

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Иглика
Трифенова

се пребори за
аплодисменти
в Кан

Приз с марката „Кан“ е блян за всеки кинаджия. Сбъднат за режисьорката Иглика Трифенова, която се върна от филмовата Мека с наградата за най-добър сценарий в конкурса ScriptEast - статуетка на името на знаменития Кшищоф Кешловски и 10 хил. евро. Иглика спечели в оспорвана конкуренция с 11 автори от Централна и Източна Европа, номинирани измежду стотици

кандидати. Журито, състоящо се от ръководителите на най-големите европейски кинофондове, определи сценария „Лъжесвидетел“ като изключително добре написан, със значима, универсална тема и потенциал да се превърне в атрактивен за международната зрителска аудитория филм. Успешният тандем с продуцентката Росица Вълканова има зад гърба си вече солидна история с „летащ старт“ - пър-

вият им изграден филм „Писмо от Америка“, а после и „Разследване“ обреха много награди у нас и по престижни международни фестивали. След признанието от Plage de Palmes в Кан щастливи интервюта раздаде и семейната половина на Иглика актьорът Христо Гърбов. Защото нали и до всяка успяла жена стои по един мъж?

Интервю на
Галина Спасова на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ще има ли резервни
части за хората

Животът вече доказва, че е по-изобретателен и неочакван дори от най-смелите измислици на писателите фантасти. Защото реалността често надминава всичко, написано в стил научна фантастика. Нека си спомним, че преди 150 години фантастите са писали за подводни пътешествия и плаващи във въздуха кораби, които отдавна са всекидневие чрез самолетите и подводниците. А при днешното развитие на технологиите едва ли можем да се съмняваме, че ни очаква киберелектронно бъдеще. Вече нищо

не звучи като фантастика - прилагане на всички видове изкуствени органи, осъществяване на физически действия само чрез мисълта, миниустройства, поставени в ухото, които директно превеждат от всички езици, и т.н. Наскоро авторитетният британски вестник „Таймс“ публикува обширен материал с прогноза какво ни очаква в следващите 100 години. При това прогнозата е направена не от писател фантаст, а от професор по теоретична физика в нюйоркския университет.

Още на страница 14

Родопите са много
повече от планина

Има място в България, където все още всичко е автентично - и природата, и храната, и най-вече хората. Не случайно родопчаните са първенци по дълголетие и оптимизъм, въпреки че често не се вписват в съвременната представа за икономически просперитет. Но те имат други богатства, които са им дали правото едно от родопските села да бъде наречено „свещено място на българската медицина“. Защо една почивка в Родопите възражда тялото и духа, четете интервюто с г-р

Томко Найденов, председател на клуб „Родопско здраве“ -

на стр. 8

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Пациенти съветват
пациенти



Евгения Агърска, председател на неправителствената организация на онкоболните, за важността на профилактиката при проблеми с дебелото черво

health.bg/v/150



COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене



www.ecopharm.bg

1421 София, бул. „Черни връх“ 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97



5 билки
за добро храносмилане



Доц. Пилософ с награда за висок професионализъм

Детският кардиолог доц. Владимир Пилософ получи наградата "Проф. Константин Чилов", която се връчва от името на министъра на здравеопазването, председателя на Българския лекарски съюз, председателя на Съюза на учените в България, Съюза на българските медицински дружества, Националният алианс "Живот за България", кмета на община Смолян и главния редактор на вестник "Български лекар". Наградата е ежегодна и се присъжда на лекари интернисти за ви-

сок професионализъм, спазване на медицинската етика и морал. Първият носител на отличието е акад. Илия Томов.

Наградата на доц. Владимир Пилософ, директор на Националната кардиологична болница, беше връчена от г-р Тотко Найденов, създателя на станалите традиционни Чилови дни. Тази година тяхната кулминация беше в родното село на проф. Чилов - Славеино в сърцето на Родопите, където е единствената къща музей, посветена на българс-

ки лекар. Доц. Пилософ беше удостоен и със златния почетен знак на Българския лекарски съюз. По време на празника директорът на Националната кардиологична болница обяви началото на поредица от прояви, свързани с 50-годишнината на здравното заведение, която се навършва през идната година. От болницата, известна в миналото като Трета градска, воягът началото си всички модерни направления в българската кардиология и кардиохирургия.

ДИАГНОЗИ

Наглост 220 волта



Петър ГАЛЕВ

Възедър и добре охранен господин крещи пред телевизионните камери, че ако държавата му спре бизнеса, цял да пребива и ограбва хора на улицата и за 5 лева, за да си нахрани децата... Ама знаете ли за какъв "бизнес" говорим? За този, дето през седмица цели селища остават без ток заради откраднати кабели или цели градове нямат решетки на каналите, та с върнатия на старо метал някой си Петкан да си вържел семейния бюджет. Да не говорим за случаите, когато безскрупулно се изтръгват метални части от жп мрежата или от други съоръжения, което пряко застрашава живота на мнозина. Не мога да си обясня как като общество допуснахме да се стигне до крайната степен на самозабравяне и наглост, та живеещите на ръба или отвъд границата на закона да протестират в центъра на София за запазване на уродливите им форми на препитание. Ами защо тогава и битовите крадци да не протестират с искане да се намалят драстично присъдите за апартаментни кражби? И т.н.!

Чувството, че всеки може да оцелява сам за себе си и без да се съобразява с обществени норми, е характерно за един груг период от еволюцията на homo sapiens. А ако някой не е разбрал това в XXI век, мястото му не е на централния площад в безумно търсене на обществена подкрепа. Защото можем ли да се съгласим някой да ни реже клонна, а ние да викаме ура?

Остарялата козметика е удар по здравето

Статистиката сочи, че около три килограма козметика попада в женския организъм всяка година. Биохимици от Масачузетския институт твърдят, че въздействието на тези химически вещества оказва силно негативно влияние върху здравето на нежния пол.

Американските учени провели допитване и установили, че 70% от жените не следят за срока на годност на козметиката, което е опасно, защото някои използват по 20 различни разкрасяващи средства едновременно. Експертите предупреждават, че е невъзможно

да се предвиди как действа върху организма смесването на една козметика с друга, още повече, когато е остаряла. Последствията също може да бъдат непредсказуеми - от отравяне на организма и разгръщане на кожата до алергии и инфекциозни заболявания.



Водещ US производител влиза на българския пазар

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

5 януари 2010 - Лаборатории Карлсон са избрани за най-добър производител в САЩ от клиентите на магазини за здравословно хранене.

От 45 години Лаборатории Карлсон предлагат витамини и хранителни добавки с високо качество в целия свят.

Right for the Liver

Природен продукт, създаден за подобряване и поддържане на функциите на черния дроб. Подпомага естествените процеси на детоксикация. Притежава мощно антиоксидантно действие. Спозмага регенеративните процеси в черния дроб.

MELLOW MOOD

Специално създадена хранителна добавка с минерали и витамини, които спомогат намаляването на физическия и психическия стрес, подобряването на познавателната функция и настроението, осигуряват спокоен сън, без да предизвикват сънливост през деня. Няма привикване към продукта.

Digestive Aid # 34

е натурална ензимна формула, която цялостно подобрява храносмилането. Благотворно повлиява опазването от тежест, подуване, болки, газове и чувство за умора след хранене. Изчиства тялото от токсини и осигурява повече енергия.

Prenatal Multiple with DMA

е формула, създадена за специалните нужди на бременните и кърмещи жени. Комбинацията от витамини, минерали и незаменими мастни киселини действат благоприятно както на майката, така и на бебето. Спозбстват за растежа и развитието на плода, както и поддържане на добро здраве на майката.

Carlson for kids Chewable DHA

Това е забавен и вкусен начин за осигуряване подхранващи омега-3 мастни киселини за децата. Изпълнени с аромат на портокал, дръвчациите таблетки съдържат 100 мг DHA. DHA е от жизнено важно значение за здравословното развитие на мозъка и зрението на децата. Доказано увеличава нивата на растежния хормон, като в това число стимулира мускулния растеж. Повишава имунната защита.

Carlson for Kids Chewable Calcium

е специално създаден за деца, под формата на дръвчаци таблетки с вкус на ванилия, всяка от които съдържа 250 мг. Калций. Подпомага правилния растеж и развитие на костите и зъбите.

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок“ 8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на произходство - USA

Хората страдат от недостиг на D-хормон

Специализирано проучване в Съединените щати доказва, че дори в слънчева Калифорния значителна част от хората страдат от недостиг на витамин D. Този дефицит няма остри проявления, но с течение на времето може сериозно да навреди на организма. За науката отгавна е известно, че витамин D всъщност е хормон, защото действа на почти всички тъкани, които имат специфични рецептори за него, точно като другите хормони. Основният проблем при набавянето на адекватно количество D-хормон е, че при

хората над 50 г. бъбречната функция започва естествено да отслабва, а хормонът става активен след преработка именно в бъбреците. Друг проблем е, че дори и през лятото мнозина не се излагат достатъчно на слънце, нито приемат правилно D-препарати. Отделно от това нагнорменото тегло възпрепятства навлизането в кръвта на D-хормона.

А неговата полза далеч не се изчерпва със здравията на костите. Още през 2008 г. престижното американско списание Proceedings of the National Academy of Sciences разкри,

че хората с по-високи нива на витамин D имат по-голям шанс да преживеят рака на дебелото черво, на гърдата и на белите дробове. Адекватната дневна доза може да намали значително риска от рак на гърдата и на червата, намалява опасността от сърдечни заболявания, гуабет и дори от настинка и грип.

Затова вече са създадени препарати, напр. алфакалцидол (Алфа-Д-3), които доставят на организма D-хормон в готов за усвояване вид и в точната дневна доза според указанията на лекаря.

За консултации в областта на хормоналния баланс, профилактиката и лечение на остеопорозата, както и за правилния прием на препарати можете да се обърнете към следните специалисти:

Д-р Люмила Станева - ендокринолог

Месторабота:
гр. Варна, ДКЦ 3,
кв. "Вл. Варненчик"
тел. за контакт:
052/510 567, в. 200

Д-р Диана Господинова - ендокринолог

Месторабота:
гр. Ямбол,
ИП - ул. "Раковска" № 41
тел. за контакт:
0878 529 152

Д-р Кети Канджикова - ендокринолог

Месторабота:
София, ж.к. "Сува река",
ДКЦ 18
тел. за контакт:
0887 335031

Суперавтомобил за богати фенове разкри тайните си

Компанията e-Wolf съобщи някои технически характеристики на своя суперавтомобил Alpha-2, който се появи за пръв път на автосалона във Франкфурт. Двуместният "звяр" ще се задвижва от два електрогвизателя с обща мощност 381 к.с. и въртящ момент от 800 Нм. Това ще позволи на e-Wolf Alpha-2 да вдига от 0 до 100 км/ч за 3,9 секунди

при максимална скорост от 230 км/ч. С едно зареждане на литиево-йонната акумулаторна батерия, което при бърз цикъл ще отнема около половин час, автомобилът ще може да изминава 300 км. e-Wolf Alpha-2 ще се появи на пазара през 2012 г. с цена около 245 000 евро. Скоро се очаква да заваят и първите заявки.



