

# Живот и Здраве

## Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

## Горещина!

Едва ли има нещо по-нормално от високите температури през юли. Нищо че напоследък започнахме да възприемаме всяко деление на термометъра над 30 градуса като бедствие. За да внесем известно спокойствие, веднага трябва да кажем, че България изобщо не е сред отличниците по горещини. И

дано да не станем, защото например в иракския град Басра на 12 юли по обед беше 51 градуса на сянка (справка: sinoptik.bg).

А у нас просто трябва да спазваме някои елементарни правила, за да не се превърне любимият за повечето хора сезон в кошмар. Леки светли дрехи и шапка, повече течности, постна храна, престой на закрито между 11 и 18 часа (особено за децата и възрастните хора), въздржане от алкохол и легени напитки, по-лежерен режим - всичко това със сигурност ще помогне да преживеем нормално горещините, които винаги са по Петровден по стария стил. Как да постъпваме при високи температури -

**четете на стр. 7**



## Климатикът помага при разумна употреба

Изборът на домашна система за охлаждане и затопяне на помещенията вече не е съвсем лесна работа. Технологиите напреднаха толкова, че със сигурност трябва да отделим поне няколко часа, за да проучим какво могат съвременните климатици и да съобразим предлагането с вашите желания. По магазините има машинки за всеки вкус и джоб. Въпросът е не само в първоначалната цена и монтажа, а и в разхода на енергия, от който ще зависи какво ще стане с месечните ви сметки за ток. Екип на вестника потърси компетентна консултация от представител на водеща фирма - производител на климатици.

**Още по темата четете на стр. 9**

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

ВИДЕО

**Чревни инфекции: кога да търсим специалист**



Вижте съветите на проф. д-р Марияна Стойчева [health.bg/v/152](http://health.bg/v/152)

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ивайло Захариев:



Зная, че винаги ще има критикари

Мнозина смятат, че актьорът Ивайло Захариев в ролята на Мартин от сериала на БНТ "Под прикритие" напомня на Стефан Данаилов и ролята му на майор Деянов от "На всеки километър". Дано да е така, дано тв сериалът като възрожден жанр в днешно време да открие актьор с творческо бъдеще като на Ламбо. Първото, което установявам при срещата си с Ивайло/Мартин, е, че в живота той е доста по-усмихнат. Но в никакъв случай не е по-разговорлив от ролята си на доб-

рия/лош в "Под прикритие". Личи му, че даването на интервюта не се е превърнало в рутина и на някои въпроси получавам кратки отговори. Кое-то по всички правила на професията означава зле свършена работа от журналиста. Усещам, че се свиства в себе си, когато го питам за лични преживявания и теми. Харесва му обаче да говорим за каузи, за занимания, с които можем да променим живота и да помогнем на хората около себе си.

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

## При мускулни и ставни болки



# NeOx®

## Отново се гвижиш!

Екофарм  
Алтернативна серия

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



# Бирата - силен антиоксидант и доставчик на витамини

Бирата и виното като нискоалкохолни напитки съдържат високи нива на антиоксиданти като ресвератрол, ксантохумол и др. с изявена антиопушкова активност. Те осигуряват редица витамини, напълно сравними с количествата, достигащи до организма от най-популярните плодове и зеленчуци, както и много важни минерали. Това доказва български екип учени и го защити пред IX Национален конгрес по хранене във Варна. Пивото е с ниско съдържание на прости захари, без мазнини и холестерол и е единственият хранителен продукт, в който има хмел. Червеното вино е най-богато на мощни фенолни антиоксиданти и по този критерий превъзхожда зелето, морковите, ябълките и доматиите. Количествата флавоноли в бирата са по-високи от тези в доматиите, ябълките и мор-



ковите. Фенолните антиоксиданти, които идват от ечемика и дрождите, вероятно намаляват и риска от диабет, имат добро влияние върху костите, повишават нивата на добрия холестерол, помагат в борбата срещу затлъстяването. Наличието в бирата витамин В1 е

повече, отколкото в морковите, лимоните, бананите и ябълките. Пивото е особено богато на фолиева киселина (витамин В9) и е естествен източник на В12\*. Международни проучвания са категорични: високото съдържание на тези витамини може да служи като допълнителна

барьера срещу сърдечно-съдовите заболявания.

В изследванията на българските учени особено внимание е отделено именно на антиоксидантния капацитет на нискоалкохолните напитки. Регула статистически изследвания дават основание за твърдението, че при от-

говорна консумация нискоалкохолните напитки редуцират вероятността от ред здравословни проблеми. Намаленият риск от сърдечно-съдови заболявания е сравним с превантивните мерки като приемане на аспирин или извършване на физически упражнения. Пивото и виното могат да повлияят върху понижаването на съдовъзпалителните процеси, риска от атеросклероза и редуцирането на опасността от исхемична болест на сърцето с около 30-40%.

Повече информация по темата може да бъде получена както от Центъра по биология на храните, така и чрез сайта на Съюза на пивоварите - [www.pivovari.com](http://www.pivovari.com).

**Още за бирата и най-добрите мезета на стр. 13.**

*\*Данните са от научния доклад "Положителните ефекти от консумацията на нискоалкохолни напитки - мит или реалност" с автори д-р Сергей Иванов, ст.н.с. Силвия Милева и колектив.*

## ДИАГНОЗИ

### Благодаря за това мерси



Петър ГАЛЕВ

Има една ситуация, в която страшно ме е яд, когато ми благодарят. Дори за себе си съм определил, че когато този тип благодарност секне, ще разбера, че сме станали наистина нормално общество. Става въпрос за пешеходните пътеки. Самият факт, че преми-наващите се чувстват длъжни да благодарят на шофьорите, които са благоволили да ги пропуснат, говори, че нещо не е наред в отношенията и общуването ни. Та това и по закон, и по елементарна етика е установено отдавна - стотите конски сили на двигателя трябва да отстъпят пред едната човешка сила, чакаща на тротоара да пресече. Едно от най-големите недоумения за чужденците, посещаващи България, е именно това - да не си сигурен, че можеш да пресечеш на зебрата. Всички сме ставали свидетели на страшни нервни изблици и клаксони, когато майки с колички или стари хора се забавят с няколко секунди на платното. Това за някои шкембелии от мощните джипове или за комплексирани душици от очукани возила трета ръка е тежка обида. Как така ще чака баба да се дотътри до бордюра?

Та нека заедно да наблюдаваме - уверявам ви, че когато на зебра се пресича спокойно и без специална благодарност, изведнъж ще установим, че и други неща в живота ни са се променили така, както ни се иска. На обществени места ще е по-чисто, обслужващите ще ни се усмихват искрено, а ние няма да се държим с тях все едно сме им господари. И много други дребни, но определящи битието ни подробности. Благодаря ви, че ще чакате с мен!



## Пейте, за да бъдете здрави

Изследователи от Харвардския университет потвърдиха, че пиенето оказва полезно действие върху организма. При това не е важно има ли човек слух и глас и помни ли думите на песните. Учените провели експеримент в няколко клиники на САЩ, като предложили на паци-

ентите често да пейт. Оказало се, че гласовитите усетили отслабване на болката, което им помогнало по-бързо да се възстановят след прекарната болест. Специалистите приравняват ефекта от пиенето с този от физическите упражнения. Според тях, когато човек

пее, организмът му се обогатява с кислород, което подобрява кръвообращението и поддържа мускулния тонус, работата на сърцето и белите дробове. Изследователите съобщиха, че вече съществува метод да избягване от излишните килограми с помощта на пиенето.

## Обвиниха и козметиката за епидемията от затлъстяване

Изследователи направиха сензационно съобщение: за епидемията от затлъстяване е виновен не само нездравословният начин на живот, а и химическите съединения, използвани в най-разпространените козметични продукти. Лекари от Медицинския център Mount Sinai в Ню Йорк твърдят, че фталатът, присъстващ в състава на 70% от шампоаните, козметиката и сапуните, нарушава работата на ендокринната система. Изявлението на американските специалисти потвърждава резултатите от предишни изследвания, които установиха, че химическите съединения могат да навредят на системите,



контролиращи телното на хората.

Оказва се, че веществата, влияещи на ендокринната система, могат да имитират ефекта на хормоните и влияят на жлезите, които ги изработват. Освен фталата учените от Ню Йорк са причислили към черния списък и бисфенол-А, който лесно може да се открие в състава на пластмасовите бутилки.

Около 30 процента от българите - т.е. над 2 милиона души, страдат от някаква форма на алергия с различна тежест, съобщи акад. Богдан Петрунов, завеждащ лабораторията по алергия към Националния институт по заразни и паразитни болести. Значителен процент от засегнатите са деца.

Част от алергиите се характеризират с кожни прояви - обриви, сърбеж, зачервяване, а други се изясняват с различни симптоми

## Алергиите са все по-масово заболяване

на дихателната, храносмилателната система и очите.

Основна причина за увеличаването на алергиите е замърсяването на въздуха, като е категорично доказано, че въглеродният и серният дъгоукис, както и азотът засилват алергизацията.

Тютюнопушенето съ-

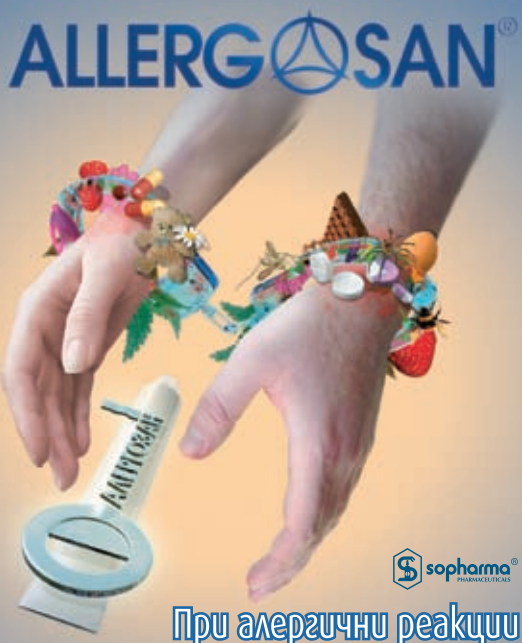
що рязко увеличава риска от развитието на алергични заболявания. За проблема допринасят и различни компоненти в промишлено приготвените хранителни продукти.

Всяка алергия трябва да бъде установена от специалист и лекувана с препарати за вътрешно приложение и локални средства.

**Алергозан® крем, маз и таблетки са най-достъпните и популярни лекарства без рецепта с доказан клиничен ефект при ухапване от насекоми, обрив и сърбеж!**

С настъпване на летния сезон зачестяват случаите на алергични реакции, дължащи се на ухапвания от насекоми или контакт с различни алергени - интензивни слънчеви лъчи, растения, миещи вещества, храни, изкуствени тъкани и др. Проявяват се с леко зачервяване, сърбеж и оток... до анафилактичен шок. Поради добрата си поносимост, силно изразения си ефект и достъпната цена лекарствата от бранд Алергозан® са средство на първи избор при лечение на описаните случаи. Ако обривът не изчезне до няколко дни или има и други оплаквания - потърсете лекарска помощ. Кожният обрив може да е само първият от поредицата тревожни симптоми на сериозно заболяване...

Д-р Георги Пехливанов - Университетска Кожна клиника, София



При алергични реакции





## Електрическа офанзива на Nissan Esflow

Японският автомобилен производител Nissan публикува бизнес-план за развитието на компанията до края на финансовата 2016 г. Един от пунктовете на тази стратегия получи името Nissan Power 88 и всъщност се явява кодово име за пускането на нов модел средно на всяка шеста седмица в течение на следващите шест години. Гамата на бранда по целия свят ще се състои от 66 модела, които ще обхва-

нат 92% от всички пазари и съществуващи сегменти. В Nissan възнамеряват да заложат на екологично чистите автомобили, както и да разширят присъствието си в сегмента на бюджетните леки и лекотоварни коли, разработени специално за развиващите се пазари. Освен това бизнес-планът предполага сумарните продажби на електрически автомобили на альянса Renault-Nissan да стигне кома 1,5 млн.

Електрическата офанзива е добре обмислена стратегия за японците. На автомобилното изложение в Женева те показаха новите тенденции чрез електрическото си спортно купе Nissan Esflow. Автомобилът разполага с два електромотора - по един за всяко от задните колела. Esflow не е поредният красив автомобил с вътрешно горене, "препратен" за работа в електрически режим, а е истинско спортно купе, ко-

ето хем е бързо и сигурно, хем има нулева емисия на отработените газове.

## Galaxy S II си спечели слабата на най-популярен смартфон

Смартфонът Galaxy S II, чиято продажба стартира в края на април, беше признат за най-популярния апарат на Samsung. Само през първите 55 дни от появата му на пазара бяха продадени три милиона смартфона. За да стигне тази цифра на предишния модел, Galaxy S, му бяха необходими 85 дни. Той влезе в магазините през юни миналата година, а през декември беше обявен за най-продавания смартфон на базата на Android.

