

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Конкуренцията между банките е изгодна за клиентите

Независимо от икономическата криза и сътресенията на капиталовите пазари, и в големите световни икономики, и в България има признаци за положително развитие. У нас започна да нараства делът на ипотечните кредити, а конкуренцията между банките довежда до по-разнообразни и достъпни банкови услуги. С промените на законодателството механизъмът за определяне и промяна на лихвите става по-ясен и прозрачен за потребителите, които могат предварително да се ориентират как ще се движат вноските им през целия период на изплащане на кредита и какво може да повлияе в една или друга посока. Още за състоянието на банковия пазар четете в рубриката "Портьейл" на **стр. 14**, където е интервюто с опитния финансист проф. Милети Младенов.

на на лихвите става по-ясен и прозрачен за потребителите, които могат предварително да се ориентират как ще се движат вноските им през целия период на изплащане на кредита и какво може да повлияе в една или друга посока. Още за състоянието на банковия пазар четете в рубриката "Портьейл" на **стр. 14**, където е интервюто с опитния финансист проф. Милети Младенов.



Медът

не е просто подсладител

Мрачните прогнози от някои футуристични романи, че пчелите внезапно ще изчезнат от земното кълбо, слава Богу все още не са се сбъднали. Въпреки че част от пчеларите са разтревожени от намаляването на пчелните семейства на много места по света. Много хора възприемат сладката гъста течност само като подсладител за чая, кафето или млякото си, но още от древността е ясно, че медът е и лек за много страдания. Особено когато се подбира и консумира с вешина. Какви са основните видове от пчелния еликсир, разпространени в България, и при какви състояния са полезни, четете в репортажа от Фестивала на меда във Варна

на стр. 8

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Обичам да съм на маса с усмихнати хора

Роден е в Берковица и това е повод да перифразира в своя полза всеизвестното сравнение така: равнината раждала тикви, а планината - орли. Изобщо автоиронията е доминиращият тон в общуването с Орлин Горанов, който предразполага със симпатична уравновесеност и безуп-

речен стил - дори в задължителната за артист от такъв ранг доза суетност. Сигурно и да работиш с него е "като песен", ед-ва ли само красивият му тенор и магнетичното сценично присъствие са причина да бъде толкова търсен за дуети. А Орлин Горанов е и единственият наш голям попизпълнител със също тол-

кова успешна оперна кариера. Свържава житейските си принципи с народните пословици и поговорки, защото мъдростта им не подлежи на доказване. Убеден е, че светът ни е такъв, какъвто си го правим, а за да искаш, първо трябва да гадеш.

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Рисковете от
неразумния секс



Вижте съветите на
д-р Е. Бърдаров,
дерматолог-венеролог
health.bg/v/158

Lacto 4

натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора при летни храносмилателни разстройства



Мъжете не могат да разговарят за отношенията

"Скъпи, трябва да поговорим". Тази фраза според психолозите влияе на мъжете по особен начин. Необходимостта да обсъждат отношенията с партньорката ги дистанцира от нея. Това за мъжете е знак, че се е случило нещо, и те започват да се паникьосват. Специалисти от Мисури провели изследване и установили, че силният пол смята разговорите за проблемите за странни, непривлекателни и безсмислени. Обсъждането на отношенията кара мъжете да се

чувстват некомфортно, повишава се в организма им нивото на стресовия хормон кортизол, към мускулите им нахлува кръв. В същото време жените мислят, че не ги чуват. Но известно е, че даже като деца момчетата и момичетата реагират по различен начин на стреса.

Въпреки това специалистите съветват партньорите да не се отказват да контактуват. Но не само вербално, а и да се докосват. Това помага за запазване на добрите отношения.

ДИАГНОЗИ



Петър ГАЛЕВ

Криза ли?

Моя позната отиде през лятото в къщата си в Троянско и се опита да намери някого, който да окоси двора ѝ - около половин декар, срещу прилично заплащане от 50 лева. Познайте дали някой от сегашните по цял ден в кръчмите млади здрави безработни мъже се е захванал да изкара въпросните пари. Нито един! А елементарната сметка показва, че половин декар се коси максимум за половин работен ден, заедно с изнасянето на тревата от двора. Това означава, че при 50 лева за тази работа предложената надница е 100 лв. или 2000 лв., ако ставаше въпрос за месечна заплата. Как ви се струва? Не ми е ясно от какво живеят многобройните бабаити, но явно им харесва да се издържат от пенсията на баба си, увеличена от социалните помощи. Щом отказват да изкарат 50 лева за половин ден, явно разбират живота по някакъв друг начин. Сигурно е под достойнството им да хванат косата, но не им пука, че енергията им изцяло отива в престой на маса и празни приказки. Е, докато имаме такива безработни, започвам и аз по друг начин да гледам на статистиките за тежкото положение на пазара на труда в малките населени места. И започвам да схващам тревогата на много кметове, че срещу помощите не могат да накарат получаващите ги здрави и млади хора да преместят и едно кошче с боклук в родните си места.

Сушените сливи укрепват костите

Редовната употреба на сушени сливи значително снижава чупливостта на костите. Това е особено

актуално за възрастни хора. Учени от Флорида провели изследване, за да разширят възможности

те за защита на жените от остеопороза с помощта на натурални вещества, съдържащи се в смоки-

ните, фурмите, ябълките, сините сливи и други плодове. Оказало се, че при жените, които са

включили в менюто си сушени сини сливи, плътността на лакътните кости и костната тъкан на гръбначния стълб се е повишила значително. Същият ефект не се наблюдава при участниците в изследването, които са консумирали сушени ябълки. Експертите препоръчват редовната употреба на сини сливи особено при по-възрастните хора, чиито кости с годините стават по-крехки и потрудно зарастват след счупвания.



Мечтите не остаряват



**ПРОМОЦИЯ
ПО-НИСКИ
ЛИХВИ***

до 31.10.2011 г. вкл.

Кредит за хора с пенсия и мечти от Банка ДСК

- Максимален размер: 5 000 лева / 2 500 евро
- Максимален срок: 5 години
- Без минимална сума за теглене

*За да се възползвате от промоционалните условия, се включете в програмата „ДСК Партньори“. Условията за включване в програмата са: превод на пенсия и ежемесечно автоматично плащане на три комунални услуги.

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



банка ДСК

60 години доверието е взаимно

Кредит за хора с пенсия и мечти

Час пред екрана съкращава живота с 20 минути

Австралийски учени са установили, че всеки час, прекаран пред екрана, съкращава живота средно с 22 минути. Проведените изследвания разкриват, че стоенето пред телевизора е не по-малко вредно от цигарите.

Данните показват, че хората, които гледат телевизия по шест часа дневно, рискуват да загубят пет години от живота си.



Отдавна е известно, че заседналият начин на живот е свързан с висок риск от преждевременна смърт, особено вследствие на инфаркт или инсулт, но за първи път опасността беше формулирана толкова точно.



Кои са най-влиятелните жени на планетата

Канцлерът на Германия Ангела Меркел оглави рейтинга на най-влиятелните жени в политиката, съставен всяка година от списание Forbes. Държавният секретар на САЩ Хилари Клинтън зае второ място, а на трето се нареди президентът на Бразилия Дилма Русеф. Меркел си спечели признанието като глава на една от най-важните икономики в Европа, Клинтън

излезе напред в рейтинга заради опитите си да уреди близоизточната криза, а Русеф получи похвали заради по-високите икономически показатели на Бразилия, сравнени с тези на страните от Латинска Америка. Първата дама на САЩ Мишел Обама, която беше на първа позиция през миналата година, сега е на осма. В челната десетка на най-влиятелните жени влязоха още



четири бизнес дами. А на 11-о място е поппевицата Лейди Гага. Тя е и най-младата в списъка, а най-възрастната е 85-годишната кралица на Англия Елизабет II.