Apple и Samsung кръстосаха шпаги

Битката между Apple и Samsung продължава. През април американската корпорация се въоръжи с боксови ръкавици и излезе на ринга със сериозното намерение да се справи с корейския конкурент в производството на мобилни телефони. Apple обвини Samsung в плагиатство - кражба на идеи и копиране на модели, като подаде съдебен иск от 38 страници. В резултат корейският производител беше задължен да предостави за експертиза всичките си последни модели на мобилни телефони. Но това не удовлетвори напълно амери-



VS.

канците.

Съвсем наскоро Apple удвоиха претенциите, този път описани в 63 страници. Сега собствениците на Samsung са обвинени, че са изкопирали

още iPhone и iPad. Съвът помоли двете компании да се опитат да направят компромис и да преговарят помежду си. Засага не се знае как ще приключи двубоят.

Часовник замества дрегер

Компанията Tokyoflash Design Studio разработи ръчни часовници, които могат да показват колко алкохол сте изпили. Това става много лесно - само трябва да натиснете иконката Drink върху екрана тъчскрийн на часовника. Алкохолният тест веднага показва резултата, което може да ви помогне да се ориентирате дали да седате зад волана например, или по-добре е да се откажете от шофиране. Както е известно, под въздействието на алкохола реакциите на водача се забавят, но той не може да осъзнае това. Тук новите часовници са незаменими. Остава да се надяваме, че шофьорите ще се съобразят с показанията. Освен за нивото на алкохол часовниците могат да дават информация за емоционалното състояние на собственика и нивото му на адреналин.



Японците създадоха най-мощния компютър

Годината беше много тежка за Япония, въпреки това страната няма намерение да отстъпва в борбата за най-съвременни технологии. Концерът Fujitsu и спонсорираният от държавата Институт за висши изчислителни науки - RIKEN, създадоха най-бързия и мощен компютър на планетата. По скорост той изпреварва предишния рекордьор - китайския Tianhe-1A, почти четири пъти. Кръстеният от японците скромно "К компютър" може да извършва 8,162 квадриона (число с 15 нули) операции в секунда. На практика той може да замени 1 милион персонални компютъра, работещи заедно. "К компютър" се намира в японския град Кобе.

Най-мощният компютър на САЩ, наречен Jaguar, заема едва трето място в световната класация.

Създателите на "К компютър" заявиха, че той ще бъде използван само за мирни цели - изследвания на климата, профилактика на бедствията и катастрофите и др.



Оборудваха маси в ресторант с тъчскрийн

Неотдавна в Тайван беше открит уникален ресторант. В Mojo iCuisine плотове на всички маси са оборудвани с екрани с тъчскрийн. С тяхна по-

мощ посетителите могат бързо и лесно да си поръчат менюто, без да чакат сервитьора. Върху тези екрани имате възможност не само да хапва-

те, но и да се забавлявате с различни игри, да промените дизайна му и много други. Сметката също може да платите чрез компютризираната маса.

Ресторантът вече се ползва с огромна популярност, особено сред младежите. Те обикнаха заведението не само заради необичайните маси, а и заради приятната, комфортна обстановка и интересния дизайн.

Времето променя ставите...

С физика за века става!

CHONDROSAVE



Кога се взимат хепатопротектори?

ОТ ПИСМАТА

Здравейте, уважаема редакция. Следя редовно Вестник "Живот и Здраве" заради разнообразните и полезни теми. Харесва ми и това, че давате сериозна информация, а не жълти свободни съчинения. Имам и един конкретен въпрос - моят личен лекар ми каза, че трябва да взимам хепатопротектор. Аз пия доста лекарства и се чудя дали да добавя още хапчета. Моля, напишете нещо за хепатопротекторите - защо се предписват, имат ли странични въздействия, колко време се пият?

Поздрави, Михаил Стоядинов,
Пловдив, кв. "Тракия"

Думата „хепатопротектор“ съдържа две части - хепатос - черен дроб, и протектор - защитник, предпазител. Т.е. става въпрос за препарати, които имат благотворно действие върху черния дроб. Те са произведени основно от растителни (билкови) извлекци, за които е доказано лечебно въздействие върху черния дроб. По принцип той е много здрав и издръжлив орган, но по различни причини може да се наложи функциите му да бъдат подпомогнати.

Сред основните причини за чернодробните увреждания на първо място са острите и хроничните хепатити. Един от най-често срещаните хепатити е тип "А". Той се предава сравнително лесно, по т.нар. фекално-орален път чрез мръсни ръце. Протича с различна тежест, но по правило завършва благоприятно и не предизвиква хронични

проблеми. По-сериозно е заболяването от другите два основни вида вирусен хепатит - "В" и "С". Те се предават главно по кръвен и по-рядко по полов път. Основният риск е свързан с непрофесионални кръвни манипулации при венозни наркомани, пиярсинг, татуировки. Все още има заразени и при медицински процедури в стоматологията, урологията, гинекологията, хирургията. Затова е много важно да се посещават само лицензирани кабинети и здравни заведения. Невинаги след заразяването се развива типичната клинична картина на остро заболяване с пожълтяване. Понякога инфекцията протича без особени първоначални симптоми, а се установява едва от хроничните чернодробни увреждания. Рискът от тях при хепатит "В" и "С" е значителен. Става въпрос за развитие на чернодробна цироза и първичен рак на черния дроб. В



Освен хепатита преяждането и препиването също увреждат черния дроб

Снимка Рада ПЕТКОВА

това отношение хроничният хепатит "В" е по-коварен, защото може директно да предизвика рак, без да се мине през стадия на цирозата. Но това не са бързи усложнения. Обикновено минават десетилетия от заразяването до тежките увреждания.

Друга причина за хронична чернодробна увреда е непремерената алкохолна консумация. Няма установена единна норма за допустимо дневно количество алкохол, защото тя варира според раса, пол и индивидуална поносимост. Основна роля тук играе ензимът алкохолде-

При всички видове и степени на чернодробните заболявания лекарите предписват и хепатопротектори

хидрогеназа, чиито равнища определят възможността за разграждане на етанола. Все пак повечето специалисти съветват мъжете да не превишават 50 до 100 милилитра дневно твърд алкохол или 250 милилитра вино (2 чаши), или половин литър бира. При това не всеки ден и при условие, че няма чернодробно заболяване. При жените допустимите количества са по-ниски.

Черният дроб може да пострада и от продължителна употреба на токсични медикаменти, от вредности в работната среда, при отравяне с различни видове гъби, от затлъстяване и често преяждане с тлъсти храни.

Състоянието на органа се установява чрез клиничен преглед, оглед с ехограф и кръвни изследвания. Само лекар може да тълкува правилно измененията в нормалните параметри. Добре е да посетите специалиста с предварителни резултати от чернодробните ензими - АсАт, АлАт и ГГТ.

При установено чернодробно увреждане се провежда лечение според причината.

Но при всички видове и степени на чернодробните заболявания лекарите предписват и хепатопротектори. Те се прилагат и като профилактика, за да се намали вредното въздействие върху черния дроб след прекаран хепатит, при засилен алкохолна консумация, прием на потенциално увреждащи (хепатотоксични) медикаменти, токсична работна среда.

Хепатопротекторите са препарати, с които се постига възстановяване и обновяване на чернодробните клетки. Това става чрез стабилизиране и увеличаване на пропусливостта на тяхната мембрана. Освен това хепатопротекторите имат имунологичен и антиоксидантен ефект.

Важно е да се използват препаратите, които са доказали качествата си в различни проучвания и в практиката. Лечението с тях е продължително - месеци наред, поради което е важна и достъпността им. Сред препаратите с доказано качество и приемлива цена е Хепасейв. Той съдържа стандартизиран извлек от една от най-мощните билки, прецистващи черния дроб и жлъчните пътища - пикрориза куроа. Няма странични действия. (ЖЗ)

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



7 популярни
помощници
на рака
www.health.bg/15088



Заедно - по-силни
срещу диабета
www.health.bg/15113



Продуктите,
които трябва
да присъстват
в чинията
www.health.bg/15100

Анкета онлайн

Как се справяте
с горещините?

35% от участниците в анкетата на health.bg се справят с горещото време с помощта на повече течности.

30 на сто от анкетираните пък избягват да излизат навън през най-топлите часове от деня.

Почивката на море или планина е решение срещу високите температури за 15% от участниците в допитването.

Климатикът е изход за 10 на сто от хората. 10% от участниците пък твърдят, че горещините не им влияят.

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор

ecopharm
www.ecopharm.bg

Тревните полени докараха пик на алергичния ринит

● С д-р Мариана Мандажиева, алерголог във ВМА, София, разговаря Галина Спасова



Д-р Мариана Мандажиева

Д-р Мандажиева, какво е експертното обяснение за постоянно растящия брой на страдащите от алергии?

- Основно значение имат околната среда, поведението на индивида и генетичните фактори. Глобалното разпространение на алергиите е свързано с промени в климата, които доказано се отразяват върху разпространението на алергичните заболявания. Затоплянето на атмосферата води до увеличена продължителност на поленовия сезон, което е свързано и с удължаване на периода на оплакванията най-вече от алергичен ринит.

- Кой е най-активният полен в момента за България?

- Сега най-активни са тревните полени, те цъфтят през май и юни, дори до средата и края на юли. През май все още се наблюдаваше опаската на алергията към брезов полен - това е една от тенденциите на съвременните алергични заболявания. Алергията към брези преди няколко години беше рядкост за България, но заради климатичните течения от север се увеличава многократно. Разпространението у нас на полени от семейството на брезата увеличава нивото на алергичния ринит към тях, а той протича много тежко и води до развитие на бронхиална астма.



Използването на нови антихистамини не води до сънливост, до смущения в работата и в шофирането

По принцип българите страдат предимно от тревния и житния полен. Тази година се наблюдава пик на алергичния ринит, предизвикан от тревни полени. Имаше няколкостотингодишно затишие, но много пациенти се оплакват отново от обостряне на страданието.

- Какви са фактите за ролята на наследствеността?

- При този тип алергия е значителна - от 25-30% и нараства до 70% при наличие на atopични заболявания при двамата родители и най-вече на майка-

та. Важно е да се отбележи, че при наличие на наследственост влиянието на факторите от околната среда води до промяна на гените на индивида и затова се увеличава постоянно заболяемостта от алергии.

Друга тенденция е качване на възрастта. Преди се смяташе, че заболявания като atopична екзема, atopичен дерматит, алергичен ринит, алергична бронхиална астма са характерни предимно за детската възраст. Но сега се наблюдава новопоявила се atopична алергична астма, развитие на алергичен ринит, който не е наблюдаван в детството, а след 33-годишна възраст и зачестяване на появата на atopичната екзема в късна възраст. Тази тенденция се нарича atopичен марш, последователното развитие на atopична екзема, алергичен ринит и на

бронхиална астма и се наблюдава зачестяване на късно появила се астма при наличие на алергична atopична екзема и на алергичен ринит в ранна детска възраст.

- Споменахте за поведенчески фактор.