От Samsung съобщиха, че Galaxy S II се ползва с най-голяма популярност сред страните в Европа. Смартфонът все още не е стигнал до САЩ, но и това ще стане през юли-август. Статистиката показва, че по света се продава по един Galaxy S II на секунда и половина.

## Филм превръща всеки дисплей в триизмерен

Японската компания Global Wave разработи оригинална технология за триизмерно изображение, която може да се използва при всички компютри, смартфони или телевизори, чиито екрани са с течни кристали. При това без да са необходими очила за 3D изображения. Става въпрос за специален филм,

който се прикрепва към екрана. Разработката с име Pic3D, осигуряваща обемно изображение, е с различни размери на диагонала, като цената ѝ е от 25 до 186 долара. Към изобретението първи проявиха интерес от Apple, откъдето възнамеряват да оборудват продуктите си iPad, iPhone и iPod touch с Pic3D.

## Прахосмукачка се включи в „зеленото“ бъдеще



Британската компания Vax направи крачка към "зеленото" бъдеще и пусна прахосмукачка, която почти изцяло е направена от картон. Всичките ѝ детайли или са от преработени материали, или подлежат на повторна преработка. Странният битов уред, наречен Vax ev, се продава във вид на картонени панели, които собственикът сглобява около двигателя, без да из-

ползва лепило. Според създателите на прахосмукачката ръчното сглобяване не оказва никакво влияние върху ефективността ѝ. Допълнителна радост носи и фактът, че уредът съществено се различава от събратята си. Освен това, ако някой панел се счупи, може да се замени с нов, и то на цена, десет пъти по-ниска от пластмасовите части на традиционните прахосмукачки.

**Carlson**  
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

## PreNatal<sup>TM</sup> Multiple with DHA

Prenatal Multiple with DHA (Пренатал с Омега 3 мастни киселини) 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. Подпомагат растежа и развитието на плода и поддържат доброто здраве на майката.



**Carlson**

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

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

**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 Арсенин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.





Целогодишният  
ринит може  
да доведе  
до астма



Как  
да оцелеем  
в жегите

# Шумът в ушите може да се излекува



Д-р Боримир Фурнаджиев

Д-р Фурнаджиев, какви са най-честите причини за патологичен шум в ушите?

- Това е състояние, при което човек чува звуци в едното или в двете уши, или направо в главата - предимно в тилната част. Може да възникне по различни причини. Някои от тях, като натрупване на ушна кал във външния слухов проход, са лесно установими и отстраними, а други са по-сериозни. Редица заболявания могат да протекат с шум в ушите. За страдащите от Менiereв синдром например той е почти "задължителен". Една от специфичните причини за шум в ушите е нарушение на микроскопичните окончания на нервите във вътрешното ухо в частта Кортиев орган (охлюва). Други причини са инфекции и нарушаване целостта на тъпанчевата мембрана и на вътрешните ушни структури, склерозирание на костици на средното ухо, както и някои общи заболявания - анемия,

С д-р Боримир Фурнаджиев, специалист УНГ - отоневролог, разговаря Петър Галев



алергия, хипертония, атеросклероза и други промени в големите кръвоносни съдове. Някои тумори в главата също могат да дават шум в ушите.

- **Начинът на живот има ли значение?**

- Разбира се. Не случайно всички ми пациенти с шум в ушите са от града. Нямам пациенти от малки спокойни населени места. Работата или продължителният престой в шумна среда може да предизвика проблема. През последните години при по-младите хора ос-

новно значение имат стресът и напрежението. Работата с компютри води до така наречените оптико-кинетици въздействия. Възприемането с очите на бързо движещи се образи (трептене) влияе по съседство в продълговатия мозък на центъра на слуха и центъра на равновесието. При това в някои случаи слуховите клетки, които се намират във вътрешното ухо, се възбуждат патологично. И това предизвиква усещането за различни шумове в едното или двете уши.

- **Какво всъщност "чуват" хората с такива шумове?**

- Шумът може да бъде постоянен или да се проявява периодично само в тиха среда и да има различен характер - бучене, пищене, свистене, звънтене, пулсиране. Това се дължи на увреждане на слуховите клетки. Ако едната клетка, която отговаря за възприемане на тона "до" трепти с 500 херца вместо с 220 херца, се получава субективното възприемане на различни шумове. Добрата новина е, че шум може да има само в живи слухови рецепторни клетки. Затова има смисъл да се провежда лечение и да се постигне оздравяване. Ако са загинали клетките, няма шум, но няма и слух.

- **Как шумът в ушите влияе на качеството на живота?**

- Силно негативно. Имам пациенти, които на втория час са тотално изнервени от шума и не могат да извършват никакви нормални дейности. А представете си какво изпитват хората с продължителни шумове. Става въпрос за един постоянен дразнител, който обикновено е най-активен вечер и през нощта, когато затихват естествените звукове от заобикалящия свят. Защото през деня реалните звуци

”

Шумът може да бъде постоянен или да се проявява периодично само в тиха среда и да има различен характер - бучене, пищене, свистене, звънтене, пулсиране

до някаква степен екранират патологичния шум в ушите.

- **С какви методи се поставя диагнозата?**

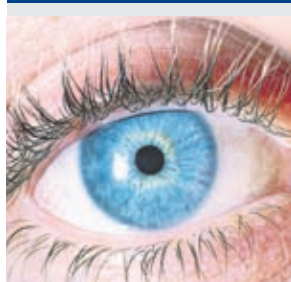
- Основна е ролята на добрия специалист отоневролог. Става въпрос за субективно оплакване, което няма как да се докаже пряко. Роля за поставяне на диагнозата имат аудиометрията и тимпанометрията. Целта е да установим има ли промени в слуха, както и в работата на фините структури, изграждащи органа на слуха.

- **Има ли лечение за това състояние?**

- Със сигурност. Мога да кажа, че от 10 души 8 са си тръгнали напълно излекувани. Въпросът е да се подходи комплексно към проблема. На слуховите клетки трябва да се гледа като на деца. Трябва да се успокоят, да се хранят, да се стимулират. Днес има съвременни лекарства, с които постигаме отлични резултати. Но пациентите също трябва да съдействат. Колкото по-рано посетят специалист, толкова по-голям е шансът за успешно излекуване. Понякога това е дълъг процес и се иска постоянство в спазването на съответния режим и приема на медикаментите. Физиотерапията също може да помогне. Някои пациенти се влияят добре и от допълнителен прием на билки.

За консултация при д-р Фурнаджиев можете да се запишете на телефони 02/ 851 76 41; 0888 250 046

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



Запазете зрението с подходяща диета и упражнения  
[www.health.bg/15189](http://www.health.bg/15189)



Защо кръвта е червена, а вените са сини и други подобни

[www.health.bg/15187](http://www.health.bg/15187)



Карите - магията на Африка

[www.health.bg/15178](http://www.health.bg/15178)

Анкета онлайн  
Ходите ли на басейн?

Когато жаркото юлско слънце напече, има малко варианти за бързо разхлаждане в градски условия.

Една от опциите са басейните. Хората, които нямат възможност да ходят често до морския бряг, посещават обществените водни площи, които предлагат лятна прохлада близо до дома. Решихме да попитаме читателите на health.bg дали се възползват от басейните. 60% от участниците в анкетата твърдят, че не посещават басейни, тъй като се съмняват в хигиената на водата. 37 на сто рядко се отдават на това лятно удоволствие. Едва 3% са редовни посетители на басейните, като са убедени, че те не представляват опасност за здравето.

ОЧИТЕ НИ СА БЕЗЦЕННИ! КАК ДА ГИ ЗАПАЗИМ?

"ВСЕКИ ВТОРИ  
НА ВЪЗРАСТ НАД 65 ГОДИНИ  
ВЕЧЕ ИМА НАЧАЛНИ ДЕГЕНЕРАТИВНИ  
ИЗМЕНЕНИЯ В ОЧИТЕ"



Допелхерц® актив Витамини за очи  
ПЪЛНОЦЕННА ФОРМУЛА  
за ДОБРО ЗРЕНИЕ И ЗДРАВИ ОЧИ!

ВИТАМИНИ ЗА ОЧИ НОМЕР 1 В ГЕРМАНИЯ - A.C. NIELSEN

ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ НА РАЗУМНА ЦЕНА



QUEISSER НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ ОТ 1897 ГОДИНА





Доц. Лилия Пекова

**Д**оц. Пекова, защо диарията е най-често срещаното заболяване сред туристите през лятото?

- Това е сезонът, в който хората предприемат пътешествия в различни дестинации. В случаите, когато се посещават страни в Южна Америка, Африка и Азия, особено в Близкия изток, често, при около 50% от туристите, се появява диария. Това обикновено става скоро, в рамките на 24 часа след пристигането или след няколко дни, но понякога след кратък престой, дори след прибиране в дома. Диарията продължава от 3 до 5 дни.

Това патологично състояние е свързано с прием на вода от местни водоизточници, консумация на храна, особено такава, която не търпи термична обработка - например салати, плодове. Дори миенето на зъбите с вода от чешмата крие риск. Боледуват хора от всички възрасти. По-предразположени се оказват лица с имунен дефицит, такива със стомашни и чревни заболявания - гастрит, язва, колит.

Разпространеността и високата честота на заболяването през летния сезон сред пътуващите са дали основание то да бъде наречено "диария на туристите".

**- По-застрашена група ли са децата?**

- Разбира се, децата, особено в кърмаческа възраст, винаги са по-уязвими предвид незрялата им имунна система. При тях дехидратацията като резултат от повръщането и диарията настъпва по-бързо и протича по-тежко.

**- От какво се причиняват летните леки диарии и какви са симптомите?**

- Причинители на летните диарии са различни бактерии, вируси и някои паразити. В този сезон "се вихрят" E. coli, Salmonella, Shigella, Yersinia, Enterovirus, Rota virus, Giardia lamblia, Cryptosporidium и др.

Що се отнася до диарията на туристите, тя най-често се провокира от ентеротоксигенните щамове на E. coli.

Обикновено диарията е съпроводена с леко до умерено изразено неразположение, температура до 38°C, подуване и болки в корема, повръщане. Изхожданията са жълтеникави, воднисти, без или с

# Стриктната хигиена предпазва от летни проблеми

● С доц. Лилия Пекова, специалист по инфекциозни болести и епидемиология към Медицинския факултет на Тракийския университет в Стара Загора, разговаря Саша Маркова



Разстройствата са спътници на лятото

оскъдни патологични примеси на слюз, 3 до 5 пъти за денонощие.

**- Какво да правим при диария?**

- Лекарата диария - таз, при която броят на изхожданията не превишава 5 за 24 часа - обикновено се самоограничава. Правилното поведение е да се приемат повече течности, да се пазят диетата, подходяща за чревни инфекции. В случаите, когато персистира по-дълго и състоянието е по-тежко, е наложително да се потърси медицинска помощ. От значение е заболелият и неговите близки да спазват строги мерки за ограничаване на инфекцията - измиване на ръцете със сапун по няколко пъти на ден, особено след посещение на тоалетна, дезинфекция на кухненската посуда, спазване на подходяща диета. Тя трябва да се със-

тои от много течности - минерална вода, билков чай, сокове, както и чест прием на малки количества подходяща храна, като варени картофи, моркови и ориз, препечен хляб с обезсолено сирене, обикновени бисквити и др.

**- Какъв режим на хранене или хигиена препоръчвате за предотвратяването на летните диарии?**

- Лятото е сезон, в който разнообразието от плодове и зеленчуци е богато, съответно тяхната консумация е голяма. Принципно добрата лична и комунална хигиена са гаранция за добро здраве. Спазването на елементарните хигиенни навици като миенето на ръцете с вода и сапун, доброто почистване на плодове и зеленчуци под течаща вода са достатъчни за предпазване

от чревни инфекции.

Консумацията на храна навън, особено на сладолед от количка, както и на

”

*Желателно е посещението на по-екзотични страни да бъде предшествано от консултация със специалист инфекционист и по негова препоръка да се направят някои ваксини*

топли сандвичи, които се продават на улицата, тип "гюнер", "хамбургер" и др., при приготвянето на които участват ръцете на персонала, може да доведе до заболяване, ако не са спазени съответните хигиенни изисквания.

В случаите на диария на туристите се налага изключително внимателно да се подхожда към водата, която се използва за пиене и даже за миене, защото заразяването с ентеротоксигенни щамове на E. coli става по фекално-орален механизъм, т.е. със заразената храна, вода, замърсени ръце, прибори за хранене и пр. Препоръчителна е употребата на бутилирана вода, при това газирана, защото има съобщения за това, че иначе предназначените за еднократ-

на употреба PVC бутилки с минерална или трапезна вода всъщност се използват многократно, като се пълнят от чешмата. Желателно е да се избягва консумацията на сурови зеленчуци, особено листни, както и на плодове, защото се предполага, че те се мият тъкмо с чешмяна вода.

Желателно е посещението на по-екзотични страни да бъде предшествано от консултация със специалист инфекционист и по негова препоръка да се направят някои ваксини.