Вече е разработено приложение за смартфона iPhone, което може да определя степенята на зрелост на дините. Това е поверено на програмата Melon Meter, която се ориентира по звука. Полз-

iPhone определя зрелостта на дините

вателят трябва да загарае размерите на динята (малък, среден или голям), да насочи микрофона на смартфона и няколко пъти да почука по кората на плода. Приложението анализира звука и определя дали динята е узряла или не. За съжаление програмата не се ангажира с данни за сладостта на плода.

Смартфоните в Япония пък ще предупреждават собствениците за приближаващо земетресение. Новата функция ще бъде достъпна за ползвателите с излизането на операционната система iOS 5, което ще стане през септември. Така японците ще имат възможност да получават на собствения си iPhone сеизмични прогнози.

Китай продаде повече компютри от САЩ

За първи път китайците задминаха американците по продажба на персонални компютри. Според изследователската компания IDC през второто тримесечие на годината в Поднебесната империя са реализирани сделки за 11,9 милиарда долара, докато в САЩ сумата е 11,7 млрд. долара.

Китайските анализатори не бързат с оптимизма и дългосрочните прогнози, защото по традиция американците купуват най-много компютри през послед-



ното тримесечие на годината. Въпреки това макроикономическите показатели свидетелстват, че през следващата година Китай ще заеме първо място по брой на компютри, придобити от населението. Покупателната способност на китайците бавно, но неотклонно расте, а финансовата криза в САЩ силно се отрази на покупателната способност на гражданите. Отбелязва се и спад при високотехнологичната индустрия.

Настъпление от младежи в голф турнир Peugeot RCZ Cup

В Пирин Голф & Кънтри клуб се проведе второто издание на голф турнира Peugeot RCZ Cup. Победители са Христо Стоичков и Иван Каназирев с най-добър нетен резултат от 44 Стейбълфорд точки. На второ място са класирани Ивана Симеонова и Невян Симеонов. За международния финал в Париж другата седмица заминава двойката с трети най-добър нетен резултат, Стефан Кралчев и Живко Тенев, които ще се състезават на игрището Saint Cloud.

Иван Каназирев, който партнира на Христо Стоичков, е на 20 г., а Ивана Симеонова от двойката, класирала се на второ място, е само на 12. Регламентът на международния турнир Peugeot RCZ Cup поставя изискването за навършени 21 години за участие на финалите. Участие в турнира взеха 72 голфъри, от които 7 младежи на възраст от 10 до 18 години.

Форматът на турнир Peugeot RCZ Cup е по двойки, скрембъл, с оригинална

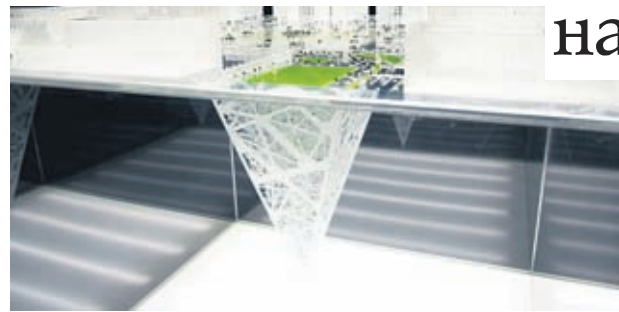


концепция. На 9 от 18-те грийни на игрището (на всяка четна или нечетна дупка) са поставени по две флагчета: бяло с логото Peugeot и синьо с логото RCZ. Бялото флагче Peugeot обозначава по-лесна за отиграване дупка, а синьото RCZ маркира по-

трудна позиция.

През целия ден на турнира всички участници и гости имаха възможността да тестват най-новите модели Peugeot - iOp, 308 и 508. Електрическото колело Peugeot E-City бе закупено още от първия голфър, който го тества.

Амбициозен проект ще се справи с пренаселеността на Мексико



„Историческият център на Мексико се намира в плачевно състояние и се нуждае от прагматичен подход за преустройство си“, твърдят авторите на проек-

та, който има намерение да се справи с пренаселеността на града. Идеята, наречена Earthscraper, е доста странна. Става въпрос за сграда, чиято форма е обърната пира-

мида. Това позволява да се издигне гора в центъра на града, без да се засяга историческият му облик, и да се съхрани площадът, един от най-големите в света. Предложението е първите десет етажа да служат като туристически център, където ще се разположат изложби, посветени на културата на ацтеките и маите. Останалите етажи са предвидени за магазини, жилища и офиси.

Комфорт за стомаха

COMFORTEX®

5 булки
за добро храносмилане

www.ecopharm.bg

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



Хирургията
с една
крачка
напред

5



Съвременно
лечение на
кондиломите

6

Съвремението налага ново разбиране: онкозаболяванията са лечими

Национална специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания - София е най-голямото, модерно специализирано здравно заведение от този род в България. Тук се осъществява уникална диагностична и консултативна дейност. Медицинските специалисти са тясно профилирани и с дългогодишен опит в областта на клиничната и трансфузионната хематология.



Доц. Георги Михайлов е ръководител на Клиниката по хематология към здравното заведение. Част е от екипа, извършили първите трансплантации у нас на хемопоетични стволови клетки. Член е на ръководството на Българското дружество по клинична хематология и трансфузиология, на Европейската федерация по трансплантация, на ръководството на източноевропейската група за лечение на левкемиите и на Американската асоциация по хематология. С тезите на доц. Михайлов продължава разговорът за състоянието на онкологията у нас, за това какво и как трябва да се промени.

Проблемите в онкологията са постоянна тема, значи ли, че нашата онкологична изостава трайно от световните тенденции и как стоят нещата конкретно в хематологията и онкохематологията?

- Далеч сме от наистина желаното от всички ни в медицината, но

картината съвсем не е толкова черна. Не може да не се отчита цялостното финансово състояние на държавата. За конкретните дадености и възможности медицината ни е достатъчно екипирана - имам предвид знания, логистика, в определена степен и апаратура. Полагат се и доста усилия, за да можем да вървим в крак

със света - една нелека и много скъпа задача, защото последните 50 г. в историята на медицината са истинска революция. Казвал съм го и пак ще го кажа: ако XX век беше този на компютърните технологии, то XXI ще бъде векът на биологичните. В този смисъл имаме много задачи. Както и по отношение на реформата като цяло. Специално за хематологията: през последното десетилетие нашата специалност претърпя огромно развитие, днес голяма част от пациентите ни се връщат към нормалния си начин на живот. Онкологията не е някогашната фатална дисциплина. Това е и нашата най-голяма цел - злокачеств



ните заболявания да не се свързват с фаталитет, защото в днешно време това вече не отговаря на истината. Успехи има както в лечението на хематологичните заболявания, така и в редица други направления - на рака на гърдата, на шийката на матката и др.

- Споменахте необходимостта от цялостна реформа, като за сектора, в който работите, казвате направо, че трябва нова философия, нова онкологична доктрина. Какво имате предвид?

- Съвременната онкология налага ново разбиране, подчертавам го отново: че онкологичните заболявания са лечими. Съответно всички инвестиции тук трябва да са изцяло ориентирани по тази цел.