- Трябва, на първо място, ние, лекарите, да уведомяваме пациентите си кои фактори от околната среда могат да повлияят на тяхното алергично заболяване и от какво да се пазят. А именно, да се следи поленовият календар - което у нас все още не се прави - кога кои растения започват и завършват цъфтежа. Например хора, които много пътуват в командировка, трябва да се съобразяват с полени на мястото, което посещават. Същото важи и

при планиране на отпуските. Особено важно е да се следи метеорологичната прогноза. Бурите, пожарите увеличават многократно алергените. Движението на въздуха спомага да се нацелват поленовите зърна.

- Ясно е обаче, че избягването на полени е само част от решението.

- Да, вторичната профилактика е навременната терапия с лекарства, които ще намалят симптомите на алергичен ринит. Такива са локалните антихистамини като Алергодил и пероралните, системните антихистамини като Ролетра - антихистамин от втора генерация. Използването на тези нови антихистамини не води до сънливост,

до смущения в работата и в шофирането. Могат да се ползват без проблем от всякакви професии.

- Стресът "помага" ли на алергиите?

- Разбира се, защото той води до намаляване на производството на кортизол, което се отразява върху увеличаване на алергичните заболявания.

- Колко често нелекуваните ринити довеждат до бронхиална астма?

- До 30% водят до развитие на бронхиална астма, а пък 70% от хората с бронхиална астма имат алергичен ринит. И затова при всички случаи, има или няма астма, алергичният ринит трябва да се лекува адекватно и навреме, за да не се развие бронхиална астма или да се обостри.

Броят на диабетиците нарасна два пъти

Броят на болните от диабет сред възрастното население през последните три десетилетия се е увеличил повече от два пъти и е достигнал 347 милиона души. Такива са резултатите от изследване, проведено от специалисти в Харвардския университет и Имперския колеж в Лондон. Те са използвали статистически методи, за да направят прогноза за све-

товните тенденции. Според експертите една от причините за ръста на заболяването е увеличаването брой на хората с наднормено тегло и страдащи от затлъстяване като следствие от неправилно хранене.

Между страните с най-високи темпове на разпространение на диабет са Самоа, Саудитска Арабия и САЩ, докато в Западна Ев-

ропа положението не е толкова тежко.

Наскоро специалисти от Института за сърдечно-съдови изследвания към Свободния университет в Амстердам съобщиха, че хора, страдащи от затлъстяване и паралелно с това имащи диагноза диабет, могат да се излекуват с помощта на хирургична операция за намаляване на теглото. (ЖЗ)

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сenna 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.

Ecopharm

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

Проф. Йозар, моля, представете се на нашите читатели.

- Аз съм професор по радиационна онкология, като основно лекувам пациенти от рак чрез йонизираща радиация. Обучава съм се в университета "Хаджеттепе", Анкара, и съм практикувал в няколко университетски звена. Станах професор през 2003 г. През 2008 г. напуснах последното си работно място и започнах работа в Acibadem Health Group.

- Какви са случаите, ле-

Кибернож - безмилостен към туморите

• Проф. Енис Йозар през в. „Живот и Здраве“

чими с кибернож?

- Почти половината от пациентите са с вътречерепни тумори, а другата половина - с тумори извън черепа, основно бегодробни, чернодробни, на панкреаса, простатата и параспинални.

- Според вашия опит - кое е революционно новото на този метод? Какви са резултатите и основните предимства?

- Това е много прецизен метод, защото стереотактичните методи прилагат големи дози в сравне-

ние с конвенционалната терапия. Тъй като системата за лечение е роботизирана, точността е свежена в рамки под 1 мм.

- Съществува ли някакъв риск или болка при този нов подход?

- Да, рисково е, ако не се работи правилно, понеже прилагаме голяма доза наведнъж. Но няма болка при лечение с кибернож.

- Има ли значение възрастта на пациента?

- Няма възрастови ограничения за лечение с кибернож.

- Бихте ли посочили първите стъпки, които трябва да направи пациентът, за да достигне до вашата помощ?

- Всеки пациент, който би желал да получи нашата преценка, трябва да се свърже с Международния отдел за обслужване на пациенти. Нашият отдел ще съдейства на пациентите за необходимите стъпки.

- Могат ли пациенти да проведат среща без медицинска документация от български лекари?

- Разбира се, че могат, но би било по-добре, по-лесно и по-бързо за тях, ако носят старите си медицински документи.

- Кои ще помогне по



отношение на езика и каква точно е процедурата?

- Ние разполагаме със специалисти, работещи в Международния отдел за обслужване на пациенти и в болниците, които говорят български, руски, английски и други езици. Нашият експерти съдействат на всички чуждестранни пациенти на родния им език през цялото време на престоя им.

- Каква е цената на консултациите и на необходимите документи?

- Ако пациентите кандидатстват при нас чрез Международния отдел за обслужване на пациенти, тяхната първа онлайн консултация е безплатна. Ако идват в болница на "Аджибадем" и се подлагат на физикален преглед, цената може да варира от 150 до 600 евро в зависимост от

броя на консултациите, които са необходими.

- Колко време трае лечението?

- Обикновено то е в рамките на 1 до 7 дни.

- Каква е приблизителната цена на цялото лечение?

- Лечението с кибернож може да струва от 6000 до 16 000 евро според мястото, което се лекува и типа на лечение.

- Моля, кажете нещо за периода след лечение.

- Обикновено пациентите нямат тежки странични реакции. Обичайно ги съветваме след това да приемат някакви лекарства за определено време. Нашата препоръка е първата проследяваща визита да бъде 3 месеца след лечението.

Цялостни здравни услуги

Международният център за обслужване на пациенти на "Аджибадем" предлага широк набор от услуги за чуждестранни пациенти и посетители. Нашият екип е специализиран в предоставяне на услуги, включващи консултации, диагностични процедури, заплащания и застраховки, организиране на пътуването и настаняването и услуги при интерпретирането на езика.

Международният център на "Аджибадем", изграден като единен център за услуги, предлага грижи за здравето от деня на вашето запитване до момента на завръщането ви в родината. Той е първата точка на контакт за получаване на медицинска информация, ориентиране и регистрация.

Бързо разрастващият

се екип на Международния център се състои от специалисти в услугите за пациента и от лекари. Колективът от изяви професионалисти организира т.нар. здравен туризъм за чуждестранни пациенти според техните нужди и очаквания.

Нашите услуги включват:

- On-line медицинска консултация за очаквана цена.
- Планиране на медицинска среща (пред- и следоперативна оценка).
- Съдействие от болничната администрация и изписване.
- Съдействие при интерпретиране на езика.
- Уреждане на пътуване с въздушен транспорт и посрещане.
- Уреждане на транспорта до и от медицинските консултации и процедури.

- Уреждане на настаняването.
- Указание по време на престоя.
- Съдействие по отношение на местни и международни здравни застраховки.
- Грижи за проследяване.
- Съдействие за обиколки през празничните дни и разглеждане на забележителности.

За информация относно медицински процедури и обща справка можете директно да се свържете с нас чрез данните за контакт по-долу:

Тел: (+90 216) 544 3551

(+90 216) 544 2948

Факс: (+90 216) 340 77 10

E-mail: bulgaria@asg.com.tr

Web: <http://www.acibadem-international.co>

Адрес: Fahrettin Kerim Gökay Cad. 49 Altunizade 34662 Istanbul - Turkey

Вниманието към пациента е специално, цената - най-достъпна

- Данаил Боев е на 55 г. с диагноза метастази в белия дроб. Избира за лечение болница „Аджибадем“ в Истанбул заради модерната технология на киберножа

- Г-н Боев, на какви процедури се подложихте и за какво време?

Заминах на лечение в Истанбул за 5 дни, от които 3 бяха с процедури и 2 почивка. Имах две консултации с проф. д-р Енис Йозар. В първия ден направиха отливка на тялото ми в специално легло и със скенер определиха мястото на метастазите. Това бе необходимо, за да не се мърдам и на милиметър, докато трае "операцията", и защото облъчването се прави точно на едно и също място. При самия процес не се усеща абсолютно нищо.

- Защо избрахте тази болница?

- Такъв кибернож има в 160 страни. Най-близо до България са болниците в Гърция, Турция и Украйна. Насочих се към "Аджиба-

дем" заради всичко, което прочетох в интернет като отзиви, с най-голям рейтинг е от форумите. И още - цената за нас е най-достъпна. Вече на място констатирах изключително приятелско отношение към нас, българските пациенти, особено внимание към всеки отделен твой проблем. Имах и преводач от болницата, за който не съм плащал.

- Обявената първоначална цена е била и крайната, така ли?

- Платих за целия престой и лечение общо 7000 евро. Бе осигурен хотел, всяка сутрин автобус на болницата ме взимаше за процедурите и след това ме връщаше. В момента за пациенти от България цената е промоционално по-ниска.

По евроноорми в България трябва да има 47 линейни ускорителя

65 млн. лева по европейската схема за реконструкция, обновяване и оборудване на лечебни и здравни заведения получи този месец български болници. Новият транше европари е за модернизирване на системата за диагностика и лечение на онкологични заболявания, за компютърни томографи, система за планиране на лъчелечението, за оборудване за лаборатории за имунологични изследвания и за линейни ускорители. Това е важна доза кислород за онкологията у нас, сектор, технологично много беден и изостанал на фона на ставащото в света. В България линейните ускорители примерно са по-малко от пръстите на едната ръка, като при срив на някой от тях всички излизат от строя поради претоварване. В същото време по европейска норма трябва да имаме минимум 47 такива апарата. Едва 30% от раковоболните у нас се лекуват със съвременна лъчетерапия, 30 на сто изобщо не стигат до този вид лечение, което поема около 10 000 болни на година - нуждаещите се

сега са около 13 000-14 000. Повече от ясно е: трябва да се действа много бързо, професионално и отговорно. Без да се допуска и най-малката грешка, обръщат внимание специалисти онколози. Припомнят, че в процеса на разпределение и усвояване на европейските средства е недопустимо да се пренебрежат становището и предупрежденията на гилдията на лъчетерапевтите в България, изпратени и до всички държавни институции:

• онкоболниците в България се поставят в положение да пригаждат високоефективна и скъпоструваща апаратура, за да се поберат във финансовите лимити, наложени от здравни администрации без достатъчна компетентност при разпределението на парите за подкрепа на обновяването на общински лечебни заведения;

• поради липсата на адекватна база и ограничени средства последно поколение линейни ускорители биват "ограничавани" заради съществуващи бункери - помещения, които не отговарят на

изискванията на осигурените най-модерни апарати с максимален капацитет;

• Варненската специализирана болница за лечение на онкологични заболявания "Д-р Марко А. Марков" остава изключена от списъка с лечебници, които могат да получат евросредства за апаратура, въпреки че е единствената в страната, която има бункер, отговарящ на изискванията за линейен ускорител последно поколение и съпътстваща брахитерапия, плюс това че здравното заведение е единствено в България, което има пълен набор специалисти лъчетерапевти, ръководени от доцент, специалист по лъчелечение;

• според разпределението на средствата от ЕС почти всички бивши диспансери получават механично разпределени приблизително еднакви по размер средства, независимо от броя на болниците, които обслужват, от възможностите на материалната база и наличие на специалисти, гласи сигналът на гилдията.