**- Какви медикаменти да вземем със себе си по време на път?**

- Разумно е при предприемане на пътешествия зад граница, особено когато става дума за други континенти, да се вземат витамини, пробиотици, антидиарийни средства, препарати за перорална рехидратация, както и антибактериални средства.

**- Какъв медикамент за профилактика бихте препоръчали?**

- Препаратът "Лакто-4" се отнася към пробиотиците и е много подходящ както за профилактика, така и за лечение на заболяванията с диаричен синдром. Той е изключително добър за предотвратяване на дисбактериоза и в случаите на продължителна антибиотична терапия по друг повод.

**Lacto 4**  
пробиотични капсули  
на достъпна цена

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора при летни храносмилателни разстройства

Ecopharm



# Виновниците за целогодишния ринит се увеличават

● Успешната битка с домашния прах може да облекчи състоянието ви

Алергиите са сред най-разпространените неинфекциозни заболявания в модерния свят и броят на страдащите от тях непрекъснато расте, особено в по-развитите индустриални страни. Доскоро се смяташе, че най-уязвими са децата и младежите, като постепенно с възрастта страданието отшумява, но в последните години оплаквания се появяват за първи път и при 40-50-годишни хора. А обобщени данни от редица международни проучвания сочат, че целогодишните ринити са над 60 на сто от всички алергични заболявания.

Ако имате сърбеж и водниста секреция от носа, сълзене, зачервяване на очите, гъзене в гърлото, множество последователни кихания не само през пролетно-летния период с цъфтящите дървета и треви, това е знак, че страдате именно от целогодишен алергичен ринит. При него причината се търси извън полентите и на първо място "виновник" е домашният прах. Какво ли няма в него - мъртви кожни клетки от хора и животни, власинки от постелки, дрехи, завивки (особено пухени), пърхот, минитюрни косми. Откритите рафтове с книги поглъщат и задържат огромно количество домашен прах, а и такива библиотеки се почистват



Редовното почистване ще намали пристъпите

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

по-трудно. Към цялата гама алергени се добавят промишленото замърсяване, автомобилните газове, както и високата запрашеност в нашите градове. Всъщност броят

на алергизиращите вещества и химически субстанции постоянно нараства.

Никак не са редки случаите, при които се наблюдава комбиниране меж-

ду сенна хрема и целогодишен ринит - симптомите са твърде сходни, само причинителят е различен. Въпреки наименованието им и при целогодишните ринити има се-

зонен пик - от август до октомври, който е свързан с периода на активно размножаване на домашните микроорганизми - акари, плесенни спори и т.н.

Освен че значително влошава качеството на живота, затруднявайки и всекидневните дейности, и съня, нелекуваният алергичен ринит представлява много реален риск от развитие на алергична бронхиална астма. По-заstrasени от това са хората, при които алергичният ринит протича най-вече с изразено и упорито запушване на носа.

Страдащите от алергични ринити могат да подобрят домашната среда, като се откажат от мокеи, подови и стенни килими, китеници, роговски одеяла, кувертюри и тежки завеси. Те задържат огромни количества прах, а се почистват сравнително рядко и трудно. Желателно е използването на прахосмукачки с воден филтър, а прах трябва да се бърше с влажна кърпа.

Според алерголозите много често пациентите търсят спасение в различни капки за нос, които са предназначени за облекчаване на дишането при простудни и инфекциозни заболявания. Проблем възниква обаче при продължителното им приложение - защото те наистина отпушват носа, но изобщо не повлияват

Освен че значително влошава качеството на живота, затруднявайки и всекидневните дейности, и съня, нелекуваният алергичен ринит представлява много реален риск от развитие на алергична бронхиална астма

причината за страданието - алергията. В същото време тези капки могат да доведат до уголемяване (хипертрофия) на носната лигавица и до влошаване на състоянието.

Лекарският съвет е еднозначен - при появата на каквато и да е алергична реакция да се направи консултация със специалист, който ще назначи тестове за установяване на причинителите, съответното лечение и режим на живот. Сред първите средства, които не само овладяват симптомите, но и действат срещу причината за алергичните ринити, са локалните антихистаминови препарати. Те се прилагат чрез впръскване в носа и не предизвикват обща отпадналост или намален тонус на организма. Такъв препарат от ново поколение е Алергодил - лесен и удобен за употреба, безопасен и ефективен.

Екофарм  
Алергология

## 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

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

## Кои са най-мръсните места около нас

Американски учени съставиха списък с най-мръсните места в домовете. Рейтингът обхваща седем предмета, които са любимо място за обитаване от микробите и бактериите.

Оказало се, че най-мръсните места не са в тоалетната, както може да се очаква, а в кухнята. До този извод е стигнал микробиологът Чарлз Герб от Университета в Аризона. Според учения върху дървената дъска за рязане има 200 пъти повече микроби, отколкото на тоалетната чиния. Чарлз Герб съветва след като измием кухненската дъска, да я избършем с 5% разтвор на оцет или спирт. Освен това препоръчително е да използваме различни ножове и

дъски за обработката на месо и на зеленчуци.

Второ място по количество на микроби заема слушалката на домашния телефон. Именно този предмет се оказва най-често в ръцете на всички, които живеят в дома.

Трета в рейтинга е гъбата за миене на съдове. Затова трябва не само да мием с нея, а от време на време и да я перем.

На четвърто място е завесата на душа, която също не привлича особено вниманието на домакините, когато започнат да чистят. Завесата обаче привлича и натрупва много микроби заради влажния въздух в банята.

Пета позиция заема съдовете за боклук в кухнята и банята. Според специалистите те трябва



често и внимателно да се мият.

В списъка на мръсните домашни помощници попаднаха и съдомиялните. Върху вратите им микробите намират добро място за обитаване. Същото е положението и върху вратите на хладилника.

На последно място в рейтинга е пералнята.

Струва ни се, че тя сама се чисти. Изследването обаче е показало, че съхранилите се след прането микроби отлично се чувстват в пералните, които са главен помощник на домакинята. Затова е препоръчително веднъж в месеца да пускате програма с гореща вода без пране и с малко оцет. (ЖЗ)





Всички помним горещините от миналото лято, затова наближи ли термометърът 30-те градуса, започваме да се питаме как да се спасим от нажежното слънце.

Н е е възможно изцяло да избегнем високите температури, но можем по-лесно да ги понесем и с по-малко поражения върху здравето ни.

Единствено климатикът е в състояние да се справи кардинално с горещините в затворените помещения. Всички останали средства нямат такъв ефект, но не всеки може да си позволи тази рожба на техническия прогрес.

Затова да потърсим други начини за оцеляване, когато въздухът започва да трепти:

**1. Купете си вентилатор.** Цените на повечето от тях са съвсем

достъпни, затова, ако можете да си позволите два, духащи в противоположни посоки, ще ви свършат по-добра работа. Още един съвет - поставете пред вентилатора нещо замразено, буталка с вода от фризера например. Въздухът, преминавайки покрай нея, ще се охлажда допълнително.

**2. Отваряйте прозорците и вратите на балкона само през нощта.** През деня всичко трябва да е затворено, за да не нахлува горещият въздух.

**3. За да преживеете по-лесно летните жеги вкъщи, овлажнявайте въздуха.** Това можете да направите по няколко начина:

□ Напълнете ваната със студена вода, оставете вратите отворени.

□ Поставете легени или други големи съдове със студена вода в стаите, сложете вътре лег от фризера. Така водата по-бързо ще съхрани охлаждащото си и освежаващо действие.

□ Поставете в стаите

# Да се спасим от горещините



Навън не забравяйте шишето с вода

Снимка Рага ПЕТКОВА

растения с големи листа, фикуси, палми и др. Те ще отделят влага в околната среда, а ако овлажните листата им, ефектът ще бъде още по-добър.

□ Често освежавайте въздуха с пулверизатори, като пазите техниката естествено.

**4. Бяла хартия или фолио върху прозорците ще отразява слънчевите лъчи.** Можете да използвате и марля, която често да навлажнявате.

**5. Взимайте по-често душ:**

□ Хладен, ако излизате навън. Целта е да съхраните прохладата по-дълго време.

□ Топъл, ако няма да излизате.

□ Горещ, ако си лягате. След такъв душ топлината вкъщи ще ви се стори по-поносима и вие ще заспите по-лесно.

**6. При всяка възможност излизайте от прага.** Ориентирайте се

към водоеми. Въобще покрай вода летните горещини не са така мъчителни.

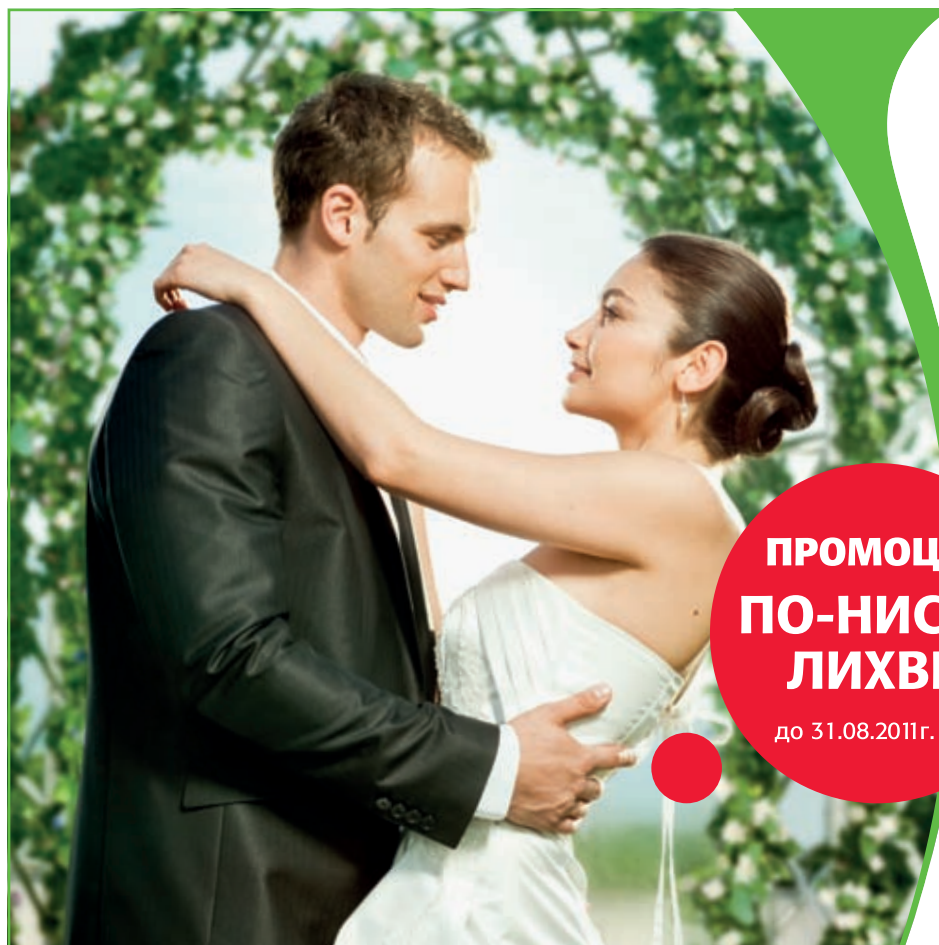
**7. Освежавайте се отвътре.** Наблягайте

на охладената вода не по-малко от 2-2,5 литра на ден. Избирайте води със соли, защото те ще компенсират загубата на сол от организма вследствие на потенето. Това не означава, че трябва да слагате във водата, която пиете, готварска сол. По-полезно и по-утоляващо жаждата е да използвате лимонов

сок. Горещият зелен чай е идеално средство срещу горещините.

**8. Яжте повече краставици, дини, ябълки, гомати, цитрусови плодове.** Те не само ви зареждат с витамини и минерали, но и са допълнителен източник на течности.

**9. Намалете употребата на месо и мазнини.** При тяхното храносмилане се отделя прекалено много енергия и ще се чувствате некомфортно.



**ПРОМОЦИЯ  
ПО-НИСКИ  
ЛИХВИ**

до 31.08.2011г. вкл.

## За всяко НОВО начало

Потребителски кредити от Банка ДСК

- До 35 000 лева/ 17 500 евро
- Срок на издължаване до 10 години
- Възможност за договаряне на гратисен период

Промоцията важи за новоразрешени кредити в лева и евро при превод на работна заплата или пенсия, включително индивидуален превод.

За повече информация: [www.dskbank.bg](http://www.dskbank.bg)  
Call center: 0700 10 375, \*BDSK(\*2375),  
както и във всички поделения на Банка ДСК.



**банкаДСК**

60 години доверието е взаимно

Потребителски кредити





Знаете ли, че...

Червеното цвекло дава сила, като подобрява издръжливостта на мускулите.