Другото важно е осъзнаването, че злокачественото заболяване е интердисциплинарен проблем. При него пациентите не боледуват само от туморното заболяване - те имат и съпътстващи заболявания.



Например Националната болница по онкология и Националната хематологична болница са с напреднали онкология и хематология. Но в рамките на този здравен фонд там няма многопрофилна болница, няма клиника по кардиология, няма клиника по нефрология, по неврология, все специалности, които са много необходими за нашите пациенти. Те се нуждаят нерядко от консултации и помощ през цялото денонощие, не в рамките на някакво или нечие работно време. Иначе казано - многопрофилните болници са мястото, където такава специалност може да се развива. Онкологичните звена не бива да остават откъснати, сегашният модел трябва да бъде преосмислен, за да работим по-резултатно.

Много сериозно стои въпросът и с подготовката на кадри за онкологията. Няма ли тук целеви подход, специално инвестиране в студентите - кадри за тази тежка специалност, после - целева система за финансово стимулиране, скоро ще се сблъскаме с проблема липса на експерти. Едно поколение вече си отива, лекарите застаряват. А младите колеги - част не виждат никаква мотивация да работят онкология, други директно отиват навън. (ЖЗ)

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Дълголетието
не е мираж

www.health.bg/15524



Защо една
biscuitка никога
не е достатъчна?

www.health.bg/15513



Когато химията
надделее
в козметичната
индустрия...

www.health.bg/15498

Анкета онлайн
Каква мазнина използвате за готвене?

Попитаме читателите на health.bg с каква мазнина готвят.

62% от участниците в анкетата са отговорили, че редовно използват слънчогледово олио за приготвяне на храната, като го предпочитат заради вкусовите му качества. 35% от хората готвят със зехтин въпреки високата цена, защото смятат, че той е по-полезен. Масло, маргарин или друг вид олио не използва нито един от анкетираните.

Човешкият папиломен вирус не се наследява

Уважаема редакция,

В предишния брой на вестника прочетох статията за ваксината срещу рак на маточната шийка. Моя братовчедка има това заболяване, оперирана е и доста трудно се възстановява. Наложи се да ѝ премахнат всичко, а е само на 41 години. Моля се да се оправи. Въпросът ми е дали заболяването може да се предава по наследство, само чрез ваксината ли е предпазването и до каква възраст човек може да се ваксинира?

П.Т., на 29 г. от Варна

Заболяването на роднината ви в никакъв случай не означава, че вашият персонален риск за това заболяване е по-висок. Главната причина за рака на маточната шийка е инфекцията с човешки папиломен вирус (HPV), който се пре-

дава основно при полов контакт. Не всички подвигове на този вирус са високорискови за предизвикване на злокачествен процес. Учените са установили, че хроничната инфекция с типове 16 и 18 доказано може да предизвика рак. За щас-

тие, при много от жените с инфекция, дори и с тези два типа HPV, организъмът се самоочиства. Но в случаите, когато вирусът остане дълго в лигавицата на маточната шийка, е възможно с годините да се стигне до предраково състояние, което, ако не се открие и лекува навреме, може да премине в рак. Това е продължителен процес, който отнема 10-20 години.

С повишен риск от хронична HPV инфекция са жените, които започват половия си живот по-рано и имат повече полови партньори. Но ако една жена има рак на маточната шийка, това не значи, че тя е непременно сред сексуално най-активните. Риск съществува дори при единствен полов партньор. За прогресирането

на инфекцията до рак според проф. Иван Черноземски и екипа му от значение са състоянието на имунната система, тютюнопушенето, нездравословният хранителен режим.

Предпазването от карцином на маточната шийка всъщност е предпазване от инфектирането с човешкия папиломен вирус. Теоретично пълното въздържане от полови контакти елиминира риска от такава инфекция, но през XXI век едва ли някой може да препоръча подобна профилактика. Затова реалистичните методи включват практикуването на разумен секс: използване на презерватив, избягване на случайни полови партньори, стриктна хигиена. Специфичната защита срещу рака на маточната шийка е ваксиниране-

то, най-добре преди началото на половия живот. Масово прилаганите в целия свят ваксини като Церварикс показват висока надеждност и отличен профил на безопасност. Няма стриктно определена пределна възраст за ваксинацията, но се смята, че тя е най-ефективна, преди организъмът да се е срещнал с рисковите подтипове на човешкия папиломен вирус. След началото на половия живот ваксината може да се приложи, ако чрез специален HPV тест, достъпен и в България, се докаже, че конкретната жена не е носител на вируса.

Редовните прегледи при гинеколог с цитонамазка остават задължителни за всички жени, независимо дали са ваксинирани или не.

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Затворените операции стават все по-популярни



Проф. Семих Халезероглу

Проф. Халезероглу, вярно ли е, че броят на болните с рак на белия дроб се е увеличил през последните години и какви са причините?

- Да, честотата на белодробния рак е нараснала. Основната причина за това е, че през последните 40 години тютюнопушенето е все по-разпространено - както при мъжете, така и при жените. Сега се свързваме с резултата - рака на белия дроб. Друга причина е тенденцията по-често пациентите да се обръщат към лекаря по повод всяко оплакване. Това позволява да нарасне броят на диагностицираните заболявания. В допълнение - напредъкът в диагностичните методи като „нискодозова тънкосрезова компютърна томография“, PET-CT, модерните ендоскопски техники като автофлуоресцентна бронхоскопия и видеоторакоскопия, правят диагнозата на белодробен рак значително по-лесна в сравнение с миналото. В резултат днес има много повече пациенти с това заболяване, отколкото преди.

- Основните рискови фактори достатъчно известни ли са?

- Независимо дали е активно или пасивно, тютюнопушенето е причината за повечето случаи (80%) на това заболяване. Някои от продуктите, с които

• Професор Семих Халезероглу, специалист по гръдна хирургия в болницата „Аджибадем Маслак“, пред в. „Живот и Здраве“

”

Оперативното лечение на рака на белия дроб е претърпяло значителна революция през последните години



обходима, когато лезията в белия дроб трябва да се третира само с химиотерапия или лъчетерапия. PET-CT (позитрон емисионна томография - компютърна томография) е много важна, за да се види цялото тяло с оглед разпространението (метастазите) на белодробния рак.

- Какви са съвременните хирургични методи?

- Съществуват широкоизвестни международни ръководства, подготвени от водещите онкологични и гръдни хирургични дружества в областта на белодробния рак. Всички тези ръководства подчертават значимостта на хирургическото отстраняване на белодробния рак в ранните стадии на заболяването. Ракът на белия дроб има 4 стадии и в първия и втория стадий хирургическата намеса е наложителна за лечението. Хирургическото лечение удължава живота по-значително, отколкото другите методи



за лечение, с които медицината разполага в момента. Трябва обаче още един път да се подчертае, че не всички пациенти с белодробен рак могат да се оперират! Пациентите в стадий 3 или 4 следва да се лекуват само с химиотерапия.

Оперативното лечение на рака на белия дроб е претърпяло значителна ре-

волюция през последните години. Сега ендоскопската (затворена) хирургическа резекция е заменила ролята на отворената хирургическа намеса в ранните стадии на заболяването.

- Какви нови терапевтични методи се прилагат сега след хирургическо лечение?

- Новите методи са

включени в самата хирургическа манипулация. Затворените операции стават все по-практикувани в много части на света. Овластяването на болката след операция става все по-важно. Добре известно е на лекарите, че пациентите с по-малко болка могат да дишат по-лесно и усложненията след операция са по-редки.