Помолен да коментират

ра темата за нивото на лъчелечението у нас, д-р Игнатов, управител на онкоболницата във Варна, подчерта, че 55% от пациентите се нуждаят от тази терапия и е недопустимо и най-малката грешка в стратегическото планиране и използването на европейските и националните средства за целта. Хармонизирането на българското лъчелечение с Европа е наложително преди всичко заради болните. Но тази инвестиция е важна и чисто икономически, обръща внимание той. Особено в условия на финансова криза и хроничен недостиг на средства в здравеопазването. Съотношението между разходи и постигнат резултат при лъчелечението е оптимално добро. Проучванията в Европа показват, че цената на лъчетерапията е 2-3 пъти по-ниска от хирургията и струва 25 процента от медикаментите в химиотерапията.

* Интервю с д-р Господин Игнатов за възможностите на модерното лъчелечение и за неговите перспективи в България очаквайте в следващия брой.

ме 4 часа на старта на геня. "Уникалността на продукта, за който стои цяло десетилетие експертен труд, се гради на факта, че когато се консумират като част от една балансирана закуска, възлехидратите в бисквитите се освобождават постепенно, нуждите на тялото от енергия са задоволени и то се поддържа дълго в кондиция. Тези бисквити са прецизна комбинация от пълнозърнесто брашно, фибри, рапично масло, ценни витамини и минерали", поясниха професионалистите. А лаиците, опитали "Belvita Добро утро!", бяха съвсем лаконични: "Истински вкусно начало на геня, не е за изпускане това хрупкаво удоволствие". Под твърдението се подписа чаровната твг водеща Ива Дойчинова и иначе много строгият Раги Стамболов - вицепрезидент на Европейската асоциация на шеф-готвачите. Пред тях парф стоят парфите на създателите на много други стари и нови вкусни хитове - от "Тоблерон" и "Мишка" до "Барни" и "Орео". (ЖЗ)



Знаете ли, че...

Според статистиката мъжете увеличават с 11% шансовете си за дълголетие, ако съпругите им са със 7-9 години по-млади от тях. Процентите скачат до 20, ако разликата е 15-17 години.

Родопите са сърцето на българското здраве

С д-р Томко Найденов, главен редактор на в. „Български лекар“ и председател на клуб „Родопско здраве“, разговаря Петър Галев

Д-р Найденов, защо изваждате пред скоби Родопите, когато става въпрос за българското здраве?

- Ако трябва да започна шеговито, ще кажа, че когато кажем уиски, се разбира шотландско. Когато кажем водка, разбираме руска. И съвсем естествено, когато говорим за истинско здраве, мислим за Родопите. Това е регионът, където хората от векове и до днес живеят най-здравословно и освен това природата ги е дарила с много блага. На първо място, въздухът е боров, отрицателно йонизиран, което има много благотворно въздействие върху организма. Освен това родопската храна си остана в голяма степен автентична. Животните пасат по чисти поляни, киселото мляко се подквасва с лактобацилус булгарикус, не прибавят нишесте и консерванти. По традиция майките си кърмят децата поне 10-12 месеца, а всички хора много се движат. Там и обикновеното улично ходене е нископланински тур



Д-р Томко Найденов

ризъм заради хълмистия терен и кристалния въздух. Голямо значение има и психологическата нагласа на родопчани - това са бедри, слънчеви, открити хора.

- Смятате ли, че всичко, което казвате, е запазено и днес?

- До голяма степен! Истинските родопчани наблягат на простите храни - боб, картофи, царевича, мляко. Не пържат, хранят се с печено и варено. От време на време хапват яйца или крехко месо. В Родопите няма да видите хора с коремци, преяли и препули. Излишъците са им органично чужди. По света доста се говори за Средиземноморската диета, а аз създадох клуб "Родопско здраве", за да покажа, че



Когато говорим за здраве, мислим за Родопите

има и български феномени в здравето, здравословното хранене и активното дълголетие.

- **Обективно погледнато, говорим за един икономически доста беден регион. Заради това или въпреки това хората в Родопите са дълголетници?**

- Със сигурност за здравето и дълголетието има и генетични предпоставки. Но начинът на живот, оползотворяването на това, което природата ти е дала, е от решаващо значение. Тук икономиката няма основа роля. Отдавна е доказано, че в Родопите има най-много дълголетници и столетници, при това в активно състояние, продължаващи да се грижат сами не само за себе си, но често и за внуци и правнуци. Това е българският регион с най-ниска заболеваемост от рак, от диабет, сърдечно-съдови проблеми, психози и невралгии, остеопороза. Затова мечтата ми е да се развие родопско здравно-духовен селски туризъм. Една седмица в Родопите може да възроди човека.

- **Сигурно малко хора знаят, че един от големите български медици е роден в родопското село Славеино?**

”

Истинските родопчани наблягат на простите храни - боб, картофи, царевича, мляко

- Популяризирането на дейността на проф. Константин Чиров е една от целите на традиционните Чирови дни, които организирам от 1998 г. с подкрепата на много институции и организации. В село Славеино се намира единствената къща музей на български медик и това е именно проф. Чиров. Той е завършил във Виена и пръв хвърля мост между европейската и българската медицина. Дълги години вътрешната клиника на Медицинския университет в София се наричаше "Чировата клиника".

Няма област от вътрешните болести, в която проф. Чиров да не е писал и да не е подготвял свои ученици. Той така и не създава семейство, защото неговата жена е медицинска сестра, а деца са му пациентите. В Славеино са

родени над 80 лекари, затова селото напълно заслужава названието "Свещено място на българската медицина". Тази година като главен редактор на вестник "Български лекар" обявих 24 юни, Еньовден, за Български ден на здравето. По стародавна традиция на този ден народът се е запасявал с билки заради вярването, че точно тогава те имат най-голяма сила.

- **Защо точно в Родопите обявихте седемте гряха към здравето?**

- Защото там те са най-малко разпространени! По подобие на седемте смъртни гряха си позволих да формулирам здравните грехове, насочени към самите нас - тютюнопушене, стресово поведение, нездравословно хранене, затлъстяване, обездвигване, злоупотреба с алкохол и употреба на наркотици. Звучи много простичко, но се оказва трудно за спазване. Тези грехове към организма са в основата на значително по-късия живот на човека в сравнение с това, което ни е заложено биологически. Надявам се бъдещите поколения да достигат 120 години, което е абсолютно реалистично при здравословен живот.

ЛЮБОПИТНО Сватба



Американски изследователи изчислиха възрастта за встъпване в брак, която е най-благоприятна за дълъг и щастлив семеен живот. Учени от Тексас направили анализ на разводите и провели допитване сред бивши съпрузи. Оказало се, че в съвременното общество човек има по-големи шансове да остане с половинката си цял живот, ако сключи брак на възраст 23-27 години.

Дълголетие



Ягодите могат да забавят процесите на стареене и да предпазват от ракови заболявания, защото повишават нивото на антиоксиданти в кръвта. До този извод са стигнали испански и италиански учени. Те провели изследване с доброволци, на които давали по 1/2 кг ягоди в продължение на две седмици. Изводът е, че вкусните плодове се оказват много по-полезни, отколкото се предполагаше.

Самота



Всички знаят, че горещата ванна е отличен начин да релаксираш след тежък работен ден. Експерти от Йейл обаче доказаха, че водата може да намали чувството за самота и изолация. Проведеното от тях изследване установило, че колкото повече човек се чувства сам, толкова по-често и по-продължително взима ванна или душ и толкова по-гореща е водата.

В село Славеино има уникална църква
Снимки БУЛФОТО





Димпал Гаджвани е от Индия и повече от 7 години обучава желаещите на дихателни упражнения и йога техники. Родена е в град Куллапу, близо до Момбай, но пътува в САЩ, Индия и Канада, за да преподава.

Саша МАРКОВА

Димпал Гаджвани казва, че дишането ни е свързано с нашите емоции, например когато сме щастливи, ние дишаме по-дълбоко и по-продължително. Когато сме ядосани, дишането ни е по-кратко, когато сме тъжни, то е съвсем плитко. Ако се научим да дишаме правилно, ние можем да контролираме емоциите си чрез определени техники, наречени "садашан криа".

Продължителността на вдишване и на издишване е показател за това колко дълго ще живеем.

Курсът "Изкуството на дишането", който Димпал преподава в България, представлява комбинация от йога, дихателни техники, медитация и няколко интерактивни процеси, в които хората се научават да гледат от съвсем друг ъгъл на живота си. Това става в продължение на 3 часа дневно през общо 4 дни обучение.

Дишането ни показва колко дълго ще живеем

● От Димпал Гаджвани ще научите как да върнете усмивките на лицата си

"При дихателните техники ефектът е такъв, че всяка клетка от нашето тяло получава повече кислород. Намалява нивото на кортизол - хормона на стреса, което увеличава усещането ни за хармония и човек започва да се чувства по естествен начин щастлив", казва Димпал Гаджвани. Това е открил и съзателят на тези техники Шри Шри Ра-ви Шанкар през 1982 г. в Индия. Въпреки че са заимствани от класическите дихателни упражнения на йога, те са доста по-различни. Вече на 56 години, той пътува в много страни по света, за да преподава курсовете си повече от 30 години.

Димпал научава дихателните техники на 21 години и започва да ги преподава, когато е на 23. Питам я какво я кара да посвети живота си на обучението. А Гаджвани разказва, че още от малка искала да прави нещо, с което да бъде полезна на хората и на света. След като изкарала курса, почувствала енергията си и осъзнала своя потенциал. Казва, че след курса ѝ усмивката на лицата на хората се връща, те стават по-щастливи и стресът им намалява. За да обучава успешно, самата Димпал служи за пример с начина си на живот, храни се с вегетарианска храна и практикува дихателни упражнения всеки ден.



Искам да кажа на българите да направят гнева си скъп, а усмивката евтина

ген. Твърди, че съществуват четири източника на енергия - храната, сънят, дишането и знанието.

"Аз следвам тези източници на енергия, за да съм сигурна, че умят ми е в мир, живея здравословно и с усмивка. В дългосрочен план, ако искаме да поддържаме здравето си, можем да си позволим да отделим 30 минути на ден за дихателните техники. През тези четири дни на курса

Курсът, който Димпал Гаджвани води, е комбинация от йога, дихателни техники и медитация

ми на обучение показвам на хората как се правят тези упражнения и след това те ги изпълняват сами у дома всеки ден."

Според Димпал повече болести са причинени от разстроено състояние

ме насоки на четирите източника на енергия - да се хранят с подходящата храна, да спазват вегетарианска диета, да отделят достатъчно време, за да се насипват добре, да четат духовно знание всеки ден и да правят някои дихателни техники, това ще им помогне да имат добро здраве", казва Димпал.

Тя е забелязала, че много българи пушат. Според нея човек може да ходи на парти и да се забавлява, но без да пие и пуши.

"Искам да кажа на българите да направят гнева си скъп, а усмивката евтина. Това означава да се усмихнат повече, да бъдат щастливи, да не се ядосват за малките неща и да бъдат освободени."

На раздяла забелязвам медальона, който Димпал носи, и я питам какво представлява той. Отговаря ми, че е подарък от нейния учител и това е Шри Шри, изписано на древен санскрит. Означава началото на нещо, което искаш да бъде успешно.