С настъпването на пролетта и лятото много хора се сблъскват с проблема, наречен "лунички". В годините на пубертета те предизвикват истински ужас у децата и сериозно засягат самочувствието им. Когато говорим за лунички, няма как да не се сетим за любимата ни от детските книжки Пипи. Тя се гордее със своите кафяви петънца, обсапани лицето ѝ. Но Пипи не е единствена. Всъщност всеки възприема различно луничките си. Някои откриват чар, други пък полагат огромни усилия, за да се отърват от тях. Затова се срещнахме с д-р Божикова, за да разберем дали луничките освен самочувствието ни може да засегнат и здравето ни.

## Луничките - чар или недостатък

С дерматолога д-р Евгения Божикова разговаря Кристина Йорданова

**Д**-р Божикова, какво представляват луничките и кой тип кожа предпоставят?

- Луничките са доброкачествени преходни пигментни образувания по кожата. Те са типични за светлия или т.нар. келтски тип - светла кожа, руса или рижка коса, сини или зелени очи. Кожата се класифицира в седем фототипа. Вторият и третият тип кожа са предразположени към появата на лунички. При първия тип (албиносите) също са възможни, но те като цяло се предпазват стриктно от слънцето, така че при тях петънцата се появяват доста рядко. Причината за луничките е липсата на адекватна фотопротекция.

- Може ли да се наследят?

- Лунички по рождение няма. Появяват се в хода на живота при непредпазване от ултравиолетовите А и В лъчи.

- Освен по лицето по кои други части на тялото е възможно да се появят?

- По всички фотоекспонирани части. Дори в много редки случаи могат да се появят и по места, закрити от грехите, но,



Пипи не е единствената, която се гордее с луничките си

общо взето, в 95% са по части, изложени на слънце, и където кожата не е защитена с някакви продукти с SPF фактор.

- Лесно ли е премахването на луничките?

- Има най-различни методи в зависимост от степента, желанието и възможностите на пациента. Кремове, които депигментират, лазери, пилинг и др. Най-добрият начин обаче е профилакти-

ката, тоест да се избегне появата им с помощта на слънцезащитни кремове.

- Възможно ли е да изbledнеят или да изчезнат сами?

- Обикновено през зимния сезон, когато слънцето е слабо, луничките изbledняват. Има и случаи, когато изчезват от само себе си, но най-често трябва да се третира по някакъв начин.

Снимка Рада ПЕТКОВА

- Какво ще посъветвате хората, предразположени към появата на лунички?

- Вече споменах - използване на фотозащитни кремове с висок фактор. Особено важно е хората да се съобразяват не само със защитния фактор, но също така за колко време действия съответното средство и дали се отмива от вода. Тези три фактора трябва винаги да се имат предвид. Голяма грешка, която правят хората, е, че, нанасяйки слънцезащитния крем сутрин, смятат, че са предпазени през целия ден, а всъщност това не е така. Кремът пази само през определеното време на действие. Повечето вече са водоустойчиви, но прекаленото престояване в морето или избърсването след това с кърпа го премахва и трябва отново да се нанесе.

- Възможно ли е да са признак на някакво заболяване?

- Има много редки случаи, когато луничките по ръба на горната и долната устна са признак на някакво стомашно-чревно заболяване. Това е из-

ключително рядък вроден синдром. Като цяло луничките не са израз на вътрешно заболяване, а на неадекватна грижа за кожата от вредните UV лъчи.

- Кои бенки и петна трябва да ни разтревожат?

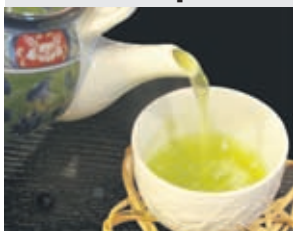
- Където има пиг-

„

Промяна на петното или бенката в каквато и да е посока трябва да насочи пациента моментално към лекар

мент, има риск. Луничките са светъл пигмент. Те са светлокафяви и в много редки случаи до среднокафяви. На всеки тъмен пигмент - от средно към тъмнокафяв до черен, синкав или сивкав - трябва да се обърне внимание. Промяна на петното или бенката в каквато и да е посока - увеличаване, намаляване, потъмняване, удебеляване, сърбеж, парене, болка, а в най-лошия случай кървене - трябва да насочи пациента моментално към лекар. Дори не трябва да се чака да настъпи някой от тези симптоми, а още при самата му поява да се посети специалист, за да го диагностицира. Бенките са десетки видове, но има начини да се идентифицират и да се премахнат, ако това е необходимо. Всяко нещо, което се отстранява от кожата, се изследва. За съжаление има аномалии на рака на кожата, когато липсват каквито и да е пигменти. Все пак е добре да се знае, че при поява на каквото и да е пигмент е задължително да се потърси компетентна помощ при специалист, и то дерматолог. Не при козметик, аптекар или друг лекар.

## ЛЮБОПИТНО Холестерол



Ново проучване разкри, че редовното пиене на зелен чай може да има значителни ползи за здравето. Учените са установили, че напитката не само намалява нивото на лошия холестерол, но и не вреди на количествата на добрия. Изследователите са анализирали резултатите от 14 проучвания. Оказало се, че зеленият чай понижил общия холестерол средно със 7,2 милиграма на децилитър в сравнение с нивата на хората, които приемали плацебо. Учените смятат, че роля в полезните свойства на чая имат катехините, които намаляват усвояването на холестерола от организма.

## Бременност



Австралийски учени са стигнали до заключение, че добрата устна хигиена увеличава шансовете за забременяване. Проучванията показват, че дамите с болни венци се нуждаят от повече от седем месеца, за да заченат, в сравнение с обичайните пет. Учените смятат, че причина за това е възпалението. Ако то не бъде лекувано, може да отключи поредица от реакции, които да нарушат нормалното функциониране на организма.

## Шопинг



Британски специалисти твърдят, че 44% от представителките на нежния пол се ужасяват от мисълта да се разхождат по магазините в продължение на часове. Изследването показва, че пазаруването не е приоритет номер едно на всички жени. Почти половината от тях всъщност изобщо не обичат да се размотават по молове, пазари и бутици.

**5 билки**  
за добро храносмилане

**COMFORTEX®**

**Само 2 капсули**  
след хранене

Есopharm  
www.esopharm.bg

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



# Живот под климатик

● Предлаганите марки са много, но висок клас ще ви гарантират не повече от 5-6

Искате ли температурата в жилищното или работното помещение в жежкото лято да не зависи от прогнозата на синоптиците, а само от вашето желание, начинът е един - климатик. И понеже решението е безалтернативно, остава да се справите с избора. Щом влезете в магазина, веднага става ясно, че задачата ви не е лесна, защото предлагането е голямо. Важно е в този момент да се допитате до специалист и ние го направихме за вас. Предлагаме ви съветите на Александър Стоянов, ръководител в софийския офис на една от най-известните световни марки.

Най-добре е предвидително да си уточните няколко много важни характеристики на помещението, за което търсите климатик - от тях ще зависи и оптимално добрият избор на техническите характеристики. На първо място е кубатурата, голямо значение имат изложението, остъклеността на помещението, броят на обитателите, на техниката в него, осветителните тела, топлоизолацията на сградата, казва А. Стоянов. Когато се съветвате с експертите на избраната от вас фирма, не пропускайте да им кажете например, че климатикът ще се монтира на последен етаж. Там, както и в южно помещение с френски прозорци, притокът на топлина е по-голям.

Инверторният тип климатици са по-икономични и са най-подходящи както за централна климатизация, така и за т.нар. сплит системи. Мултисплит системите представляват едно външно тяло, което може да захранва до няколко броя вътрешни. Важно е да се знае, че всяко вътрешно тяло е със собствено регулиране на температурата - т.е. ако искате, може да охлаждаме само едно помещение или няколко, но в

различна желана от вас степен.

Няма климатик без външно тяло. С изключение на прозоречните, които вече са остарели като технология, и мобилните. Много хора се ориентират към мобилните, смятайки, че могат свободно да ги местят в различни стаи. Трябва обаче да се има предвид, че винаги в помещението, където ще работи, трябва да има отвор, извеждащ навън.

Веднъж инсталирали климатик в дома или в офиса, мнозина пренебрегват поддръжката. Тя се изразява основно в почистването на филтрите и по принцип е грижа на собственика - също както смяната на торбичките на прахосмукачките, посочва г-н Стоянов. Филтърът трябва да се проверява често и в зависимост от замърсеността на помещението почистването може да е с различна периодичност - всеки месец или на три месеца. Обикновените климатици са с прахови филтри. Има и модели с плазмено пречистване на въздуха, като филтърът улавя различните микро-частици и микроорганизми. Този филтър е възобновяем, почиства се и се поставя отново. Такива пречистващи филтри имат само климатиците от висок клас, които са и

с 30-40% по-скъпи.

Повечето фирми доставчици правят пълна профилактика на климатизатора след втората година - срещу заплащане се измерва налягането на фреон, почиства се с во-

*Ще си спестите много неприятности, ако фирмата, от която купувате, е утвърдена, с дългогодишни позиции на пазара, а нейният технически екип извърши и монтажа*

доструйка, а вътрешното тяло - с дезинфектантен спрей.

Монтажът, особено за по-скъпите модели, е от особено значение - поверявайте тази работа на квалифицирани монтажни групи. Съветът на Александър Стоянов е да не се разчита на списъка от фирми, който може да се види в големите търговски вериги - доста от тези компании след година, т.е. доста преди изтичане на гаранционния срок, не могат да бъдат открити.

Ще си спестите мно-



Качественият климатик ще ви спести финансови и здравословни неприятности

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

го неприятности, ако фирмата, от която купувате, е утвърдена, с дългогодишни позиции на пазара, а нейният технически екип извърши и монтажа. За да сте сигурни дали не е "менте", най-добре проверете регистрацията ѝ на сайта [www.eurovent-certification.com](http://www.eurovent-certification.com).

Колко пари трябва да подготвите за монтажа? Между 150 и 240 лв. без ДДС в зависимост от мощността на климатика, като в цената се включва прокарване на тръба до 3 метра. Сами-

те климатици, предлагани у нас, струват между 500 и 3000 лв.

Говорим за 25-30 различни марки, като с надеждно качество и по-висок клас са само 5-6.

Как да разшифроваме в магазина при покупка на климатик характеристиката, отбелязана с EER?

Това е европейски стандарт, по който се определя фактическата ефективност на уреда при охлаждане. Съветът е да избирате климатик с EER над 3,2. COP пък обозначава коефициент на трансформация на енергията в отопление и е добре да бъде над 3,6.

## Летни тенис курсове за деца

Тенисът е не само полезен за здравето, но укрепва психиката на децата и ги подготвя по-добре за предизвикателствата на всекидневието. Всички трябва да бъдат насърчавани да упражняват този спорт, който, макар и на първо място да е забавна и увлекателна игра, помага на малчуганите да дадат своя индивидуален принос при постигане на колективна цел, да почувстват значимостта и предизвикателството на състезанието, да се стараят при представянето си, да поддържат и помагат на новите си другарчета. Придобиваните по време на игра нови умения като социална комуникация, създаване на

нови приятелства, постигане на цели, радост от успеха и поука от загубата, чувството за посветеност ще са безценни в живота напред.

Всички знаем колко е трудно да се намери целодневно занимание на децата през лятото, докато родителите им работят, а училищата и детските градини са във ваканция. За да улесни всички, които търсят многобройни варианти къде да оставят детето си на занимания или коя баба да го гледа днес и коя утре, "Българският национален тенис център Карлсберг" подготви полезно алтернативно решение. От 11 юли на кортовете на тенис центъра в Борисова-

та градина (бившите кортове "Академик" зад паркохотел Москва) се организират целодневни лагери за деца на възраст между 6 и 13 години, включващи не само тенис уроци, но и занимания по шахмат, анимации, увлекателни игри и т.н. Разбира се, в центъра на всичко това ще бъдат тенис уроците по два пъти на ден със специализирани в работа с деца тенис инструктори, а в края на седмицата децата ще проверят наученото в специален турнир с награди.

За да се избегне претоварването и отегчаването на децата при първите им стъпки в този динамичен спорт, в програмата на лагерите ще бъдат

включени почивки, игра на шах и настолни игри, анимация. Това ще разобрази всекидневието им и ще поддържа непрекъснато интереса им по време на лагерите. Обяд със специално детско меню е включен в цената от 160 лв. на седмица.

Ето и програма на лагерите:

Дати:

11.07	- 15.07
18.07	- 22.07
01.08	- 05.08
08.08	- 12.08
15.08	- 19.08
29.08	- 02.09
05.09	- 09.09

За контакти:

Тел: 8722163;  
0887500597 - Андрей  
E-mail:  
aandreev@bgtennis.bg

Времето променя ставите...

**CHONDRO SAVE**

С грижа за всяка става!