- След колко време и до каква степен оперираният може да се върне към нормалния си ритъм на живот?

- Това зависи от физическия статус на пациента, от възрастта му, наличието на съпътстващи заболявания като сърдечно-съдови проблеми, диабет и т.н. Най-важният фактор обаче, който има значение за връщането към нормалния живот, е операционният метод. Отворената операция е свързана с по-дълъг период (3-6 седмици) до връщането към предишните дейности, докато при затворените ендоскопски операции - периодът е скъсен на 2-4 седмици.

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

Тел.: (+90 216) 544 3551

(+90 216) 544 2948

Факс: (+90 216) 340 77 10

E-mail: bulgaria@asg.com.tr

Web: http://www.acibadem-

international.co

Адрес: Fahrettin Kerim

Gökay Cad. 49 Altunizade

34662 Istanbul - Turkey



ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

Ecopharm

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

Вече без рецепта!

A-175/13.05.2010



Д-р Георги Пехливанов

Кондиломите не са проблем, когато се диагностицират рано

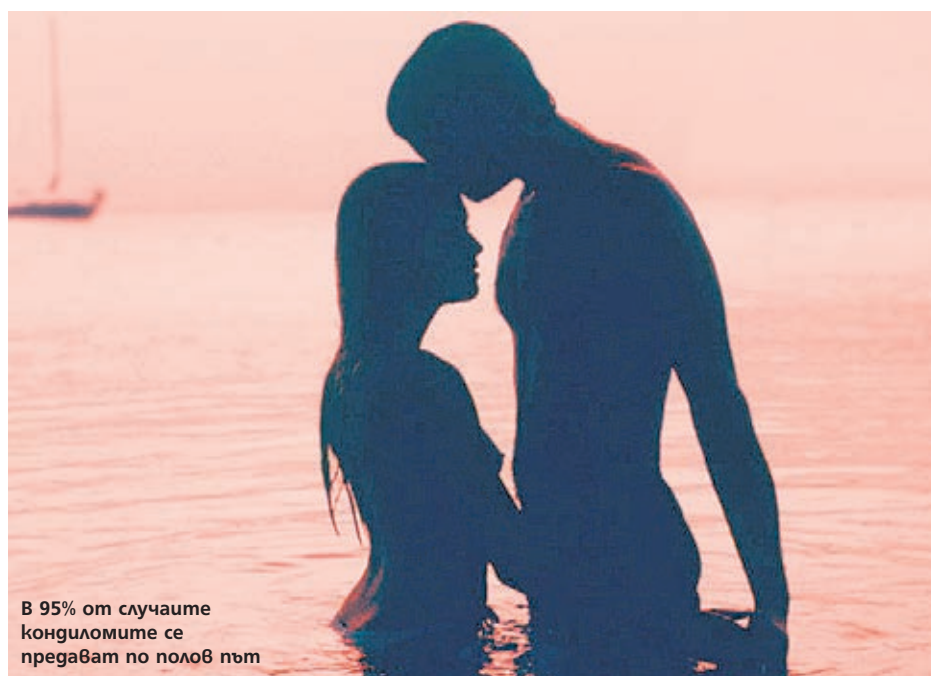
● С д-р Георги Пехливанов от Клиниката по кожни и венерически болести на Александровската болница разговаря Галина Спасова

Д-р Пехливанов, каква е природата на гениталните брадавици?

- Тук говорим за човешкия папиломен вирус, който има около 70 подтипа, а около една трета от тях са с висок канцерогенен риск. Те предизвикват остриите кондиломи. Наричат се така, защото са островърхи. Но клиничната им картина може да наподобява други вирусни инфекции, като херпес например. Понякога и специалистите могат да се заблудят в клиничното уточняване.

- Какво е впечатление то ви - хората знаят ли, че става дума за вирусна инфекция?

- С масовото навлизане на интернет може да се каже, че са все по-информирани, но това става обикновено, след като вече са заразени. Повече от половината ни пациенти ня-



В 95% от случаите кондиломите се предават по полов път

щата, цветът е тъмнокафяв, виолетов, дори сивкав. Могат да са доста различни по цвят и форма. А и с течение на времето и особено без лечение тяхната островърха форма изчезва и се превръща в плоска.

- Може ли да изчезнат от само себе си?

- Това е изключително рядко явление - едва в няколко процента от случаите.

- Как се лекуват полозите брадавици и каква е успеваемостта?

- Едната схема е разрушаване на кондиломите по някакъв начин - чрез замразяване, с различни киселини, изгаряне с ток, лазер или по хирургичен път. Новите методи са съвременните локални имуномодулатори, които позволяват на организма сам да се справи, повишавайки локалния имунитет. Такъв революционен продукт от повече от десетилетие в света е препаратът имиквимод, известен като крем "Алдара". От няколко години той е и на нашия пазар, но имаме опит с него и преди, като го набавяме от чужбина.

Този опит доказва много добрия ефект от препаратата, с висок процент на излекувани пациенти. Той е подходящ за по-плоския тип и за по-начални кондиломи. Важно предимство е, че лечението се провежда от самия пациент, и това е добре особено за хора, които са много ангажирани, пътуват и т.н. Психологическият момент тук е също важен, като добавим и факта, че възпалителните промени са по-слаби и пациентът може да изпълнява и своите био-

”

Често след унищожаване на кондилома вирусът продължава да съществува в кожата и има риск от повторно образуване на брадавица

логични функции.

- Каква е вероятността брадавиците да се появят отново?

- Назначаваме винаги по-дълго лечение и с цел презастраховане от рецидиви. Защото често след унищожаване на кондилома вирусът продължава да съществува в кожата и има риск от повторно образуване на брадавица. Така че е по-добре лечението да продължи. Обичайно третирането с крема продължава средно около 2 месеца - тогава резултатите са най-добри.

- Ако бременната има кондиломи, това застрашава ли бебето?

- Да, разбира се. Опасността е от появата на херпетична екзема. Така че независимо дали полови брадавици или генитален херпес има майката - с гинеколозите сме на едно мнение - раждането става с цезарово сечение. През бременността лечението на тези болести е рисковано, затова вниманието към профилактиката трябва да се заостри. Ако гениталният статус на жената не е добър, тя не трябва да забременява.



НеОкс
ме избави
от болките

Здравейте, драга редакция на в. „Живот и Здраве“!

От няколко години страдам от болки в коленете. В началото кляках сравнително лесно, но се чудех как ще стана от болка в коленете. След време стана непоносимо и клякането, и изправянето. Най-тежко беше сутрин, когато ми беше трудно да стана дори от леглото. Купувах най-различни мазила, правих и бабешки лекове, но без резултат. Развалих си стомаха от пиене на хапчета, отчаях се. От страниците на вашия вестник научих за крема НеОкс. Реших, че трябва и него да опитам. В началото го приех недоверчиво. Мислех си, че и този лек ще е като другите. Но се излъгах. НеОкс се оказва съвсем различна работа! Кремът се маже лесно и след няколко минути вече чувствам действието му. Това средство е като балсам за ставите ми. Болката изчезна, движенията ми станаха по-спокойни и по-сигурни.

Сега съм друг човек. Не се чудя как ще клекна, нито как ще се изправа. Позволих си да го препоръчам и на други. Няма как, в днешно време трябва да се съветваме и за болестите си, нищо че не сме лекари.