Витамините за деца са специално дозирани

Витамините са органични вещества, необходими в оптимални количества за жизнената дейност на човека. Първият изолиран витамин е В₁, който е открит от американския биохимик от полски произход Казимир Функ. В обвивките на оризовите зърна той намира вещество, което лекува рядката днес болест бери-бери. До днес са известни около 30 витамина, които влияят пряко или косвено на растежа на тялото, обмяната на веществата, функциите на имунната, нервната, ендокринната система, кръвообразуването, кръвосъсирването. В естествен вид витамините се съдържат предимно в растенията и в някои животински продукти. Разделят се на две основни групи - водноразтворими и мастноразтворими. Потребностите от витамини

са по-големи при бременност, кърмене, в периода на израстване на индивида (детството), при интензивна физическа и умствена работа, инфекциозни болести. Недостигът или липсата им води до болестни състояния - хиповитаминози и авитаминози, а прекомерният прием (предозиране е възможно само при витамините А и D) - до хипервитаминози.

Много е важно приемът на витамини в детската възраст да е съобразен с необходимостите и възможностите на младия организъм. Поливитамините за деца трябва да отговарят на няколко основни изисквания: да са от сигурен производител, да съдържат основните витамини и микроелементи в оптималните количества, да са приятни за прием от децата, допълнителните съставки във всяка доза

(овкусители, оцветители и др.) да не предизвикват алергии.

Приемът на витаминни препарати е особено важен при деца, които имат хранителни нарушения, по различни причини се хранят небалансирано, страдат от определени хранителни алергии, не се излагат достатъчно на слънце.

Не давайте на децата намалени дози от поливитамини, предназначени за възрастни, и не се опитвайте сами да комбинирате моновитаминни таблетки. Приемът на по-високи дози от определен витамин може да бъде вреден единствено от лекаря на детето. А в комбинираните специализирани препарати дозите са подбрани така, че да подпомагат малкия организъм без опасност от предозиране.

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

TEVA kids



Да не прекаляваме с носенето на джапанки

12



Грънчарството няма да остане в историята

13

Андалусия -



фiesta без край

● Испания осъществи идеята на бивш наш социален министър да отведе възрастните на море

Море, палми, корида, фламенко, катедрали и дворци - това е Андалусия. Замъци и крепости се извисяват над бели градове и плодородни земи. Андалусия е съхранила безброй паметници от различни цивилизации - финикийци, римляни, вестготи, маври и испанци. Маврите са припознали едно време там Рая и са се опитали да го досътворят.

Тина БОГОМИЛОВА

Крайбрежието е Коста дел сол, което означава "Бряг на слънцето". Курорти като Марбея, Торемолинос, Михас, Малага предлагат всякакви атракции за малки и големи. Наричат го и "Коста дел голф" заради десетките игрища, които примамват голфъри от цял свят.

В Северна Испания коридата е забранена, но в автономна Андалусия fiesta-тата продължава, макар и не всяка седмица, както едно време. За коридата казват, че който не е ходил

нито веднъж - нищо не е виждал, а който е отишъл отново - няма сърце. За испанците това е истински празник. Бикоборците са местните звезди, а матадорите са като богове.

Момченцата мечтаят да станат матадори, а момиченцата - танцьорки на фламенко. Вечер из улиците на старите градове кръвта кипи от китари и страстни танцьори. За туристите се организира и посещение на заведение за около 30 евро, но тогава фламенкото е със специална хореография.

Морската столица на Андалусия е Малага - родни-

ят град на Пабло Пикасо и Антонио Бандерас. Градът освен за разходка и хапване на вкусни паели е предпочитан и за шопинг заради многото молове. В Андалусия обаче забравете за пазар следобед - siesta-тата си е закон и всички почиват. Както и в неделите.

Севиля е градът на Кармен и Дон Жуан. Това е столицата на Андалусия и третият по големина град в Испания. Ще ви смае приказният площад плаца Испания. Наблизо е еврейският квартал „Санта Круз“, който запазил атмосферата от едно време - бели фасади, малки тераси, тесни улички и цветни вътрешни дворчета. Там е и къщата на Севилския бръснар, който очевидно добре си е вършил работата.

Символ на града е катедралата, трета по големина в света. Издигната е на мястото на джамия, от която е останало минарето, превърнато в сто-

метрова кула. Катедралата крие съкровища - пищни параклиси, стенописи и скулптури. Вътре са шедьоври на Гоя, Мурильо, Веласкес... Там е и гробницата, където се предполага, че е погребан Христофор Колумб.

Близо до катедралата е палатът на Педро Жестокия с уникални мозайки, зали и градини.

Перлата на Андалусия е Алхамбра, която се смята за едно от съвременните чудеса на света. Маврите са построили това място така, както са си представяли Рая. Палатите им приличат на приказка на Шехерезада - фонтани, градини, сякаш бродирани стени и тапани. Там е и дворецът на Карл V, показващ Испанския ренесанс. Твърди се, че тук кралица Изабела дава бижутата си на Христофор Колумб, за да финансира плаването му, довело до откриването на Америка.

Стоици туристи посещават всеки ден Алхамбра, затова и редът е изключително строг. Групата не бива да надвишава 30 души, а билетът се показва на 5 места. Резервацията се прави седмици предварително, тъй като днешно са определени точно 7700 билета с предварително фиксирани часове.

Алхамбра се извисява над един от най-красивите испански градове - Гранада. По оживените улици често се носи страстта на фламенкото, а привечер циганите се вихрят в прекрасния танц. Те живеят в пещери, запечатани с фалшива фасада на къща.

Кордоба е някогашната столица на Кордобския халифат, заемал голяма част от Иберийския полуостров. Там се извисява най-грандиозната мюсюлманс-

В Андалусия забравете за пазар следобед - siesta-тата си е закон и всички почиват

ка сграда в западния свят - Мескита де Кордоба. Вътре има стотици колони и арки. Бившата джамия сега е уникална катедрала с пищни стенописи, амбони и скулптури.

Близо до джамията е дворецът на християнските крале - римски мозайки и невероятни градини.

Свещецът - покровител на Кордоба, е Сан Рафаел и градът е изпъстрен със стотици ангелски паметници, музеи и изложби. Старият град е лабиринт от невероятни тесни улички с много магазинчета и ресторантчета във вътрешните дворове.

Цяла Андалусия е "поръсена" с фонтани - те са на всяко кръстовище...

Традицията е останала от арабите, които така намирали спасение от жегите.

В повечето заведения, като си поръчаш напитка, ти сервират и нещо за хапване - тапас. По улиците има много портокалови дръвчета, но плодовете не стават за ядене.

Испания май осъществи на практика идеята на бивш наш социален министър да отведе по-възрастните на море. Но не на българския Слънчев бряг, а на испанския. Едноседмичната екскурзия струва по-малко от хилядарка барабар със самолетния билет. Но за да посетите Кордоба, Севиля или Гранада, ще трябва допълнително да платите за всяка по около 70 евро.

А всеки гуд ще ви посъветва, когато сте в голяма тарапана, да си пазите чантите и от крадливи емигранти.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

За данъка убиец

Казват, че в бедните страни книгата е лукс. И у нас от 20 години се чува книжен плач, че четивото не е стока, че трябва да се махне този ДДС - данъкът убиец.

Да, книгата е храна, но е и стока. Може да е духовна стока, но който има глад към нея, я купува. Както безработният дава всеки ден 4 лв. за пакет долни цигари, или както блаженият алкохолик си по една десетачка за литър родна водка, така и гладният за душевна храна си я набавя. Това не е инвестиция в бъдещето, а хранителна потребност за настоящето. Тя не спасява, а задоволява естествените нужди, за някои - от първа необходимост.

Днес графоманите намират начини да се самофинансират, лишават се от редица неща, за да останат във вечността на литературата. Но не остават. Никъде, дори и в книжарниците.

Но защо наистина талантливите бягат от чумата на риска и не смеят да заложат 1200 лв., за да се преборят на книжния пазар? От Антон Дончев до последния кандидат-класик всеки сам може да дооплоди растежа си на пълещо дърво. Не е толкова ужасно да останеш неразбран и непризнат, като инвестирал в собственото си романче.

За жалост масовият читател чете чалга литература - хвани Коелю, удари Букай, все полуготова храна за празниката на душата и нито милиграм вещество за размисъл, за сивото вещество, наречено мозък. Чудя се, след като душата толкова яко плюска, къде и как изхвърля преработената си душевност? И как още никой досега не се сетил да изобрети миниатюрна тоалетна за хора с душища, преситена от духовна храна...

Масовата култура е непобедима. Масовият простак също, защото простаките винаги са били мнозинство, дори и в градините на Рая. Неизлечимо ли е хроничното ни заболяване за всичко да хленчим и да се оплакваме? Да се самосъжаляваме най-вече.

Не знам. А вие знаете ли?

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Еcopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 б.к.3
тел. 063 15 96; 063 15 97
факс: 063 15 61

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



С продуцентката Росица Вълканова след получаването на наградата в Кан



Излика и съпругът ѝ Христо Гърбов в студиото на „Нека говорят“

Наложени се да скачаме високо, за да ни има

С режисьорката Излика Трифонова разговаря Галина Спасова

За простосмъртната публика Кан е светско стълпотворение около прословутата червена пътека с уханье на лукс, слава, пари. Как усещаш духа му "отвътре"?

- В представите ми този фестивал на фестивалите беше по-снобски. А всъщност е много нормален, работещ форум. Заг филмовата програма тека почти всички решаващи за европейското кино процеси. Там са и най-важните за кинобизнеса хора. А иначе съм виждала далеч по-малки фестивали с червени пътеки. Кан има спокойствието на създавателя и е много по-човешка атмосферата, някак си е особено симпатична, дружелюбна, включително край червените пътеки с американските звезди. Суетата е следствие, не цел.

- Там вероятно се усеща мощно как успехът е обвързан с големите звезди...

- И да, и не. Това със звездите е някак си друга част от играта. Но европейското кино присъства в състезанието и като обект на страст, защото по-външаващо е не да видиш червения килим, а огромните опашки за филми, които са в състезанието и извън него. Това е всъщност истинското лице на Кан и то много ме зареди, защото за един режисьор е страшно събитие да види хора да чакат час и половина, за да изгледат труден филм.

- И вие с Росица, на пътя на Кан...

- ... елегантно облечени (което не ми е ежедневие!), защото това е правилото и всеки, който отива на конкурс в Кан, носи в куфара си елегантни дрехи и цяла година да обикаляш по фестивалите, не можеш да срещнеш, камо ли пък да имаш бизнес разговори с всички тях. И другото, което прави нашата награда много важна и престижна, е, че журито се състоеше именно от тези хора, които в киното взимат решенията.

- Не е ли комплексираният българският кинаджия в тази среда?

- Естествено. Там не сме направили още големия си пробив. Румъните вече имат "Златна палма" за филм без никаква звезда. Кан е фестивалът, където е възможно той да победи други, много по-скъпи филми със звезди, защото става въпрос за качество и за това, което един филм казва. В Кан е трудно да пробие филм, който няма съобщение.

- Има ли промяна в очакването за по-свободата на това съобщение?