## 3D проекциите направиха дебюта си в България

● Съвременните технологии надскочат и въображението на фантастите

Кристина ПЕШИНА

Преди по-малко от месец Народният театър в София бе надупчен, разрушен, съграден наново и премина през най-различни трансформации само в рамките на няколко минути. Зрелището беше поразително и събра десетки фенове на най-съвременните технологии. За първи път у нас триизмерните ефекти напуснаха пределите на киносалоните и оживиха фасадите на сградите. Макар и в България 3D проекциите да правят своя прощупулка, по света те вече имат около двегодишна история, запозна ни Иван Иванов, управител на LG Electronics за България. Това е компанията организатор на невероятното шоу. "Обикновено компаниите използват триизмерните проекции по повод някое събитие или за промотирането на нов продукт. Рядко се правят за забавление. Те намират приложение във всеки бизнес отрасъл, за да се постигне ефективност и зрелищност", продължи г-н Иванов.

Как се прави 3D mapping, каквото е името на завладяващото шоу?

Първата стъпка е избирането на подходяща сграда. Подобни проекции се правят и върху други обекти и освен на открито и в закрити помещения. Има няколко изисквания, които е необходимо да се спазват. Задължително да е тъмно и мястото, на което ще се демонстрира проекцията, да е достатъчно обширно - необходими са поне десет метра отстояние, за да се видят максимално добре ефектите. След като е избрана сградата, тя се заснема от всички страни със специални дигитални устройства. Кадрите след това също дигитално се обработват. Върху самата сграда се наслагва филмът, който е монтиран по предварителен сценарий.

Проекторите се настройват както към компютрите, така и към самата сграда. Необходима е абсолютна точност при настройката на апаратурата спрямо размерите на сградата. Допустимото отклонение е в мили-



3D mapping - ново, непознато и завладяващо



*Подобни проекции се правят и върху други обекти и освен на открито и в закрити помещения*

метри. Прозорците се облепват със специално фолио, което не пропуска светлина. "Обикновено се подбират сгради с правъгълна форма и такива, които не са цветни и са с по-малко прозорци. Изборът ни това да бъде именно Народният театър усложни като изпъл-

нение проекта, но затова пък направи проекцията по-раздвижена и интересна", сподели събеседникът ни. Филмът се проектира от минимум два 3D проектора, като техният брой би могъл да достигне до 6-8. Подобен тип технологии се използват от специалистите по вътрешен дизайн. Там се използва триизмерната проекция, но на компютър. Всъщност изнасянето на тази проекция навън става възможно благодарение на факта, че технологиите са напреднали по отношение на проекторите. Самите те позволяват да се създава такава илюзия

за триизмерност. Бъдещето е в тяхното технологично усъвършенстване.

Триизмерните изображения постепенно превзеха компютри, мобилни телефони, пренесоха се и в домовете ни. На пазара вече се предлагат 3D телевизори заедно със специални очила за възпроизвеждане на ефектите. Скоро обаче те ще останат в миналото.

"Като компания ние работим в насока разработването на ново поколение триизмерни телевизори, които да могат да се гледат без очила. Важното е илюзията да бъде пълна. Човек да има

наистина усещането, че всичко се случва около него", продължи управителят.

А що се отнася до това дали можем да очакваме още подобни зрелища на открито, отговорът е да! Доста компании планират в бъдеще да реализират 3D mapping. Първото шоу отприщи реакции и желания и накара бизнеса да се замисли за супермодерното представяне.

"Самите ние планираме в края на лятото или началото на есента да направим отново подобно шоу. Дотогава най-вероятно ще има и други прожекции. Но пък ние доста вдигнахме летвата като качество на визуализация и ефекти, така че ще видим другите как ще се представят", коментира Иван Иванов.

Явно изненадите тепърва предстоят. Това е съвсем съвременно виртуално изкуство, което всеки трябва сам да усети. Думите не са достатъчни да опишат визуалното преживяване и емоциите, които предизвиква. Затова съветът ни е - отидете и станете свидетели на едно от най-зашеметяващите зрелища, което предлагат технологиите на XXI век.

### ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

## Легален износ на поезия

В средата на миналия век комунистическата ни власт решава да осъществи легален износ на поезия във Великобритания. За целта Министерството на културата се обръща към авторитетно английско издателство с предложение да заплати излизането на антология на родната поезия. Като предлаганите условия са повече от чудесни за всяка книгородилница... Британските литературни консултанти внимателно разглеждат представените преводи и подстрочници, анализират стиховете. И след месец делегация от писателския ни съюз пристига на Острова. Английските издатели дават работен обяд на официалните ни пратеници. След възпитаните приказки и дежурни наздравича думата взимат консултантите. Те заявяват: "Господа, изчетехме всичко, което сте ни представили за четене. За съжаление тази българска антология не може да излезе с марката на авторитетното ни издателство. В Англия този тип лирика не би намерила никакъв прием". Делегатите ни знаели, че в антологията преобладават високопоставените социалтори на рими, ретели на комунизма, но един от тях се осмелил и попитал: "Все пак кои от тук предложените поети биха имали успех сред британските ценители на изящната словесност... Експертите възкликнали: "Само един - Пейо Яворов!". Явно опитът за износ на революционен оптимизъм не е успял да мине безпроблемно през британската митница. Но на фона на днешната морална деградация и генационализация може би е време някой да се сети, че освен тракийски златни съкровища, които нямат нищо общо с българската култура, можем да се похвалим пред света и с безподобна колекция от родени поети, които още чакат своя час, заровени в Алеята на забравените. Високите им космически гласове говорят тихо, обаче се чуват доста надалеко. Чак до Божиите уши. Но ние оглушахме от чалги и нишчино не достига до нас.



Прочетох в профила на Ивайло Захариев във Фейсбук, че се е молил (във верския смисъл на думата) за успешна филмова роля като в сериала "Под прикритие". Чудя се дали е така.

Да, аз вярвам в силата на молитвата, търсил съм Бог, за да ми покаже пътя към верния проект, и вярвам, че той ме доведе дотук по неговия си начин.

- **Познавахте ли полицията или престъпния свят, преди да започнете да се снимате в "Под прикритие"?**

- Доста отблизо, защото в юношеска възраст минах през някои младежки буйни преживявания.

- **Да не би да са ви арестували?**

- ...Не ми се говори за това, хлапашки истории, не беше криминално деяние, а по-скоро момчешко желание да се покажа.

- **Не сте били футболен хулиган?**

- Въобще не се интересувам от футбол, не гледам мачове, не ми е интересен този спорт и не разбирам защо е толкова популярен.

- **След като сте имали среща с полицията, как преодоляхте себе си да изграте положителен образ на ченге?**

- Бях попаднал на служители, които се престарават да отчитат дейност. Оттогава забелязвам, че често полицаите гледат буквата на закона, а не се стремят да помогнат на човека. Чакаят те да направиш нарушение, за да те санкционират, а не предприемат нищо, за да предотвратят нарушението. Виждал съм как паяците чакат някой да паркира неправилно, снимат колата му и 2 минути след като той слезе, идват и я взимат. Вместо просто да кажат на шофьора, че тук не е място за паркиране.

- **Какво друго ви гразни във всекидневието?**

- Бездействието на хората. Попадат в проблемни ситуации и не реагират. Един съвсем малък пример - всеки ден минаваме покрай хвърлени бутилки на улицата, но никой не се навежда, за да ги сложи в коша. Това е показателно за цялостната ни неангажираност към всякакви проблеми. Няма значение дали ще са наркомани, пияници, хвърлени боклуци.

- **Какво може да направи човек, за да не сме безразлични? Какво правите вие?**

- Моите приятели се опитват да бъдат обществено активни. Започнахме една кампания, наречена Food bank (хранителна банка), чрез която се събират храни за хора, които не могат да се издържат сами. Това е инициатива на обществото и се финансира от него, което ми харесва. Аз самият съм дарител в нея. За напред бих искал да съм доброволец, който да стимулира хората да даряват за тази банка. Участвам също и в група, която помага на наркомани да намерят дом, приятели и да видят смисъл в живота. Говорим им за Вярата, за Бог. Всеки петък се събираме в този център и сега съм решил да бъда по-редовен, защото заради снимките доста отсъствах. Научавам историите на тези зависими хора, разбирам през какво са минали и това ми помага и за актьорската работа в сериала. Бях доста изненадан, когато едно 14-годишно момиче от центъра заяви, че ще се опита да спре наркотичните след 4-годишна зависимост. Заради такива срещи не съм оптимист за бъдещето на младите хора. Имам чувство към справедливостта и не чакам друг да я търси вместо мен.

- **След края на първия сезон на "Под прикритие" какво е за вас почивката?**

- Аз съм кмпингар, много обичам да почивам на палатка, даже скоро си купих нова, по-голяма. Предпочитам да имам пространство около себе си и затова пренаселените курорти и плажове не ми харесват. Ще се опитам в следващите месеци да възстановя тренировките си, да пътувам из България. Ще отида на една вила през лятото и след това на палатка из планините.

- **Вниманието на публиката в последно време много ли ви дойде?**

- Преминах през това, преживях го.



# Не чакам друг да търси справедливостта вместо мен

● **Актьорът Ивайло Захариев излезе от прикритието си, за да разговаря с Екатерина Генова**

Имаше пикови моменти, когато не издържам, но го преодолях.

- **Често ли ви се случва непознати да ви заговарят на улицата?**

- Да, спират ме и най-често ме поздравяват за успешния сериал. Не само мен, целия екип на "Под прикритие". Аз съм много радостен, че съм част от този проект. Не ми задават въпроси какво ще се случи, защото това е криминален сюжет и не бива да се разказва предварително.

- **Как попаднахте в сериала?**

- Имаше кастинг, при това в два кръга. Явих се, както съм го правил десетки пъти, смятам това за част от професията на един актьор. Кандидатствах точно за тази роля, надявах се, че ще успея. Освен това разбрах, че дотогава екипът е бил малко отчаян, че не намира човек за ролята. Не тръгнах напред с идеята, че нищо няма да се получи. Имах желание да работя в проект, който да е нещо повече от поредното участие във филмче. Оценявам, че телевизиите започнаха да отделят средства и да финансират не само отделни филми, но и по-качествени проекти.

- **Гледате ли сериали по телевизията?**

- Много рядко, защото почти не гледам телевизия. Преди се бях запалил по някои комедийни и криминални сериали. Даже тази сутрин, докато си приготвях закуска, гледах един епизод на "От местопребыванието". Но вече нямам време.

- **Учите ли нещо за актьорската игра от гледане на сериали.**

- Най-много се учи на самата снимачна площадка. Ако имаш много знания в главата, а нямаш къде да ги приложиш, това не върши работа. В НАТФИЗ получаваме минимум умения за работа в кино и телевизия. По-рано е имало школа за киноактьори, която в момента не съществува. Младите актьори се учим да играем като

в театър, а това на камера не сега добре. Ако сам не уцелиш коя игра е за пред камера, няма да се получи нищо. Самият аз в началото откривах различни свои грешки, подхожих критично към себе си, защото не съм се родил научен.

- **На кого позволявате да ви критикува?**

- Най-вече на режисьорите. Вслушвам се в техните мнения, чувам и приятелите си. Ако те ми кажат "това не изглеждаше добре", значи наистина не съм го изиграл както трябва. Вярвам много на близките си приятели. Зная, че винаги ще има критици към българските актьори и филми. В същото време чужди сериали с много по-съмнителни качества биват хвалени.

- **Какви критици прочетохте досега за себе си и за филма?**

- По форумите има недоволства от сценария, от моята игра, пишат, че съм "дърво"...

- **Наистина ли, та тя ролята ви изисква да бъдете "дърво" от време на време.**

- Ха-ха, значи все пак съм "дърво"... Ролята на добрия е доста специфична, границата с лошия е много тънка. Хората очакват или да си Робокон без емоции, или да си Зоро, който спасява красавицата. В реалността и на улицата такива герои няма.

- **Кога разбрахте, че искате да станете актьор?**

- От малък. Никой в семейството ми не е свързан с тази професия и тези среди. Баща ми е хидрогеолог, занимава се с минералните води. Винаги ми е било интересно да пътувам с него. Майка ми е на държавна работа, но и двамата напълно ме подкрепяха в желанието ми да съм артист. Записвах ме на всякакви курсове, уроци по пиано, рисуване, солфеж...

- **И умеете да правите всичко изредено, да свирите на пиано?**

”

Започнахме една кампания, наречена Food bank, чрез която се събират храни за хора, които не могат да се издържат сами

- Умеех по-рано. Важно е, че благодарение на тези занимания успях да разбера какво искам да правя.

- **Минахте ли през театъра?**

- Участвах в няколко независими проекта, в един частен театър - "Мим арт", който работи с актьори с нарушен слух. Драматичният театър не ми допада. Предпочитам форми като танцов театър и групи.

- **Вие в момента сте на върха на едната тв слава, това отразява ли се на отношенията ви с близките?**

- Тези, които наистина ме ценят, не са променили отношението си. Един от приятелите ми се заклани, че ако славата ме опияни, ще ми бие шамари. Признателен съм му, че ми го казва. Всекидневието ми е много променено, но не и отношението към живота.

- **Приятелката ви как понася вашата известност?**

- Тя не ѝ пречи. Взаимоотношенията ни се влияят от времето, прекарано заедно, а не от популярността. Защото тя може и да е преходна.