Поздрави,

Стилияна Попова, бивша учителка, гр. Стара Загора

NeOx

- НеОкс крем съдържа пет оптимално подбрани природни съставки с бърз и продължителен болкоуспокояващ ефект.
- След първоначално леко загаряване настъпва охлаждащ и обезболяващ ефект.
- Подходящ е за приложение при хронични травми на опорно-двигателния апарат, навяхвания, скованост и болки в ставите и гърба.



мат предварителна информация за полозите брадавици.

- Ако се предават по полов път, презервативът не е ли добра защита?

- Да, в 95% от случаите се предават по полов път. На презерватива не може да се разчита много, защото той не предпазва кожата извън половите органи, а кондиломите много често засягат и пубиса, окосмената част около тях. Освен това съвсем в началото брадавиците може да са толкова дребни, че едва ги забелязваме дори с лупа. Хората не могат да ги видят при своя партньор. Забележими са, когато станат 2-3 милиметра, но и тогава има пациенти, които не си обръщат внимание - мислят ги за нещо безобидно или за бенки.

- А как да се различат?

- Първо - релефни са на фона на кожата или лигави-

В Русия за бременните ще се грижат и чрез SMS

Какво да включат в менюто си и какви проблеми може да възникнат по време на бременността - за да получат отговори на тези въпроси, бъдещите майки в Русия вече няма да посещават женската консултация. Ако желаят, те могат да получават SMS-и с необходимата им информация. От есента на тази година бременните рускини ще получават безплатни съобщения на телефоните си за здравословния начин на живот, правилното хранене и всички

ко, което ги интересува. Аналогичен проект, наречен Text4baby, действа в САЩ вече от няколко месеца и от него са се възползвали около 160 хиляди американки.

Според авторите на проекта по време на бременността жените се намират в такова състояние, при което всяка информация, свързана с бебето, няма да им е излишна. Включили се към SMS услугата ще получават безплатни съобщения най-малко веднъж в седмицата, но в тях няма да

има специфична лечебна информация. Целта е да се повиши здравната култура на бъдещите майки. Например абонаментите се може да получат такова съобщение: "Посъветвайте се с вашия лекар за ваксините срещу грип" или "Не позволявайте на никого да пуши около вас".

Първоначално проектът ще стартира в големите градове - Москва, Санкт Петербург, а после ще бъде разпространен из цяла Русия.

Вече можете да забравите за инконтиненцията

Под уринарна инконтиненция се разбира невъзможност за контрол върху уринирането, при което неволно се изпуска урина. Това засяга хора от всички възрастови групи и пол, но жените са два пъти по-застрашени от мъжете. Инконтиненцията не е нормално физиологично състояние, свързано с остаряване, а патология, която трябва да се лекува.

Познати са четири вида инконтиненция:

✓ **Стрес инконтиненция:** това е инконтиненция, която се проявява по време на кашляне, кихане, смях, вдигане на тежки предмети или осъществяване на други движения, които оказват натиск, или стрес върху пикочния мехур. Това е в резултат от слабост на тазовата мускулатура или фасциите. Слабостта може да възникне поради тежка бременност и раждане или поради пониски нива на хормона естроген по време на месечния цикъл или след менопаузата, оперативни намеси, а при мъжете - след оперативно премахване на простатата.

✓ **Свързактивен пикочен мехур:** това е инконтиненция след чувство за внезапно желание за уриниране с

невъзможност да се контролира пикочният мехур, като по време на сън, пиене на вода или слушане на течаща вода. Свързва се с нарушена инервация на мускулатурата на пикочния мехур и с редица заболявания като болест на Паркинсон, Алцхаймер, инсулт, многожествена склероза, както и засягане на нервите вследствие операции, манипулации или травми.

✓ **Преливна инконтиненция:** проявява се, когато пикочният мехур е непрекъснато пълен и се достига до точката, когато прелива и се изпуска урина. Това състояние може да възникне, когато пикочният канал е блокиран поради причини като например камъни в бъбреците и пикочния мехур, тумори или уголемяване на простатата. Той може да бъде в резултат от мускулна слабост на пикочния мехур, миома при жените, диабетна полиневропатия или други заболявания.

✓ **Функционална инконтиненция:** появява се в резултат на физически увреждания, трудна подвижност, нарушено зрение, геменция, тежки форми на депресия, непозволяващи на пациента да осъзнае необходимостта да отиде до тоалетната.

✓ **Смесен тип** - ед-

новременно невъзможност за задръжка на урина и фецес (фецес инконтиненция).

Съществува нехирургическа, неагресивна терапия за лечение на пикочна и фецес инконтиненция, такава след радикална простатектомия, болки в таза, невъзможност за еректиране и други сексуални нарушения, хемороиди, възстановяване вагиналният тонус и други. Тя упражнява всички мускули от таза, за да възвърне силата и издръжливостта, възстановява контрола върху пикочния мехур.

Терапията е напълно безболезнена. До пациента не се докосва нищо друго освен стола. Той чувства лека вибрация или потупване, докато седи, и дори може да усети съкращаването на тазовите си мускули.

Лечебната сесия отнема около 20 минути и обикновено се провежда всеки ден или през ден в кабинета на лекаря. Обикновено има подобрение след 6-8 сесии, но оптималният резултат ще бъде постигнат едва след 20 сесии.

За някои от пациентите това лечение ще излекува напълно инконтиненцията. За други може да е необходимо да повтарят лечението, за да поддържат контрол

над мускулите.

Терапията е базирана на революционна технология, наречена Extracorporeal Magnetic Intervention ExMITM. Тя произвежда силно фокусирано пулсиращо магнитно поле. Пациентът сяда напълно облечен в удобен стол, позволявайки на терапевтичните полета лесно да бъдат насочени към мускулите на таза. Тези мускули се свиват и отпускат с всеки пулс от 1 до 50 пъти в секунда. По този начин мускулите могат да бъдат професионално тренирани и развити.

Проникването на магнитните полета в таза достига до 8 см. Пулсиращите магнитни полета образуват кратък деполяризиращ потенциал, унифициращ нервни импулси.

Бременността и раждането поставят организма на жената пред сериозни предизвикателства: нагормено тяло, повишено налягане в малкия таз, неспецифична

компресия на коремните органи, хормонален дисбаланс, промяна в позицията на тялото, отпускане на тазовата мускулатура и съединително-тъканните връзки, поддържащи тазовите органи, и други. Всичко това при голям брой жени може да бъде предпоставка за бъдещи сериозни проблеми, като смъкване на гениталиите, пелвикална болка, инконтиненция, намален вагинален тонус, оргазъм и други сексуални нарушения.

Рехабилитационната терапия работи на същия принцип както терапията при инконтиненция, т.е. индуцира множество деполяризиращи импулси в дълбочина на таза, с което предизвиква мускулни контракции. Силно фокусираното магнитно поле прониква от 7 до 10 см в дълбочина на таза. Пациентката е в сегащо положение, не изпитва болка или дискомфорт, а единствено усеща контракциите на тазовата си мускулатура.

Тази терапия е сравни-

ма с ефектите от една пълноценна професионална тренировка. Още с първите сесии се усеща чувство на стягане на мускулатурата и дори лека преходна умора. В рамките на терапията пациентките усещат постепенно укрепване на мускулатурата и пълен контрол. За пълен терапевтичен цикъл са необходими 10 процедури, провеждани по индивидуална схема.

Важно!

✓ **Възстановяване на тазовата мускулатура след раждане** е желателно да започне възможно най-рано след раждането, но не по-рано от 1 месец. Изключение правят случаи след тежък или усложнен рогилан процес, за което е необходим продължителен възстановителен процес, т.е. терапията може да започне след 2 или 3 месеца.