- Сериозните съобщения не подлежат на бързи промени, на мода. Даже за мен съобщението на румънския филм, заради което му дадох наградата, е една смелост, по-голяма, отколкото имат хората в Западна Европа. Защото те твърде много се влияят от собствената си правилност, която ги подрежда като общество, дава им едно спокойствие и богатство. Но те са станали плахи заради така наречената политическа коректност, която е страшно важна за тях. Докато ние все още парадоксално имаме смелост, понякога граничеща с безразсъдство и с хулиганство. Така че ние от Изтока - това е мое лично откритие и през моята съдба и копродукции, чрез които си правя филмите, - ние все още сме по-богати със своята освободеност.

- Как коментираш забележимия подем в нашето кино?

- Изключвайки моите си филми, като зрител страшно се радвам и на няколко пъти вече казвам, че за мен ставащото в киното е едно от най-добрите неща, които се случват в България. Въпреки много тежките години, включително нулеви или такива, в които има един филм или два. Не може да се очаква при един-единствен филм той да е супер. Нужен е нормален процес, един минимум производство и тогава се пръква нещо. Другото е, че ни се наложи да се равняваме по Европа, тъй като единствената възможност да правим филми бе те да са копродукции. И ни се наложи да скачаме високо, за да ни има.

- Разкажи за семейството си.

- Баща ми е лекар от старото поколение - с енциклопедични интереси, с познания в областта на литературата. Става въпрос за други нагласи, за друго време наистина. В моето семейство винаги се е четяло. Майка ми пееше в ансамбъла "Фи-

лип Кутев", също важна нишка, защото, откъдето се помня, съм познавала златните песни на българския фолклор. Това беше много важно за "Писмо до Америка", в който песен е герой по някакъв начин.

- Момичетата мечтаят да станат балерини, певици. Наистина ли от малка си харесала режисурата?

- В лексикон в началните класове съм написала - ще станат режисьор. Какво съм си представяла, честно казано, не знам. Майка ми по едно време ме водеше на репетиции в зала "България" и аз открих, че много ми харесва ролята на режисьора, когато всичките сто души на сцената слушат. Видях ми се някак подмолно важен.

- Когато човек постигне професионален успех, обикновено го питат за учителите му.

- Това е другото щастливо обстоятелство, че попаднах на едни от най-талантливите и най-мощните като човешки строеж в изкуството ни личности. Георги Дюлгеров, в чийто клас бях, Младен Киселов, който ни предаваше работа с актьора, стажуването в култовата продукция "Мера според мера". Там, като съм анализираща после - имаше стечение на енергии от хора, които умеят да създават атмосфера. Имаше неустово раздаване, беше като опиянение...

- Не се ли опасяваше, че сантименталната нота в "Писмо до Америка" е в дисонанс с повсеместното огрубяване?

- В началото изпитах страшно шубе от това кой, по дяволите, ще иска да гледа филм за бабички в някакво село. Но той се прие по-добре и от най-смелите ми очаквания. Мой приятел питал студентите си защо им харесва "Писмо до Америка" и те казаха - защото е първият български филм, който говори с любов за неща, от които иначе трябва да се срамуваме, и второ, не ни казва - "останете тук", а "където и да сте, бъдете си вие, защото носите стойностни неща". Сто процента вярвам, че когато има искрена емоционалност в един филм, публиката я долавя и се получава като в човешкото общуване. Като актьорите, които плачат - или истински се разплакват, или им се пуска глицерин. Не бих си позволила сцена с актьор, от когото искам да се разплаче, без да го



С дъщеря си Ани в най-старото шведско селище Сигтуна

”

За мен ставащото в киното е едно от най-добрите неща, които се случват в България

догода дотам да се просълзи наистина. Вярвам, че публиката усеща автентичната болка.

- Животът ти с Ицо би трябвало да е много забавен...

- Винаги може да ме разсмее, без много усилия. Това беше и нещото, което ме влюби в него. Всъщност има много моменти, в които аз го разсмивам. Но той има по-тежката участ поради очакванията. Скоро бяхме във Военна болница, аз имах проблеми. В претърпяния асансьор един мъж му вика - кажи нещо смешно. Ицо беше много притеснен и направи усилие да каже нещо смешно, стана ми много мило. Но това е част от неговата си съдба.

- Затова ли се усамотявате на село?

- Това е негово желание. Аз съм по-градска, даже имах уплах до едно време, присламчих се към неговия уют по-късно. На село е такова бачкане, аз не съм имала представа, че е такава клопка. И аз се захванах с една миниатюрна градинка, която иска толкова грижи... Но на Ицо му трябва това място повече. Може би защото е наистина самотно, а и той открива у себе си генетично чувство към земята.

- Най-добре и ти да припознаеш селския уют като хоби.

- Общо взето, вече да. Не мога да бъда предател.

Мария ГЕОРГИЕВА

Две каишки между пръстите карат краката ни да шляпат весело на плажа. Джапанките отдавна излязоха от банята и вече дългокраки манекенки дефилират с тях из подиуми и партита.

Удобните обувки са измислени още в древността, но тогава са правени от папирус, палми, дърво, слама, сизал. И преди векове си е имало мода. Богатите египтянки ги носели с украса от скъпоценни камъни, при римляните лентата минавала през втория пръст.

Думата "джапанки" идва от япон *sandals*, тъй като стават особено популярни в САЩ след Втората световна война. Войниците ги донесли като сувенири от Изтока, но постепенно сандалите станали популярни като гънките.

Сега има пребогат избор - с две ленти, каишки, цветове всякакви. Цените също са различни, като в зависимост от марката някои струват и колкото официални чепици. Подметката може да е изработена от лека гума, от различни изкуствени или естествени материали като кожа, корк, пресована слама. Дори се появиха и с дебела подметка или на токчета за по-претенциозни нисички дами. Преди четири години се пръкнаха и джапанки с чорапи, връщайки ни към древния Рим. На модните подиуми летните обувки най-често са от кожа в златисто и сребристо, украсени с камъни, коприна, пайети и перли.

Звезди се разхождат в маркови джапанки без грам притеснение. Американски спортисти дори отидоха, обути с тях, при президент-



Започна сезонното шествие на джапанките
Снимка Рада ПЕТКОВА

Разнообразието от модели и цветове на пазара е огромно, но каквито и модерни каишки да изберете, педикюрът е задължителен

стъпалата.

Но въображението на изобретателните умове не се ограничи с това. Вече не само пръстите на ръцете докосват клавиатурата на компютъра. Продават се и джапанки, чиято подметка е с бутони като клавиатура, която масажират стъпалата. Предлагат се и джапанки с тайник, където можете да скриете парите си на плажа.

Разнообразието от модели и цветове на

Джапанките - отмора, но и умора за краката

Заложете на изчистен дизайн и качествени материали

та в Белия дом.

От години моден хит са хавайките, а бразилските са от най-търсените на пазара.

Джапанките шестват триумфално през лятото, но според модни гурута и психолози трябва да внимаваме къде ги носите. Ако отидете така в офиса, ще покажете липса на

професионализъм, а шефовете ви ще сметнат, че не се отнасяте сериозно към работата си. Безспорният моден гаф е да обуете чорапи и джапанки, макар и с камъни "Сваровски" върху тях.

Мнозина ортопеди твърдят, че тези леки летни обувки водят до уморени крака заради лип-

сата на задна част и опора за глезена. Джапанките не подкрепят добре крака отстрани или отдолу, което ни кара, за да не ги загубим, да присвиваме леко пръстите. Ако прекалено често ги носим, може да се появят и болки в ставите.

Добре е да избираме джапанки нито с много мека, нито с много твърда подметка. За предпочитане са изчистеният дизайн

и качествените материали. Естествените и некачествените, освен че бързо ще се скъсат, могат да доведат до травми и алергии.

Вече има и електроимпулсни масажни джапанки, които масажират стъпалата. Те са продиктувани от източната медицина, според която всички органи имат своята проекция в определени точки на

пазара е огромно, но каквито и модерни каишки да изберете, педикюрът е задължителен.



Ана Иванович грабна миналогодишния приз на Турнира на шампионките

София става столица на световния тенис елит през 2012 г.

София ще е домакин на едно от най-големите състезания в световния женски тенис през следващите три години - Турнира на шампионките на WTA. Кандидатурата на България спечели при голяма конкуренция на заседание на Борда на директорите на Женската тенис асоциация, което се проведе в Лондон по време на "Уимбълдън".

Проектът ни беше добре подготвен и силно аргументиран, коментира президентът на федерацията Стефан Цветков. Допълнителни козове са били добрият имидж и контакти на БФТ в световния тенис елит, подкрепата на премиера Бойко Борисов, демонстрирана в срещите му с водещи фигури от международните те-

нис институции в последните години, както и подкрепата на спортното ни министерство.

Турнирът на шампионките на WTA за 2012 г. ще се проведе от 31 октомври до 4 ноември в новата многофункционална спортна зала "Арена София". В състезанието, наричано още "малкият мастърс", имат право да участват осем тенисистки - шест печелили през годината турнир на асоциацията според класирането им в световната ранглиста и две с "уайлд кард". Това ще бъде най-голямата проява в историята на българския тенис.

Турнирът бе учреден от WTA през 2009 г. и първите му три издания са в Бали, Индонезия. През миналата година шампионка стана Ана Иванович (Сър-

бия), а в първото издание титлата спечели Араван Резаи (Франция). Сред участничките личат имената и на Даниела Хантухова (Словакия), На Ли (Китай), Саманта Стосър (Австралия), Марион Бартоли (Франция), Алиса Клейбанова (Русия), Янина Викмайер (Белгия), Шахар Пеер (Израел) и т.н.

"Това е уникално постижение за България и за българския тенис като цяло. Изключително съм щастлива. Ще направя всичко възможно да зарадвам родната публика на турнира в София", изказа радостта си първата ни ракета при жените Цветана Пиронкова.

Освен за тениса Турнирът на шампионките ще има много силен рекламен ефект и за България като държава.



Вкусът на храната в калени съдове е уникален

Грънчарското колело се върти на инат

Глината разкрива тайните си само пред майстори като Гошо Еленков
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

Мирослава КИРИЛОВА

Ханвали ли сте боб, който е кърил тихо в гърне, вкусвали ли сте ароматно агнешко в гювеч, а пили ли сте кристално чиста студена вода от старинна стомна? Усещането не може да се опише с думи, защото глината, от която се правят тези съдове, придава неповторимо уханье на ястията, съхранява вкуса им и сякаш ни пренася векове назад - при нашите предци.

Правенето на грънци е един традиционен български занаят, който и до ден днешен събира малки и големи около грънчарското колело. Истинско доказателство за това е семейството на Гошо Еленков. Той разказва, че навремето баща му преминал границата и дошъл от Вълковия, Югославия. Тук започнал да

изкарва прехраната си, като правел грънци, а четиримата му синанове по-късно наследили занаята. Днес нашият събеседник с радост учи 10-годишния си внук как се вае глината, как се изпича и шаря.

Екипът на вестник "Живот и Здраве" реши да ви потопи напълно в атмосферата на стария занаят, затова отидохме в село Мрамор, където е домът на дядо Гошо и където в работилницата му се проявява истинският майсторлък.