- **Приятелите ли сте с останалите актьори от "Под прикритие"?**

- Запознах се с тях по време на снимките. В работата се разбираме много добре. Радвам се, че ги срещнах. Няма обаче да сме заедно по време на почивката, като всички колеги, които дълго работят на едно място. Разменили сме си телефоните, може и да се срещнем.

- **Влаго Пенев каза, че си подарява пътешествие до Китай след първия сезон на сериала, вие какво ще си подарите?**

- Аз искам да се науча да яздя кон. Намерил съм място извън София, където мога да пробвам, и се надявам да го направя. Надявам се, че ще подновя тренировките си по бойни спортове, харесвам и ММА.



# Три дни в Брюксел



За пръв път отидох в Брюксел през 1984 година. Сравнението със София тогава за малко не ме доведе до цивилизационен шок. Не само заради витрините, стоките, чистотата. Най-вече заради лицата на хората, от които лъхаше увереност, самочувствие, приветливост и добро възпитание. И заради цветните им дрехи - Всички носеха ярки чадъри и типичните за тази географска ширина дъждобрани или ботуши в жълто, червено, зелено, синьо. Споменът ми за Брюксел от онези години е, че там е чудесно място за живеене и още по-добро за туризъм.

## Европейската столица не е това, което беше

Екатерина ГЕНОВА

Отново съм тук през 2011-а. Брюксел отдавна не е това, което беше. Днес градът е институционалният център на Европа, а името се свързва автоматично със законите и правилата, по които живеят жителите на обединена Европа. В България пък употребяваме "Брюксел", когато очакваме финансиране, справедливост или когато не ни се ще да поемаме отговорност. От медийните и политическите клишета знаем, че от Брюксел често ни размахват пръст, че трябва да правим мили очи на Брюксел и... че май не сме достойни за Брюксел.

Истината за Брюксел, когато си там и правиш сравнение с предишни периоди, е различна. Почти непристъпната "западна" крепост за българите от онези години днес е на път да заприлича на София от времето на соца в някои отншения. Чистотата вече не е отличителен знак на брюкселските улици, а сравнението с чистотата на софийското метро изобщо не е в полза на белгийците. Живеещите тук не са доволни от подземната си железница, макар тя да има повече линии от нашата. Казват, че не го използват редовно, защото почти винаги е нужно прекачване с автобус или друг наземен транспорт. На улицата в Брюксел, където населението е почти 80% френскоговорящо, почти не се чува френски език. Словенски,

чешки, английски, гръцки, румънски... и много по-често от преди - фламандски. Преди години в Антверпен (център на фламандците) моята приятелка, която говореше само френски, ме помоли да поръчам и купувам на английски, защото иначе рискувахме да не ни обслужат. Днес по брюкселските улици надписите на фламандски като че ли са повече, същото е и с туристическите карти на града, брошурите, информацията в изложбените зали. Очевидно споровете между валонци и фламандци, разгорели се в белгийския парламент, са завършили с доминация на фламандците. Освен с многоезичието европейската столица изненадва и с многоцветието на хората. Влизайки в хотела, за миг помислих, че съм сбъркала мястото - във фоайето и на улицата отпред преобладаваха чернокожи и араби, облечени в характерните дрехи. Смесването на расите и имигрантският поток дават различна визия на белгийската столица. Нови в сравнение с преди години са и просяците, бездомниците и представителите на онези прос-

лойки, които приближават Брюксел до Източна Европа. Беатрис Команеску, директор на международната програма на румънската обществена телевизия, веднага разпозна сънародниците си сред някои от просяците, докато се разхождахме по централните търговски улици. За моя национална гордост нямах подобна среща. Напротив, на една от най-големите търговски улици срещнах български евродепутат.

Служителите в европейските институции и членовете на Европарламента са онази сравнително нова прослойка в града, която го прави шумен, забързан, делови, многоезичен. Тяхната работа и всекидневие дават бизнес и прехрана на магазини, ресторанти, хотели, таксита. Шофьорът, който ме откара от летището до центъра, беше убеден, че е много доволен от работата си. Всеки ден има хиляди пътници, които трябва да бъдат откарани от летището до града и обратно. А един курс по този маршрут струва между 40 и 50 евро, при това съвсем официално. Загръстванията по улиците са само в часовете пик, но и те са търпими, тъй като цял Брюксел е опасан от тунели и широки булеварди, които правят трафика по-незабележим. Мимохоходом ще отбележа, че в брюкселското такси цари чистота, не се пуши, не се слуша етно музика, а шофьорът е облечен с риза и вратовръзка. Не мирише на некъпано. Безотказно се издава фактура, а пренасянето на багажа и отварянето на вратата на пътника не се коментират. Еврочиновниците обаче все по-често използват градския транспорт. Заради бюджетните съкращения участниците в почти всички международни събития също биват канени да

ползват метрото вместо осигуряваните доскоро специални автобуси.

Когато влязох в новия офис на Авеню дез арт на EBU (Европейския съюз на радио- и телевизионните разпространители), разбрах защо все пак хиляди европейци кандидатстват за работа в офисите на различни организации. Работните помещения са изцяло остъклени, всеки е сам в стая с гледка към центъра на града или към вътрешния зелен двор. Кухненският офис е обзаведен по последна дума на модата за бяла техника, а в трите хладилника има

*В Брюкселското такси цари чистота, не се пуши, не се слуша етно музика, а шофьорът е облечен с риза и вратовръзка*

много повече продукти от нужните за служебно кафе или обяд. Ядосвам се, че подобни нормални условия на работа все още не впечатляват, но зная причината. И тя е в сравнението с нашите непристъпни учреждения, офиси в министерства и други обществени сгради, да не говорим за местата, в които се обслужват граждани. Ако Брюксел днес е светлият ни пример, дано някой ден и условията за работа там станат наша цел. Друг е въпросът дали трудът на европейския чиновник е достатъчно ефективен, за да изплаща предоставените му инвестиции.

Преди години в ресторант в Брюксел сервитьорът никога не би отказал да ти донесе сакото от гардероба. Не би си позволил да ти каже, че това не е негова работа. В същия ресторант група европейски журналисти не биха чакали час и половина, за да влязат в залата за предварително заявена и платена вечеря. Преди години в брюкселски хотел не биха размотавали с часове клиента, за да му дават парола за достъп за платен интернет...

Затова започнах с твърдението, че Брюксел не е това, което беше. Въпреки невероятната погрешност, красивите паркове, изящните сгради, въпреки уникалния музей на три етажа на любимия ми художник Рене Магрит връщането в Брюксел през 2011 г. вече не е белязано от див възторг. И сравнението между двата града не е толкова шокиращо. Даже в мен се прокрадват опасения, че ако столицата на Европа е моделът, към който вървим, по-добре е да не го копираме съвсем.



### ДЕБИТНА КАРТА

**Райфайзен БАНК**  
Твоята лична банка

### ЗА ПЕНСИОНЕРИ



Дебитна карта Виза Електрон за получаване на пенсия

*Raiffeisen*

- Получавате пенсията си веднага
- БЕЗ МЕСЕЧНА ТАКСА за сметка и карта
- БЕЗ ТАКСА за теглене на банкомат на Райфайзенбанк
- 5% годишна лихва за парите по картата

0700 10 000 Vivacom • 1721 M-Tel и Globul • [www.rbb.bg](http://www.rbb.bg)



Светлана ЛЮБЕНОВА

„Н е може да има истинска държава без собствена бира и авиокомпания. Може донякъде да помогне наличието на няколко футболни отбора или ядрено оръжие, но даже и в този случай без собствена бира няма да стане.“ Който и да е анонимният автор на тези мъдри слова, той сигурно има вземане-даване и със следната сентенция: "Бирата е най-великото изобретение. Колелото също. Но колело с пържена риба не се връзва". Явно имаме си работа с човек, на когото и Швейк би му носил бира в капачки и който никога не изпуска халбата от погледа си. И не е нужно. Кехлибареният еликсир отдавна е заел световното лидерско място по популярност. Е, имаше един черен период в историята на бирата, който съвсем взгорчи живота на мъжкия хомо сапиенс. Става въпрос за вражеските и необмислени нападки от страна на т.нар. експерти, които обвиниха пенещата се разтуха за нарасналата коремна обиколка на някои мъжки екземпляри. Не че споменатите минаха на гроздов сок. Все пак истинските бираджии го приеха лично и не след дълго други експерти (на които кой знае защо повече вярваме) реабилитираха кехлибарения собеседник. Винаги беше прехвърлена на мезетата. Без които всеки уважаващ себе си почитател на халбата може съвсем спокойно да мине. Бирата за разлика от твърдите си събратя се нуждае само от весела компания, яко заредена с вицове. По-нискокалорично мезе и Пиер Дюкан не може да измисли.

Всеки виц може да стане повод за лежерни като самата напитка спорове, въртящи се в една и съща орбита. Тази на бирата.

Бидейки неразделна част от пенливите диалози, решихме да ударим едно рамо на всички съмишленици. Ако вече сте чули сърцераздиращото изпукване на бирената капачка, можете да четете по-надолу. Предлагаме ви елитна подборка от вицове за бирата, които биха станали повод за пенливи спорове и дълги размисли. Но както се казва в рекламните - и това не е всичко. Ще ви подкрепим и със сбита информация за основните параметри на качествено пиво. Така че оставаме ви на бира!

**Посетител в бирария вика сервитъора:**  
- Извинете, какво ми наляхте преди малко в халбата - бира или пияна?

- Бира, естествено.  
- Отлично, тогава не губя надежда, че ще се добера до нея.

# Халбата - моят приятел

● Хубавият виц е перфектното мезе за бира



Какво му трябва на човек - студена бира и остроумна компания

Търпението не е най-добрата стратегия в подобна ситуация. Има и други елегантни начини да намекинете, че пияната ви идва в повече. Можете да информирате сервитъора, че имате намерение да пиете бира, а не да се бърснете. Рискувате обаче да останете неразбрани. Затова наливането на бира задължително трябва да се поверява на професионалисти. Само те знаят при кои видове халбата се пълни на два пъти, колко трябва да е пияната, при кои бири тя се "реже" и при кои не... Но запомнете - бира без пияна е толкова обидно, че си заслужава да влезете и в ръкопашни спорове, за да получите полагащата ви се "яка".

**Взмутен клиент вика сервитъора:**  
- Господине, бирата е разрежена с вода.  
- Какво си се развикал, да не те карам да плащаш водата?

Нанесат ли ви подобен удар под кръста (а в България това е напълно възможно), не губете самообладание. Внимателно огледайте автора на престъпното деяние, бройте до десет и тогава изберете най-подходящото отмъщение. Ако обаче яростта ви е стиснала за гушата, можете да започнете директна офанзива, като излеете разрежената бира върху главата на тарика-

та. Тук препоръчително е да имате физически превес. Помнете - вие сте в правото си. Още на 23 април 1516 г. баварският херцог Вилхелм IV издал закон за чистотата и качеството на бирата. А неспазването на този закон се наказвало сурово. Така че действайте смело. Не е зле и да притежавате бързи крака.

**Сервитъор в бирария се обръща към посетителя:**  
- Ето ви баварско пиво. Специално от Германия е...  
- Сега разбрах защо се забавихте толкова.

Този виц обикновено поражда спор за видовете бири и коя е най-добра. С присъкорбие ще ви съобщим, че подобен дебат е обречен. Дори основните видове, с които се запознаваме още в тийнейджърските години - лека, светла, тъмна, ейл или плодова, вече са се размножили неимоверно. На различни места по света се предлага млечна бира, шоколадова, пиво-шампанско, бира-пица, пиво-сладолед... В Холандия пък може да си купите бира за купето. Напоследък у нас се говори за пшенична бира. Особено при нея е, че може да бъде мътна. Всъщност пшеничната

бира не е новост в пивоварството и се смята за най-доброто питие през лятото. Въпреки че и през зимата нищо ѝ няма. Белгийците и немците са царе на пшеничната бира. Ако попаднете в Белгия, опитайте Biere Blanche/Witbier, Biere Blanche de Hoegaarden, Biere Blanche de Louvain, а в Германия не подминавайте бялата бира Weizen/Weissbier или тъмната Dunkelweizen. След това емоционално изживяване дълго време ще бъдете в центъра на бирената компания. Истинските познавачи обаче твърдят, че бирата е само два вида - хубава и помия.

**Възрастна жена за първи път опитва бира:**

- Странно, на вкус много прилича на лекарството, което мъжът ми взимаше през последните двайсет години!

В този виц има голяма доза истина. Още древните шумерски лекари са предписвали бира за лечение на зъбобол. В средните векове хмелната напитка била използвана за избяване от камъни в бъбреците и срещу изтощение - както физическо, така и духовно. А в началото на XVIII и началото на XIX век много лекарства се приемали само с бира. Заг изключителните здравословни качества на пивото застанаха и български специалисти. На стр. 2 можете да видите най-съвременния прочит на здравната енциклопедия, наречена "бира".