✓ **Терапия за регулиране на вагиналният тонус, оргазъм и други сексуални нарушения** може да се проведе винаги освен в периодите на месечния цикъл.

NEOCONTROL

Сега ние можем да излекуваме Вашата инконтиненция без да Ви подлагаме на каквато и да е болка и дискомфорт!



NEOCONTROL е единствената стандартна терапия за възстановяване на силата и издръжливостта на тазовата мускулатура

NEOCONTROL Ви дава шанс да възвърнете контрола върху живота си! Ще можете да се разхождате в парка, да пазарувате. Да отидете на интересна почивка и да се наслаждавате на красиви моменти с Вашия партньор.

NEOCONTROL е неагресивно, безболезнено и удобно лечение. Не е необходимо да използвате каквито и да е сонди или да правите скучни упражнения, които да губят енергията Ви.

NEOCONTROL тренира тазовите мускули с пулсиращи магнитни полета.

С **NEOCONTROL** ще имате подобрение след 6-8 сесии, а максималният резултат ще бъде постигнат след 20 сесии.

За много от пациентите **NEOCONTROL** лекува напълно инконтиненцията.

NEOCONTROL се прилага задължително при инконтиненция след радикална простатектомия.

NEOCONTROL се препоръчва за възстановяване на вагиналният тонус след раждане.

NEOCONTROL Ви осигурява сън без много прекъсвания.

NEOCONTROL подобрява Вашия сексуален живот.

За допълнителна информация и записвания:

DeTox Center София:
+359 2/ 953 13 87
+359 2/ 952 20 74
+359 884/ 644 352

De-Tox Center

www.detoxcenter.eu

DeTox Center Бургас:
+359 056 / 84 39 49
+359 884 / 644 353

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Chewable CalciumTM

Дъвчаща таблетка с вкус на ванилия, която съдържа 250 мг Ca

- обезпечава растежа на детския организъм, като формира структурите на костната тъкан
- ключов фактор в процеса на кръвосъсирване
- осигурява правилното нервно-психично развитие на детето
- отговаря на стимулите на хормони и други активни вещества с пептидна структура, участвайки в хормоналната регулация и редица метаболитни процеси



Carlson

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на произход: 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



Знаете ли, че...

Цветът на косата влияе върху характера и предразположеността към определени заболявания - нервната система на тъмнокосите не е така ранима и те са психически по-издръжливи от светлокосите

Медът - вечният и безкористен дар

● Фестивал подслади живота на жители и гости на Варна

Защо да не направим деня Ви една идея по-сладък! Как? Като Ви пренесем в морската столица на България, където за трета поредна година се проведе фестивал на меда. Представете си цяла алея, посветена на сладкото изкушение.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

Спираме се на един от първите павилиони, където освен тъмен, златист и бледожълт мед се продава и меден прашец. Петя Иванова, която през 1999 г. гравва приза за пър-

вата жена пчелар у нас, днес има над 700 пчелни семейства. Тя сподели: "Пчелиният прашец е на гранулки и е нещо като кашичка от мед и прашец. Консумира се сутрин на гладно, като разтворите 1 с.л. прашец в кофичка с кисело мляко. Богат е на ензими, витамини и минерали".

Производителката на мед ни обясни, че този дар от природата се дели на два вида - манов (от гъб, липа, бор, върба и др.), и нектарен, който от своя страна може да бъде монофлорен (само от едно растение) или полифлорен. "Медът представлява смес от прости захари, ето защо се усвоява много бързо от организма. Той е природно средство за профилактика и лечение на много болести" - уверена е наша-

та събеседничка. И наистина - течното злато укрепва имунитета, бори се с вирусите, бактериите и дори болката, успокоява възпаленията, има антиалергично, кръвообразуващо, кардиотонично, невротонично, детоксично и регенеративно действие. Медът се различава не само по вкусовете си, а и по ефектите върху здравето. Така например липовият мед е много подходящ при простудни заболявания и възпалителни процеси на горните дихателни пътища, а акациевият пък е с нисък гликемичен индекс (под 30, т.е. подходящ за деца и диабетици) и помага при стомашно-чревни проблеми, чернодробни и бъбречни заболявания. Безкрайна е върволицата от полезни свойства на меда, но нека се спрем и на начина, по който се консумира. Кристализирането на меда е естествен процес, който е ясен знак, че е истински. Ако си го купите такъв, можете да го втечните в домашни условия чрез затопляне, но в никакъв случай в микровълновата, където ще загуби вкусовете си, качества, както и ценните витамини и ензими. Любимата рецепта на Петя Иванова е следната: смесвате 100 г пчелен прашец с 1 кг мед и със сока от един килограм лимони. Полученият сладък сироп е гъст и към него можете да добавите вода, за да се получи освежаваща, полезна и много здравословна напитка.

Здравословният и природосъобразен начин на живот е приоритет и на семейство Матеви, което има кошери в с. Балкански, Разградска област. "Максимално близо до природата" е житейският принцип на наследствените пчелари. "Много важно за нас е здравето на пчелите, защото използваме самото тяло (подмор) на пчелата при изработването на някои продукти" - отбелязва Елица Матева. С усмивка тя ни разказа, че тялото на



Медът е най-древното и универсално природно лекарство
Снимка АВТОРКАТА

”

Медът е природно средство за профилактика и лечение на много болести

пчелата съдържа уникални лечебни вещества и затова се използва за биологически активни добавки, както и за производство на лекарствени средства с висок енергиен потенциал. Опитаме и перга, за която попитаха няколко посетители на фестивала, докато разговаряхме. За съжаление ценният продукт беше свършил. Пергата се намира в килийките на питеите и представлява консервирания от пчелите прашец, който е многократно по-силен от обикновения. Осигурява всички основни вещества, необходими за изграждането и съществуването на човешкия организъм - белтъчини, аминокиселини, минерали, липиди, ензими, витамини и пълноценни антибиотични вещества.

"На фона на твърде замърсената среда, в която живеем, и на разпространените "лекарствени болести", предизвикани от химическите медикаменти, досегът с природата и лечението с мед и пчелни продукти е от съществено значение за мен и моето семейство" - категорична е Мария Футакиева - посетителка на изложението. Малкият ѝ син често е болен, преди да започне да приема разтвор на про-

полис поне два пъти дневно. По-големият ѝ син пък е на 15 години и обожава медовината, закупвана от утвърдения пчелар П. Мандичев. Той също сподели любимата си рецепта: смесва се сусамов тахан с мед. Кашичката, чиято сладост можете сами да регулирате с добавянето на повече или по-малко мед, е много вкусна, намазана на филийка хляб. Можете да я похапвате и така - с лъжица, а успокоителното ѝ действие на стомаха е поразително.

"Един пчелин трябва да се поддържа като аптека" - твърди Веселина Григорова, също участник в изложението като производител на биологичен мед. Тя и съпругът ѝ не само че не захранват пчелите със захарен сироп, но и не ги лекуват с антибиотици, боядисват кошери с екологично чисти бои и т.н. Със съжаление разказва обаче, че българските пчелари като цяло не са подкрепяни в дейността си и често изпитват финансови затруднения. Един от абсурдите е и самото участие във фестивала, което предварително е обявено като безплатно, а при стартирането му от всички е събирана такса.