С усмивка и „глинени“ пръсти той ни посреща още на прага. Води ни от стая в стая, а пред очите ни като в приказка от "1001 ноци" грейват делви, гърнета, сачове, паници, стомни, бърдучета, гювечи, чаши, кани и т.н. Грънците изумяват с чудна изработка, пъстрота и автентичност. Разбрахме,

Древният занаят отказва да се предаде и си намери място дори в делника на съвременния човек

че в зависимост от съда се използва различна смес от глина. Някоя е по-топлоустойчива, за направата на гювечета например, друга е по-еластична и т.н. Майсторът се оказва и сладкодумен: "Варовикът е ракът на глината. Ние си я избираме и докарваме от различни местности - Столник, Драгоман, Новихан, Трън и др. Прокোпаваме няколко метра в земя-

щото където има шипка, има и глина). Намерил 4-5 вида глина, почнал да я меси и да се опитва да я моделира, но тя не ставала по-гладка. Седнал Спиридон на грънчарското колело и започнал да върти, обаче нещо не се получавало - ръцете се залепвали за глината и тя не можела да се оформи. От мъка Спиридон заплакал и от тази сълза започнала да се пързала топката. Това го подсетило, че трябва да използва вода. Така направил първото си гърненце, изсушил го и го изпекъл. Станал занаятчия, прочул се със златните си ръце, а хората започнали да го уважават и го нарекли "свети Спиридон". Този светец остава в душите и сърцата на грънчарските майстори и до ден днешен. Ето защо посрещаме Спиридонов ден на 12 декември всяка година. Цялата рода се събираме и празнуваме, казваме си молитва за здраве и се обръщаме с благодарност към св. Спиридон, че ни помага и напътства."

Помощ и напътствие са необходими и на всеки, който за първи път хваща глината. Ето защо и семейството на Гошо - дъщеря му Бети и зет му, искат да си направят малък щанд за демонстрации в центъра на София - в Борисовата градина, където всеки желаещ да може да се докосне до този дънчен занаят. Децата сияят, когато виждат как пред очите им от топка глина се прави изкусен предмет, а когато самите те потопят пръстчетата си в меката земна маса, просто се захласват.

С гордост Гошо ни разказа за своите внуци и най-вече за малкия Мартин. Той свири на гъдулка и има над 11 златни медала от различни фолклорни фестивали. Опитва се да прави малки съдове - пепелници, панички, похлупачета и т.н.

Но да се върнем към тайните на занаята. След направата си грънците съхнат. Сложен е процесът

на изсушаване, защото се редува слънце със сянка, сушат се вътре и на открито. Майсторът ни показва и внушителните пещи, в които изпича съдовете. Едната е на дърва, останала е от времето на баща му - такива пещи са използвали майсторите още преди векове. Тя загрява бавно и полета изпича съдовете, за което са ѝ необходими 24 часа кладене на огъня. Електрическата пещ пък пече между 8 и 10 часа. Събира различно количество съдове в зависимост от големината им: 500-600 малки саксийки например или ако са едри - 30-40 броя. Интересното е, че всеки съд е уникален сам за себе си не само като форма, но и като декорация. Съдовете се шарят със специални земни бои на глинена основа. Някои от грънците бяха гланцирани и майсторът ни обясни, че се използва специална глазура, която издържа на висока температура. Много хора обаче предпочитат гювеча негланциран от вътре, защото глината, когато е в пряк досег с храната, обогатява ястието. "Ако подкавасвате кисело мляко, ще видите, че негледжосаното гърне дърпа водата и остава чисто кисело мляко" - убеден е нашият събеседник.

"Глината е и много полезна, защото, когато работиш с нея, всички ранички от ръцете ти изчезват" - допълни зет му, който, освен че вече е усвоил занаята, е член на Загрудата на майсторите. Той е убеден, че грънчарството е едно от лицата на България и че занаятът няма да умре, докато се предава от поколение на поколение и ражда хората.

Занаятът няма да умре, докато се предава от поколение на поколение и ражда хората

При мускулни и ставни болки



NeOx[®]
Отново се движих!

Есфарм
Алорвещична серия
www.esfarm.bg

В края на века науката ще надскочи фантастиката

● Ще се превърнат ли в реалност очакванията на специалистите

С какви новости ще ни изненадат технологиите до 2100 г.? На страниците на The Times прогноза прави Мичико Каку, професор по теоретична физика в City University of New York.

Той очаква няколко важни открития още през 2030 г. Не е далече времето, когато ще се появят лещи за очи с достъп до интернет. Над прототип на такова устройство вече работи проф. Б. Парвиз от Университета във Вашингтон. Той поясни, че изображението ще се формира пред очите с помощта на полупрозрачни, непречещи на зрението светодиоди. Устройството



Мичико Каку

ще може да разпознава лица, да осъществява автоматичен превод от чужд език и да вкарва в полето на зрението друга информация.

За същия срок се предполага появата на различни "резервни части" за чо-

вешкия организъм. Научните достижения вече позволяват да се изработват хрущали, кости, кожа, кръвоносни съдове, сърдечни клапи, трахеи и гр.

Малко по-късно е възможно човечеството да овладее телепатията. Учените са оптимисти, защото и днес на парализирани хора имплантират в мозъка микросхеми, с помощта на които те се научават със силата на мисълта да пишат електронни писма, да участват във видеоигри и да сърфират в интернет. Инженери от Honda Corporation създадоха управляем робот на същия принцип.

Според Каку много е

възможно през 2070 г. да съживим измрелите животни. Специалистите вече успяха да клонират животното по образци на ДНК, взети от негови останки 25 години след смъртта му. Разшифрован е и геномът на неандерталеца, а в научните среди се водят разговори за перспективите този вид да бъде възроден.

По същото време се очаква и появата на технологии, позволяващи да се забави стареенето на човека.

През 2100 г. може би ще се сбъднат мечтите на учните за програмируема материя, която ще позволи на предметите да променят очертанията си подобно на робота във филма "Терминатор-2". Вече са създадени особени микрочипове с размер колкото главичка на топлийка. При промяна на електрическия заряд те могат да се регрупират, приемайки вид ту на лист хартия, ту на чашка, ту на вилица или чиния.

В началото на XXII век ще се появи космически кораб, подходящ за пътуване към звездите, надяват се учните. В началото може би това ще бъдат малки колкото нокът, но много бързи, способни да се движат с близка до светлинната скорост, компютри, като милиони от тях ще може да се изпратят в космоса.

Тогава може би земната цивилизация ще победи рака. Каку свързва това очакване с пробивите в областта на диагностиката: въградени в тоалетните чинии ДНК-чипове ще позволят да се открие заболяването в много ранен стадий. А за борба с раковите клетки (думата "тумор" ще излезе от езика, убеден е



Игва време, когато човешкият интелект ще живее в напълно изкуствено тяло

През 2100 г. може би ще се сбъднат мечтите на учните за програмируема материя, която ще позволи на предметите да променят очертанията си подобно на робота във филма „Терминатор-2“

ученият) ще бъдат хвърлени умни бомби във вид на наночастици, изпитателни образци на които има и сега.

Родни Брукс от Масачузетския технологичен институт очаква през 2100 г. "сливане с роботите". "След 50 години ще станем свидетели на радикални промени в човешкото тяло с помощта на генетични модификации. Повече няма да бъдем ограничени от еволюцията на Дарвин. До 2100 г. във всекидневния ни живот ще влязат много

разумни роботи. Но ние няма да бъдем отделени от тях - по-скоро ще станем част от тях и ще бъдем свързани с тях", прогнозира експертът.

Тогава ще стане и пробивът в космическия туризъм, свързан със създаването на космически лифт. Предполага се, че това изобретение сто пъти ще съкрати разходите за доставки на товари в околоземната орбита, в резултат на което пътешествията в космоса ще станат достъпни за средностатистическия човек. Кабината ще се издига в небесата по въже с дължина от хиляди мили. Надеждата за реализацията на такъв проект дойде от неотдавнашното откриване на карбоновите нанотръби.

Всичко това изглежда като научна фантастика, но човечеството е станало свидетел на далеч по-големи технологични чудеса. Така че само времето ще покаже дали ще се сбъднат очакванията на учните, или става въпрос само за оптимистични предсказания. (ЖЗ)

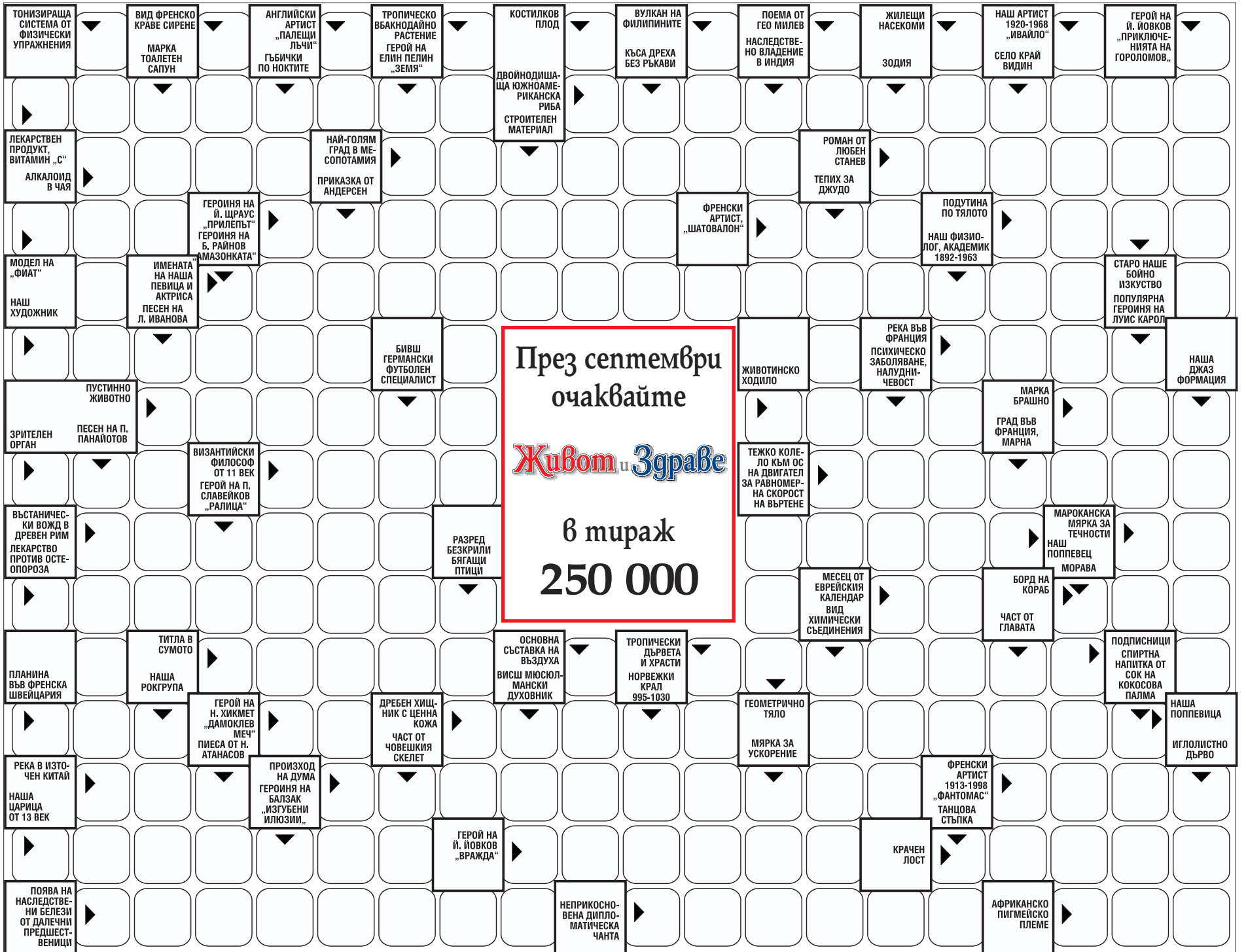


Ако това е представата ти за МИЕЩА МЕЧКА

ела да видиш истинската В МУЗЕЯ

Кампания „Подкрепете знанието“
120 години Национален природонаучен музей - БАН

С подкрепата на
МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО, МЛАДЕЖТА И НАУКАТА И СТОЛИЧНА ОБЩИНА