**Двама разговарят в бирария:**

- Чу ли последната новина, група въоръжени терористи превзели нашата пивоварна?

- И какво, хванаха ли ги?

- Не бе, вече петият ден терористите не могат да кажат исканията си.

Ето че стигнахме до най-хлъзгавата тема - за мярката. Според докторите пивото е безценно лекарство в умерени дози. Неприятната новина е, че под "умерени дози" те разбират 600 мл за мъже и 300 мл за жени. За разлика от връзката между бирата и килограмите тук специалистите не отстъпват. Но пък заклещите бираджии няма за къде да бързат. Като нищо някое изследване, независимо от кого направено, ще тури по една нула и след двете вече споменати и леко стряскащи милилитри. Само трябва да сме търпеливи и да не предаваме питието, което носи искрена, неопровергана и пенлива радост.

## Проблемите с пивото и тяхната причина

1. Вкусът на бирата не се усеща, изчезва чувството за наслада.

**Причина:** Халбата е празна.

2. Никакъв вкус на бира, а блузата ви цялата е мокра.

**Причина:** Не сте си отворили устата или сте излепи бирата другата.

3. Краката ви са хладни и мокри.

**Причина:** Неправилно положение на халбата.

4. Краката ви са топ-

ли и мокри.

**Причина:** Недостатъчен контрол над пикочния мехур.

5. Подът е замъглен.

**Причина:** Гледате по-далеч през дъното на чашата.

6. Подът се люлее.

**Причина:** Неустойчив стол без облегалка.

7. Подът тръгна.

**Причина:** Носят ви.

8. Луминесцентните лампи не са на тавана, а на стената.

**Причина:** Вие сте паг-

нали по гръб.

9. Нищо не се вижда, цигарата в устата ви е счупена.

**Причина:** Вие сте паднали по корем.

10. Наоколо бързо притъмнява.

**Причина:** Затварят бирарията.

11. Събуждате се в мокро, хладно и твърдо легло.

**Причина:** Паднали сте в канавката.



Всички гореспоменати проблеми се отстраняват по един и същи начин - намерете някого, който да ви купи още една бира.



# Ползите от механичната домакиня

● Натрупаните в мивката чинии са най-честият повод за скандали в кухнята

*Известно е, че повечето световни изобретения дължим на гениалния мъжки ум, но това, изглежда, не е валидно за уред, какъвто е миялната машина, защото първият ѝ прототип е измислен от жена. През 1883 г. американката Жозефин Кохран създава миялната машина. Идеята ѝ хрумва, когато ѝ се наложило да замести слугите и да измие съдове. Първият уред изглеждал като масичка с подредени съдове, които се обливали със силна струя вода.*

Саша МАРКОВА

Постепенно от луксозен уред миялната се превръща в необходимост най-вече защото пести време. Използването на домакински уред, какъвто е съдомиялната машина, е толкова лесно, че спокойно можете да я оставите в ръцете на съпруга си, без да се безпокоите за крайния резултат. И най-последно престанат скандалите в кухнята на тема кой да измие чиниите. В някои семейства, за да се избегнат спречкванията, миенето на чиниите се прехвърля на децата като наказание за двукрата в училище или поредната бяла. Наследниците дори и да не ви намразят, със сигурност подсъзнателно ще свързват миенето на чинии с наказание. Уви, никои не може да се отърве от мръсните съдове, но затова пък може да си купи миялна, и то не каква да е, а последна дума на техниката.

"Новите модели миялни машини са с три перки за разпръскване на водата, което означава, че те измиват вече доста по-лесно и качествено. Други модели разполагат с програма за половин зареждане. Това позволява да напълните само долната кошница, когато нямате много съдове. При избора на миялна машина е важно кошниците да могат да се регулират с цел да поставяте по-големи съдове за измиване. Най-новите модели миялни имат функция за измиване на пара и са доста по-икономични на вода, някои работят и с топла вода", разказва Огнян Николов, консултант в магазин за бяла техника. Той ни съветва, когато купувате миялна, да следим дали има всички необходими програми, които са осем.

Размера на миялната определяме по броя на хората в домакинството и можем да избираме - малка, средна или голяма. Ако се ориентираме към възрадените модели, които са и по-скъпи, най-добре е още при проектирането на кухнята да сме предвидили място за нея.

Малките миялни обикновено са свободно стоящи и се поставят върху кухненския плот или шкафа. Събират 6 комплекта и изразходват по 8-10 литра вода.

Средната миялна машина е предназначена да измива 9 комплекта и изразходва средно 10-12 л вода. А голямата миялна е с вместимост 12 комплекта и изразходва 16 л вода.

Един комплект включва всички необходими прибори за хранене - вилци, лъжица, нож, чинии - малка, голяма, средна.

Ако домакинството ви е над 4 човека, за препоръчване е да си вземете голяма съдомиялна. За 4 човека ще ви е необходима

средна, а за двама или трима е достатъчна малка.

"Хубаво е съдомиялната машина да има акватороп система, която затваря автоматично водата в случай на протичане - така може да се предотврати заливането на кухнята. С такава система разполагат най-новите миялни", казва Огнян. Според консултанта такъв уред винаги е полезен в домакинството и наистина харчи по-малко вода, отколкото ако измивате ръчно съдовете. Това обаче не може да се каже за изразходваната енергия. Затова, когато купувате миялна, следете за най-икономичния уред, означен с клас А. Три пъти А означава най-добрия клас на икономичност, измиване и сушене.

В съдомиялната се използва специална сол за омекотяване на водата. Тя е добавена в таблетка 3 в 1 заедно с препарат за измиване и гланц за съдове.

Цените при малките съдомиялни варират в граници 300-700 лв., за средните уреди за възраждане цените са от 500 до 1000 лв., а големите са между 620 и 1250 лв. Според Огнян най-скъпата миялна не е най-добрата.

"Нейната цена е висока заради това, че плащаме за утвърдена марка. При закупуване е по-добре да гледаме и да избираме по технически показатели - брой на програмите, клас на икономичност, екстри,



Съдомиялните бавно, но неотклонно си проправят път и към кухнята на българката  
Снимка Рада ПЕТКОВА

**Най-много се търсят съдомиялни за възраждане, а средните по размер са най-предпочитани и най-универсални**

защото всички съдомиялни работят на един принцип", съветва ни продавачът.

Повечето магазини предлагат екооферта за уред - връщате стар и по-

лучавате нов с отстъпка около 5%. Според Огнян най-много се търсят съдомиялни за възраждане, а средните по размер са най-предпочитани и най-универсални.

Няколко полезни съвета при използване на съдомиялната машина:

○ Преди да поставите съдовете в съдомиялната, махнете по-големите остатъци от храна. Да ги изплаквате предварително не е необходимо.

○ Големите съдове поставяйте в кошницата най-долу, а малките и чупливи - на горния рег.

○ Приборите за хранене се подреждат винаги с широката част нагоре.

○ Изберете подходяща програма според типа замърсяване на съдовете.

○ След края на програмата отворете съдомиялната и изчакайте известно време съдовете да се охладят, преди да ги извадите.

○ Започнете изваждането първо от долната кошница, за да избегнете напъването с вода от горната кошница.

○ Спазвайте стриктно указанията за експлоатация на съдомиялната.

С всяка изминала година битовата техника става все по-умна и съобразителна. Това, което преди 20-30 години ни се струваше абсурдно, днес вече е реалност.

На пазара може да се намери телевизор, който се включва с таймер, хладилник с достъп в интернет или фурна, която сама определя режима на печене.

Техническият прогрес не подмина и прахосмукачките, които са изобретени преди доста години. Сега някои модели имат въградени цифрови камери, благодарение на които прахосмукачката сама оценява степента на замърсеност и определя начина на чистене. Роботите прахосмукачки с помощта на сензори и дат-

## Битовата техника става все по-интелигентна

чици сами чистят, заобикаляйки всички препятствия, които срещат по пътя си.

Съвременният интелигентен хладилник не е просто устройство за охлаждане и замразяване, а цяла система, в която влизат микропроцесори, датчици, скенери и USB порт. Всичко това дава възможност на хладилника сам да се включва към интернет магазин и да поръчва продукти по поръчка на собственика или да анализира вкусовете предпочитания на се-

мейството, вкарани в неговата памет. Мониторът, монтиран на вратата, може да бъде използван за гледане на DVD или телевизор. Освен това на дисплея може да се остави съобщение за другите членове на семейството.

Модерните микровълнови фурни също могат да се включват към интернет и да свалят различни рецепти и програми за размразяване, както и всякаква друга полезна информация. А на екрана им може да се прочетат

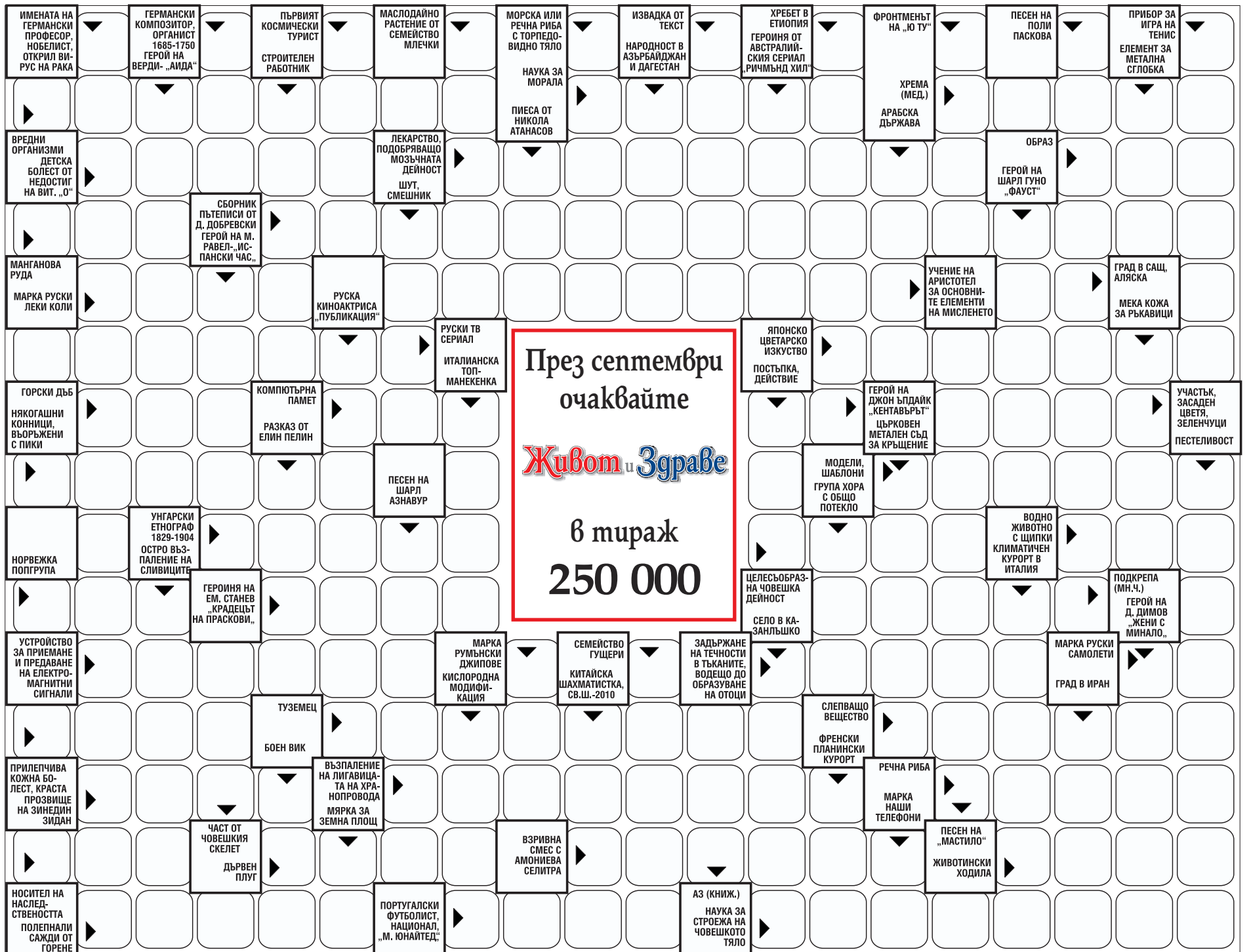
всички необходими сведения за степента на готовност на ястието или неговата калоричност.

Умната пералня също е във връзка с глобалната мрежа. От нея тя може да тегли програми за пране на различни тъкани. Освен това модерна пералня има възможност да следи целия процес и веднага да съобщава на собственика или сервиза за възникнали проблеми. А с дистанционно ще включвате пералнята дори когато сте извън дома.

Климатичите, последна дума на техниката, осигуряват постоянна температура в дома ви, а ако ви няма продължително време, те се изключват. Започват да работят няколко часа преди да сте се прибрали, за да ви осигурят най-комфортната среда.