Пчелите се славят с пословичното си трудолюбие, а животът им протича в много чиста среда. Сред гори и планини, в долини и местности, богати на тревиста растителност и билки, те са индикатор за чиста природа и докато я съхраняваме такава, ще имаме и най-ценното - собственото си здраве.

ЛЮБОПИТНО Отслабване



Изследователи са установили, че редовната консумация на супа има положителен ефект върху отслабването. Хората, които се борят с излишните килограми, могат да извлекат много ползи от супите, тъй като течната храна помага за поддържане на тънка талия. Трябва да се има предвид обаче, че става дума за зеленчукови супи от пресни продукти, а не богатите на сол инстантни алтернативи, както и подправените с мазнина и сметана.

Калий



Хора, които не ядат достатъчно плодове, зеленчуци, млечни продукти, богати на калий, са застрашени от инсулт. 1000 мг от този елемент средно на ден намаляват риска от инсулт с 11% в близките 5-14 години. До този извод са стигнали шведски учени. Калият е електролит, който е необходим на тялото за възстановяване на водния баланс. Той се съдържа в маята, сушените кайсии, меласата, триците, стафидите и орехите.

Депресия



Френски учени установили, че стройните момичета страдат по-често от депресия при качването на някой и друг килограм, отколкото тези, които по принцип имат наднормено тегло. Изследователите обясняват това с факта, че дебелият хора по-често имат позитивна нагласа към себе си. Причината може да е свързана с хормонални и ендокринни особености, съпътстващи затлъстяването, предпазват специалистите.

Sargenor

3 x 1 дневно

Нагвий уморама!

ДЕКЛАРАЦИЯ: СЪОБЩАВАМЕ, ЧЕ ТОВА Е РЕКЛАМА ЗА ПРОДУКТ, КОЙТО НЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕН ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА БОЛЕСТИ ИЛИ ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВЕТО. ЗА ПО-ПОДРОБНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРОДУКТА, ПОСЪВЕТУВАМЕ СЪС СВОИЯ ЛЕКАР.

www.sargenor.bg

Витамин D е ключов за децата



Излагане на слънце и прием на специални препарати гарантират здравето на децата

Снимка Цвета РАДОСЛАВОВА

„Телевизионният“ наследник

Телевизорът привлича децата по-силно от всяка играчка, но времето, прекарано по този начин, има крайно негативни последици.

В продължение на няколко години американски и испански медици изследвали влиянието на слабоподвижния начин на живот върху здравето на децата.

В група от 111 съвсем здрави деца между 3 и 8 години те наблюдавали физиологичния ефект от компютърните игри, четенето и гледането на телевизия. Оказало се, че именно телевизорът е най-голямото зло. При децата, които дълго се заседявали пред мултифилмите, се констатирало повишено кръвно налягане. Подобно нещо не било установено даже при малчуганите, които продължително се занимавали с компютърни игри.

Колко време пред телевизора?

Не повече от 30-45 минути дневно, се казва в препоръките на американската педиатрична асоциация. За децата под 2 години телевизията изобщо се изключва.

Освен повишената възбудимост, намалената концентрация и нарушените социални навици децата телемани развиват заболявания като хипертония, затлъстяване, диабет. Това е свързано и с храните, които малчуганите похапват пред телевизора - най-често това не са плодове, а сладкиши, чипс, бонбони, газирани напитки.

Доказаните вреди от телевизора:

- изоставане с речевите умения;
- формиране на лъжлива система от ценности;
- неспособност за концентрация;
- спад на творческата активност и фантазията;
- влошаване на успеха;
- повишена агресивност.



Едва ли има съвременен човек, който да не е запознат с факта, че витамин D е особено важен за правилното развитие на децата, както и за здравето на зрелите и възрастните хора. Но малцина знаят точно какви вреди носи недостигът на този витамин в организма. Учените са установили, че при липса на адекватно количество витамин D се наблюдават хронична умора, депресия, загуба на тегло, диабет, сърдечни заболявания, мозъчен инсулт, остеопороза.

Витамин D е известен като слънчев, защото се

образува в тялото под влияние на лъчите на слънцето. Но ако сте вегетарианец и особено веган, трябва да знаете, че храната ви може да не съдържа достатъчно витамин D, защото той присъства в най-големи количества в яйчения жълтък, рибата и рибеното масло, някои сирена и зърнени храни, говеждия черен дроб.

Витамин D е толкова важен заради неговата роля в усвояването на калция и фосфора от храната, регулирането на нормалната клетъчна диференциация, което пази организма от рак, подпомагането на инсулиновата секреция. Недостигът на този витамин при децата често води до рахит.

Причините за недостиг на витамин D могат да бъдат разнообразни.

Възможно е просто да не приемате достатъчно храни, които го съдържат, или да не се излагате адекватно на слънце. Освен това способността на бъбреците да превръщат този витамин в неговата активна форма намалява. Наднорменото тегло също пречи, защото мастните клетки абсорбират витамин D, вместо той да върши работата си в тялото.

Витамин D е много важен независимо от възрастта и пола, но има някои

особености при жените. Предполага се, че той има сериозна роля в превенцията на някои форми на рак, например на гърдата, на пикочния мехур, на яйчниците и на дебелото черво. Недостигът на витамина се свързва и с промените на настроението и самочувствието на жените в периода преди реговния цикъл. А при бременните жени един от ключовите фактори за правилното развитие на плода е адекватното ниво на витамин D.

При децата дефицитът на този витамин също има своите особености. Той може да доведе до нисък калций, мускулни крампи при бебетата, затруднения в дишането, чупливи кости. Ако забележите, че детето ви се развива твърде бавно и не нараства забележимо или зъбите му не пробиват навреме, това може да се дължи на недостиг на витамин D. Известни са и някои по-гравитични случаи на дефицит на витамина при децата, които са протекли със сърдечни проблеми заради слабост на сърдечния мускул, което пряко застрашава живота. За радост тези случаи са редки, но помнете, че детето ви трябва да приема реговно правилната доза витамин D, нужна за нормалното му развитие.



Не пропускайте детското куклено представление
„Вълшебните Столчета на Комо!“

Столчетата Смила и Бен канят
всички малчугани на вълшебно
пътешествие в приказния град
Комо!

10.09.2011
от 11:30 ч.



Merck Serono

Merck Serono is
a division of Merck

MERCK



Есен 2011 -
думата
на модните
дизайнери

13



Малките коли
превземат
автопазара
и у нас

16

ТЕСТ:

1. Не си спомняте заглавието на някоя книга?
а) питате приятел
б) отивате на "Славейков"
в) питате Гугъл
2. Търсите любима песен:
а) отивате в музикален магазин
б) ровите в колекцията дискове
в) питате Гугъл.
3. Чудите се как да стигнете до някъде:
а) купувате си пътна карта
б) разпитвате познати
в) питате Гугъл

Тина БОГОМИЛОВА

Почти е невъзможно да нямаме поне един отговор "в". Ако за нищо не питате Гугъл, може би живеете сам в земянка без ток.

Всеки е чувал тази странна дума - „гугъл“ (google). Идеята за нея е термин - число за единица

Всичко е на един google разстояние

● На 15 септември популярната търсачка има рожден ден

и сто нули след нея (googol), но случайна говорна грешка се харесала на създателите ѝ. Днес това е една от най-употребяваните думи и тълкуването ѝ в прочутия Оксфордски речник е "използване на търсачката на Google за намиране на информация в интернет".

Компанията Google е създадена от студентите в Станфордския университет Лари Пейдж и Сергей Брин. Те измислили лесното търсене на страници в мрежата с написването на ключова дума.