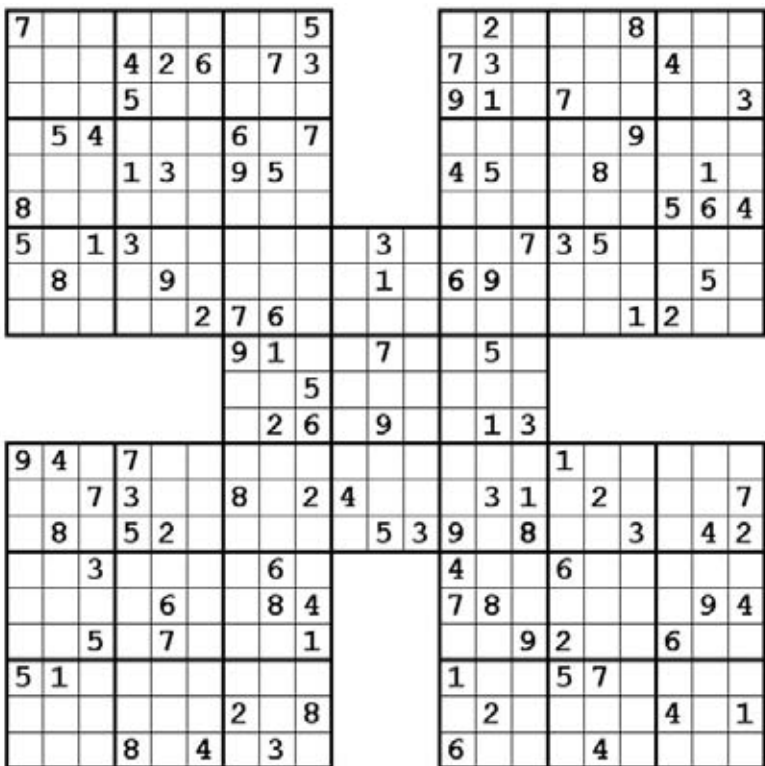


МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 23 (172):

ОТВЕЧНО: Сак. Минифемин. Табун. Повет.
Ризоподи. Копан. Газолин. Фал. Кетон.
ТиВа. Силикон. Рана. Ен. Никола. Алена.
Кош. Нувелир. Лу (ДЖет). Лоно. "Аве". Кор.
Енен (Жюстин). ИгоВ (Светлозар). Оссули.
Кивотм. Ети (Уилям). ТАРО. Ело. Елечи.
Ваталин. Лама. АН. Неп (Йозеф). Гора.
"Ила". Кирилова (Росица). Оелция. Агути.
"Обичам". Шап. "До тебе". Емен. Риал. Ок.
Реване. Блян. Анод. Канал.

СУДОКУ САМУРАЙ



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

5 юли 1897 г. - Умира Евлогий Георгиев, който заедно с брат си спонсорира Софийския университет и други български национални обекти.



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

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

BMW M5 -

спортен и луксозен

Петото поколение на най-успешния High-Performance седан от висок клас е суперспортен автомобил с четири врати и пет места и е плод на забележителната концепция на инженерите от Мюнхен за направата на свръхбърза кола. Идеята стартира през 1984 година и продължава успешно да се реализира и днес. Новото BMW M5 демонстрира потенциал както за изяви на състезателната писта, така и за луксозно пътуване с лимузина. Този "баварец" се отличава с новаторски характеристики, значително оптимизирана ефективност, очакван комфорт при дълги пътувания, както и иновативни асистирани системи и Info-

tainment-функции.

Тази М петица за първи път е оборудвана с новоразработения High-Performance-двигател. Високооборотният 4,4-литров V8 агрегат е с технология M TwinPower Turbo, съставена от Twin Scroll Twin Turbo свръхпълнене, разположени над цилиндричните глави изпускателни колектори, директно впръскване на бензина High Precision Injection и напълно променливо управление на клапаните Valvetronic с мощност 560 к.с. при 6000-7000 об./мин. Максимален въртящ момент от 680 Нм се постига при 1500 об./мин и впечатлява с пълното разгръщане на мощността.

Значително оптимизирано е съотношението между динамични харак-

теристики и разход на гориво. Ускорението от 0 до 100 км/ч става за 4,4 сек, а от 0 до 200 км/ч - за 13,0 сек. Максималната скорост заводски е ограничена до 250 км/ч или 305 км/ч с опцията M Driver's Package, която включва и обучение на водача за спортно шофиране. В ЕС тестови цикъл BMW M5 постига среден разход на гориво 9,9 л/100 км или около 30% по-малко в сравнение с предшестващия модел, и то при увеличени

с 10% мощност и с 30% въртящ момент. Икономията е постигната благодарение на технологиите BMW Efficient Dynamics, внедрената Auto Start Stop система и регенерацията на спирачната енергия.

Новият модел има типичната за М хармония с прецизно настроени една спрямо друга технологии на задвижването и окачването, аеродинамиката и разпределението на теглото (съотношението тегло/мощност е 3,3 кг/к.с.). Специфичното М окачване включва кинематика на предната и задната ос, кормилно управление M Servotronic, динамичен контрол на амортизаторите, система за стабилност DSC, включително M Dynamic Mode, и високоефективна Surround-спирачна система с оптимизирано тегло. Задвижването е на задните колела и се осъществява с

помощта на сегемствена M Drivelogic трансмисия с два съединителя.

За пръв път BMW M5 предлага два индивидуално конфигурирани режима на управление, които се активират с M Drive бутоните на волана. Те включват уникални в сравнение с конкурентите параметри: чувствителност на педала на газта, настройки на M Servotronic, на програмата за превключване на предавките Drivelogic, на режима на DSC, на динамичния контрол на амортизаторите и на показанията на Head-Up-дисплея. Дизайнът на новото BMW M5 е в типичната за М серията естетика - предната броня с особено големи въздухозаборници за двигателя и спирачната система, атлетично изпъкналите арки на калниците за подчертаване на широката следа, типичните за М "хриле" с интегрирани

пътенпоказатели, аеродинамично оптимизирана задна броня с дифузор между разположените от дясно и отляво двоици ауспухови тръби, заден спойлер в стил Gurney върху канаката на багажника и 19-инчовите М алуминиеви джанти с ексклузивен дизайн с двоици спици. Интериорът на BMW M5 е уникална комбинация между кокпит на спортен автомобил и луксозна атмосфера. Специфичната за М комбинация от уреди с технология Black Panel е съчетана с тапицирана с кожа средна конзола, М спортни седалки с кожена тапицерия Merino, ексклузивни декоративни елементи Aluminium Trase, антрацитночерен тапан BMW Individual, електрическо регулиране на кормилната колона, 4-зонална автоматична климатична инсталация и дифузно осветление.

БГ ПРЕМИЕРА

Кой не сгрпага по Maserati GranTurismo MC Stradale

Стилна премиера, придружена с модно ревю, точно в центъра на София в непосредствена близост до президентството направи Maserati GranTurismo MC Stradale. Уникалният пътен хулиган е създаден на базата на добре представящия се и досега GranTurismo S, който натрупа богат опит в състезания с версиите Trofeo и GT4.

В новото италианско предизвикателство, както показва името, е използван опитът и на Maserati Corse (MC).

Maserati GranTurismo MC Stradale притежава повече мощ, по-ниско тегло, типично за спортни коли, прецизно управление и максимална скорост от 301 км/ч. Мощността му е 450 к.с. и тя идва от 4,7-литровия V8 двигател. Въртящият момент вече достига 510 Нм с допълнителното увеличение от 20 Нм. Спортягата ускорява от 0 до 100 км/ч само за 4,6 сек. Състезателното тяло е олекотено със 110 кг и сега вече е с обща маса от 1770 кг. Моделът използва усъвършенства-

на електроника за съкращаване на времето за превключване на предавките в подобрената скоростна кутия с електрическо задвижване в двигателя мост MC Race Shift до само 60 милисекунди. Този модел на Maserati е първият, който притежава специализиран състезателен режим (Race) в допълнение към усъвършенствания автоматичен (Automatic) и спортен режим (Sport) в опростени функции, превключвани директно от арматурното табло.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Да преборим горещините

По време на летните горещини шофьорите трябва да се грижат освен за собственото си здраве и за профилактиката на климатичната система на колата си. Особено преди почивка всички вкупом се сецат, че имат проблеми с климатика, климатроника или че е време да направят антибактериална обработка и дезинфекция на охлаждащната система. Непрекъснатото ползване на климатика може да доведе до настинки, бронхитални заболявания, синусити или обикновени зарази, породени от нечистотите в колата. Износените филтри на климатичите са благоприятна почва за размножаване на бактерии. Затова те периодично трябва да се сменят с нови, да се посети авторсервиз в момента, когато в купето се усети мириса на мухъл, влага или на залежал гразнец въздух.

Дори навън да е много горещо, не се препоръчва включването на климатичните системи на минималните им температурни показатели. Специалистите съветват разликата между температурата вътре в салона на автомобила и навън да не превишава 10 градуса по Целзий.

Потокът на охлаждания въздух от духалките трябва да не е насочен директно към шофьора и пътниците. В началото климатикът трябва да се настрои на температурен режим от +22 градуса, а след това постепенно да се понижава към по-студено. Задължително е да се охлади купето по естествен път, като се отворят вратите за няколко минути. Същият ефект се получава при тръгване с всички отворени стъкла на вратите. Необходимо е да се наблюдава нивото на охлажда-

щата течност, за да не се допусне презряване на двигателя на автомобила. Трябва да се проверява и състоянието на радиатора. Ако решетките му са запълнени с прах и други боклуци, ще се наруши работата както на силовата установка, така и на климатроника.

Когато е възможно, е добре колата ви в жегата да е паркирана на сянка. Така ще се запази от презряване салонът, пластмасовите и лаковите покрития ще са скрити от директните слънчеви лъчи. Ако имате на разположение сенници, не тръгвайте на плаж без тях. Поставете ги върху арматурното табло, така за по-дълго ще съхраните материалите, от които е направено. Ако сте спрели на сянка, намалявайте до минимум и изпарението на бензин от резервоара.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