Специалистите обаче нямат намерение да спрат дотук. Целта им е домакинята да бъде максимално разтоварена, а животът ѝ да не преминава между печката и пералнята. (ЖЗ)





РЕЧНИК : ДАНАКИЛ, ДИРАК, ЗИЗУ, ИФАН, КАНИЦ, РАПАЛО, ТАТИ, ТИТО

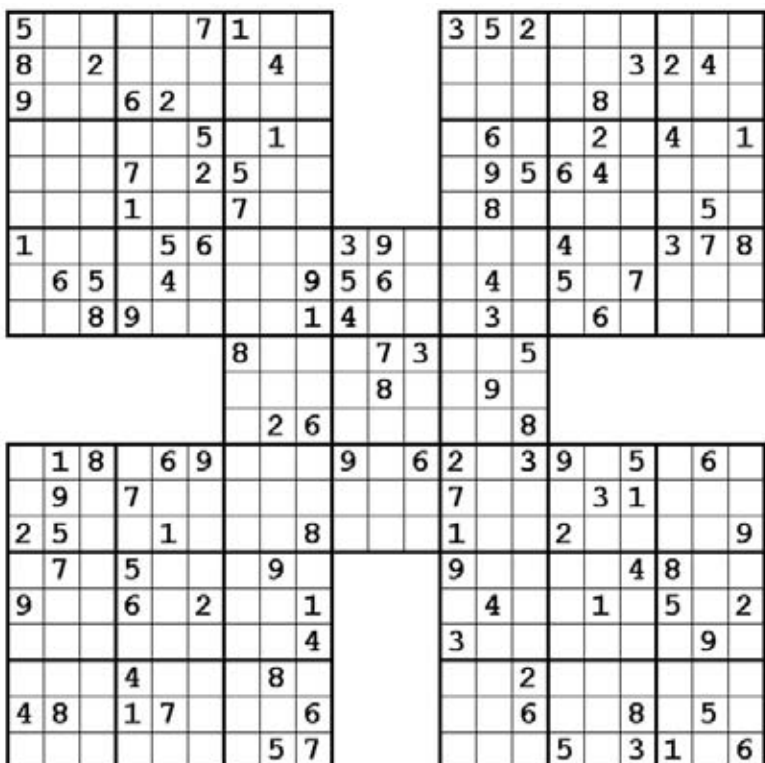
**МИХАИЛ МИЦЕВ**

### ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 25 (174):

**ВОДОРРАВНО:** Изапо. Беналгин. Раковина.  
От. НАН. Омега Дефенд. ЕЛО. Сироп.  
Emukети. Дринов (Мару). Неон. Даласи.  
Иван. Ята. Трал. "Кашарел". Ивелина.  
Мате. Ези. Плусе. "Ам", "Ера", Етап "Те".  
Оже (Пиер). Кола. Стонове. Вака. Ом  
(Георг Симон). "Ох". Дани. "АВе". Инана.  
"Алото". "Има ли нещо ново". Елака.  
Авителина. Ика. Аг. Верегава. Еновитон.  
Обада. Окалина. Атали (Жак).

**ОТВЕСНО:** Фенистил. ТОЛЕДО. Нар. Авитохол. КАНОН. Есен. Таба. Петле. Odokey. Яго. Ори. Ова. Ара. "Имена на жону". Гнет. Ламе. Имаго. Гуг. Авак. Крака. Слѹва. Агел. Итал. Якета. Ане (Клог). Офис. Мед. Велен. Еве (Макс). Икар. Вещина. Инг. Атака. Оно (Иокю). Ингрише. Окинава. "га". Ива. Елано. Ит. Енарета. АВИТА. Полонеза. Оноков. ОтоѢ (Люлен). Липома. Ани.

# СУДОКУ САМУРАЙ



## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

13 юли 1875 г. - Във вестник "Знаме" Христо Ботев помества статия под заглавие "Турските зверства в Македония". В увода пише: "За оплакване е положението на нашите братя в Македония; те теглят там... наистина всяко притеснение от страна на нашите турци е за наша полза, за наше свестяване; но когато си гонен и притиснат отвътре, когато си откъснат в калта, когато всички, които окуражават, са насъсани отгоре ти като кучета и гледат на всяка стъпка да те спънат и предадат, върви тогава и работи за турчинът, и за себе си и за народа си. Чудно е, наистина, че нашите братя македонци не са дошли още до апатическо отчаяние при такъв мизерен живот, а все пак работят явно и тайно за своето освобождение изпод турското

робство. Това показва, че в нашия робски народ има неизчерпаем източник живи сили, които го поддържат в неговото до немай-къде лошо положение и които най-после ще му дадат възможност да възвърне изново своята изгубена свобода.<sup>11</sup>

**15 юли 1854 г.** - В Ловеч е роден д-р Васил Радославов, 7-ият български министър-председател, починал на 21 октомври 1929 г.

**16 юли 1846 г.** - Умира, заточен на остров Самос, Георги Марчев, революционер, един от ръководителите на Велчовата завета през 1835 г.

**17 юли 813 г.** - Кан Крум стига до Цариград, след като е превзел Одрин.

17 юли 1393 г. - Търновското царство пада под турско владичество.

**18 юли 1332 г.** - Цар Иван Александър нанася тежко поражение на византийците при Русокастро, близо до Бургас. Тази победа завършва с дипломатическа сватба - дъщерята на император Андроник III, принцеса Мария, се омъжва за Михаил Асен, син на цар Иван Александър.

**18 юли 1837 г.** - В Карлово се ражда Васил Иванов Кунчев, станал по-късно национална легенда под името Васил Левски. През 1858 г. приема монашество под името Изматий, а на следващата година е интронизиран за яхон.

**18 юли 1877 г.** - В село Байлово, Софийско, е роден писателят Елин Пелин, починал на 3 декември 1949 г.

**19 юли 1877 г.** - Край Стара Загора, защитавайки Самарското знаме, загива подполковник Павел Калитин.



**Израва Хелт ООД**

**Адрес на редакцията:**  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ № 65

**Реклама:**

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

Печат:

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

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

**Графична концепция**  
РЕМЕ-сун

**Редактор** Галина Спасова

**Наблюдатели:** Румен Леонидов,  
акад. проф. г-р Григор Велев

**Ренормиру:** Му  
Саша Маркова

**Предпечат:** Веселка Александрова,

Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

Светлана Любенова



**М**ercedes M-Class излезе на пазара с третото си поколение много по-различен и с нови двигатели BlueDirect, които използват променена система за директно впрыскване на горивото и са оборудвани с новоразработени пиезо-инжектори с налягане от 200 бара. Всъдеходът демонстрира с всичките си мотори висока икономичност и впечатляващи ниски нива на вредните емисии. В цялата гама двигатели разходът на гориво е спаднал средно с 25% в сравнение с предходния модел. Особено впечатляващ е агрегатът с най-голяма икономичност - ML 250 BlueTEC 4MATIC. Той изразходва само 6 литра нафта на 100 км пробег (158 г CO<sub>2</sub>/км) и може да измине до 1500 км само с един пълен резервоар. Новият M-Class съчетава пъргавост с удобството от шофирането и демонстрира превъзходен комфорт. За него няма значение дали се движи по аутострада, магистрала, първокласен път или е подложен на оф-роуд изпитания. Постоянното 4MATIC задвижване на четирите колела, усъвършенстваното шаси и новаторските системи за подобро пътно поведение най-вече извън пътя правят всъдехода рафиниран бегач както на гълзи, така и на къси разстояния по пресечена местност. Най-съвременните системи за активна и пасивна безо-

# Рафинираният бегач Mercedes M-Class



пасност на марката са включени в стандартното оборудване, за тях не се доплаща.

За първи път стоманеното окачване на шасито на M-Class включва селективно действие на амортизаторите. При нормално движение по неравен път или бавно шофиране извън

пътя системата омекотява отговорното противодействие на бабуните и гупките и успява да поддържа сравнително нормален за пътниците комфорт, защото амортизаторите се активизират и осигуряват високо ниво на стабилност. Електрическата кормилна систе-

ма с подобро серво улеснява шофьора на M-Class и така благодарение на нея всъдеходът има най-малкия диаметър на завой в сегмента. Обратният завой се осъществява в рамките само на 11,8 метра. При по-високи скорости електрическото подпомагане намалява, воланът

става по-твърд и директен, за да се подобри стабилността на автомобила. Двигателите са подчинени на идеята за намаляване на работния им обем и реализиране на повече икономичност. При създаването на автомобила производителът е постигнал най-добър в класа коефициент за аеродинамично съпротивление със стойност 0,32, което също допринася за отличната енергийна ефективност.

Дизеловите двигатели BlueTEC и новото поколение бензинови двигатели BlueDIRECT са ориентирани към отделяне на впечатляващо ниски вредни емисии. При дизеловите двигатели BlueTEC се използва SCR-технологията, която намалява работния им обем и новата версия на V6 CDI при ML 250 BlueTEC вече се предлага с икономичен четирицилиндров двигател, покриващ стандарта Евро 6 и познат от модела S-Class.

## БГ ПРЕМИЕРА

# Opel Corsa ecoFLEX пълни джоба

Рядко малък градски автомобил като Corsa може така да разваля шофьорите, че те да му се чувстват едва ли не задължени. Но когато си се качил за тестдрайв на чисто нова кола (само на 20 км пробег), изминал си пътя от София до Хисаря и виждаш, че стрелката на горивото отчита по-малко от 1/4 разход, ти става приятно. Казваш си, какво му трябва на човек повече в тежките икономически времена? Версиите с името ecoFLEX във всяка моделна линия на Opel по традиция имат най-ниска консумация на гориво и най-ниско ниво на

отделяни вредни емисии.

Новата Corsa ecoFLEX идеално илюстрира философията на Opel да създава екологични автомобили, които едновременно с това доставят удоволствие от шофирането. Новият ефективен и икономичен модел Corsa ecoFLEX се задвижва от високотехнологичен дизелов двигател 1.3 CDTI с мощност 95 к.с., чието пълнене се осъществява с модерен турбокомпресор с променлива геометрия на газоразпределението. Новост е, че градският мъник е оборудван с технология Start/Stop, която при спиране на светофар

например моментално загасва двигателя и реализира икономии. За да тръгнете веднага, е необходимо само да натиснете с крака си педала на съединителя и двигателят на мига се задейства. Именно така са достигнати нивата на емисии под граничните стойности на стандарта Euro 5. Това се постига и благодарение на филтъра за твърди частици (ограничаващ количеството на най-вредните за здравето субстанции). Колата изразходва едва 3,5 л/100 км гориво и отделя 94 г/км CO<sub>2</sub> във версията с три врати. При нашето пробно пътуване

с версията с пет врати стойностите по каталог са съответно 3,6 л/100 км и 95 г/км. Ние постигнахме по-висок разход, защото на магистралата ползвахме автопилот, настроен за 130 км/ч. На междуградски път си позволихме да караме със 110 км/ч. И въпреки това дадохме среден разход от 3,9 л/100 км. Представям си, ако бяхме карали с 80-90 км/ч и през по-голямата част от времето само на пета предавка, какви резултати щяхме да фиксираме. Новата конфигурация на 5-степенната скоростна кутия с по-дълги предавателни числа на високите предавки наистина спомага за по-ниска консумация на гориво. Ако натиснете педала на газта почти докрай, ще имате усещането сякаш някой ви ритва крака отдолу и ви възпира да се правите на състезател. То всъщност това е и целта.

Не бива да се учудвате, че от 0 до 100 км/ч ускорението е за 12,3 сек. Максималната скорост обаче е 177 км/ч и е напълно достатъчна.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

# Спри навреме, спази дистанция

През активните отпускарски месеци юли и август е необходимо да сте особено внимателни на пътя. Заради вашата безопасност на движение трябва да имате едно наум, че настреща ви или непосредствено зад вас кара шофьор, който тази година за първи път сяда зад волана и причината е започналата ваканция. Кризата принуди мнозина да спрат да се движат с личните си автомобили всеки ден, други станаха неделни водачи, а има и такива, които това лято ще направят първото си пътешествие на дълъг път, и то с цялото семейство, за да намалят разходите. Как ще разберете, че са неуверени? Личи им от километри, защото имат неадекватни реакции. Ако можете, бързо се отдалечете от подобно движещ се автомобил, след като го изпреварите на подходящо място.

Важно е с каква скорост се движите, защото трябва да сте сигурни, че ще можете навреме да спрете, без да направите катастрофа. Припомням, че при скорост от 50 км/ч (при такава се правят краш-тестовите на независимата европейска организация за безопасност Euro NCAP) и последващ страничен удар обикновено манекените-макети стават неузнаваеми. При експериментите и замерванията на челен удар тест-автомобилът се движи със скорост 64 км/ч. Ако вие сте на пътя и се движите със скорост 50 км/ч, след натискането на педала на газта окончателно ще стопирате колата едва след 25-ия метър. При положение че сте на магистрала и карате с разрешените 120 км/ч, за да спрете напълно, ще ви трябват поне 100 метра.