Септември е важен месец за Гугъл. Домейнът google.com е регистриран на 15 септември 1997 г.,



година по-късно, на четвърти, компанията се регистрира и три дни след това офисът отваря

врати в един гараж в Санта Маргарита.

Успешният алгоритъм след десетилетие превръща гаража в огромна бизнес империя с хиляди служители и сървъри в цял свят.

Google дигитализира и публикува онлайн каталог от книги, намира и всякакви снимки и картинки в мрежата. Има и карти, издирва всякакви пътища и ви показва как да стигнете от точка А до В. Дори предлага виртуална разходка навсякъде по света и възможност да разгледате прочути музеи, както си седите пред компютъра.

Вече всяка информация е на един google разстояние.

Улеснението е безспорно, тъй като ни спестява много време и пари. Търсим апартаменти, коли, екскурзии, прахосмукачки, та дори и хора... чрез интернет... Лесно намираме това, което ни интересува, без да ставаме от стола.

Музика, филми, игри... Често не се и опитваме да запомним адресите им, защото Гугъл ги знае. Дори се и самолечуваме, пишейки симптомите в търсачката. Излиза всякаква информация, а доктор интернет може да постави няколко диагнози. Дано не се зачетем в най-тежката... Гугъл може и да знае всичко, но човек не е холограма... Все още... Форумите са безброй - за мамии, тийнейджъри, специалисти, автоменежджии, туристи, фитнес манияци... Всеки дава съвети и нищо не иска в замяна.

В телевизионна игра за забогатяване жокерът "Обади се на приятел" ве-

*Бъдещето ще
покаже кое е по-
добре - да
понапънеш малко
сивото си
вещество, или
просто да
напишеш
думичката
в търсачката*

че е "Питай Гугъл". Но честото и на търсачката не ѝ стигат секундите, а колко е приятно да чуеш човек, който знае, без да блъска скоростно по клавишите...

Мишката още не е изляла книжката, но може би след поколения...

Ще разгледаме Версай, но дали ще имаме същите емоции, пък и чувството, че сме били там...

Доколко обаче новите технологии ни спестяват не само време и пари, но и мозъчни клетки, е въпрос все още без отговор. Бъдещето ще покаже кое е по-добре - да понапънеш малко сивото си вещество, или просто да напишеш думичката в търсачката. Дали подобни улеснения не правят мозъка ни пихтия във виртуална печка или просто ни разтоварват от толкова много ненужна информация в този супер бърз свят?! И дали след като всичко е толкова лесно за намиране, затова и изобщо не се стремим да го запомним?!

Не се знае, но ще питам Гугъл какво ще стане годината... Е, отговорите му са над два милиона. Я по-добре да го попитам какво да сготвя днес...

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Окото на циклона

Есента е сезонът на зрелостта. Узряват зорите, презряват залезите, листопади политат към пръстта. А ние отново сме целите в очаквания - ще отминем ли най-сетне жегата на кризата, ще отдръхнем ли от непосилния пек на безпаричието, ще издържим ли на смразяващата безработица, ще ни изостави ли чувството, че сме не-

нужни... Кризата все някога ще издими като запалена купчина от изсъхнали листа. С нея все някога ще се разделим, но със собствената ни ожесточеност, безпросветност и вандализъм няма скоро да си кажем сбогом...

През пролетта неколцина бивши съученици от кварталното 43-то основно училище посадихме в градинката на черквата "Св. Троица" трийсетина борчета, липички и дръвчета. Сторихме го пред очите на днешните малчугани, които учат в родното ни школо. Защо ли? За да събудим у тях изконното чувство към общото, за да усетят личната си необходимост като обществена потребност.

Днес в градинката са останали 4 борчета, всички с пречупени върхове. От другите само следи: прекършени стволчета, изтръгнати спомени, тревясаи гунки, които приличат на детски гробчета. Съученичката ми Милица, най-очарователната певица от "Тоника", живее срещу градинката и всяка седмица отивала да ги полива. И всеки път е виждала как едно подир друго дръвчетата са нарочно обезглавявани. Последователно. И съвсем съзнателно. Сега вместо паметна градинка на културата там мълчи малкото гробище на убитите ни намерения...

Кризата е време за изпитание, за промяна. Но дори днес, когато сме в окото на Циклона, не щем да се променим нито като поведение, нито като отношение. Не ми е жал толкова за дръвчетата. Както се казва, тях Господ да ги прости. Жал ми е повече за нас, българите. Защото няма Бог, който да се смилва над убийците на деца. Пък били те и няколко невръстни дръвчета.

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на
www.air.bg

... а когато не сте online:

Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в клоновете на
Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

<http://www.facebook.com/bgair>



● С Орлин Горанов разговаря Галина Спасова

Ако не си щастлив, няма и да си здрав

Какво е да живееш с популярността на Орлин Горанов?

- Аз съм човек, който живее комфортно в кожата си, стъпва здраво по земята и се опитва да прави нещата от сърце, да си доставя удоволствие от работата. Аз пея. Чувал съм въпроса - знаем, че пееш, но какво работиш? Защото, ако не е доволен от себе си, човек има доста проблеми, а това си проличава на сцената страшно много.

- Разкажи за старта си в прочутия хор "Богра смяна".

- Това са шегите на съдбата, когато нещо ти е писано, то се случва. Кандидатствах в хора на радиото, но явно не съм се представил добре и не ме приеха. Това ми беше стимул да се подготвя още и на следващата година станах част от "Богра смяна". Бях само на 9 години, а контактът със семейство Бочев и прекрасния човек Ивелин Димитров, който ни учеше на четмо и писмо в музиката, беше една магия. Държаха се с нас като с възрастни хора, имаше строга дисциплина, но и свобода. Децата бяха силно мотивирани, не случайно се печелеха толкова конкурси. А отговорността и екипността, възпитавани в детството, остават завинаги.

- Трябва ли вкусът за изкуство да се възпитава?

- Задължително. Трябва да има някаква ценностна система, която се гради от ранна възраст. За да можеш да обясниш на децата защо Моцарт е Моцарт и защо Верди е Верди и всички класици, които са останали във времето, трябва

един добре подготвен човек да им го обясни с прости думи. Да се подготвят децата за информационния шок, който ги очаква. Младият човек иска всичко да знае на момента, все още няма определен вкус и ценности за живота и ако го залееш с толкова информация, той се обърква и се изгубва.

- Публиката ти от попмузиката мигрира ли и към операта?

- Да, и това нескрито ме радва, подмладихме доста публиката в последните години. Хората имат нужда от по-сериозната музика. Не казвам, че другата не е качествена, но все пак класиците не се оспорват. Хубавото е, че и в операта сцената се раздвижи. Преди години беше доста по-статична, хората отиваха, за да слушат, а сега вече гледат и се радват на много хубава визия - като сценография и хореография, осветление, костюми.

- Размиването на жанровете е ясна тенденция.

- ...И понякога се получават такива компоти в музикално отношение, не ми побира акълът как са могли изобщо да ги комбинират. Докато улицата ръководи вкуса, ще е така. Интелигентията винаги е била авангардна за една нация, във всяко общество. Въпросът е вече нацията каква интелигентия ще си избере.

- Киното услуги ли ти се?

- През последните 30 години нашата работа не се различава особено от киното, записал съм много видеоклипове и телевизионни програми. Някой ще каже - между телевизията и киното има много голяма разлика. Едно е запис на живо, друго е филм. Не всички театрални актьори са добри

в киното, както и обратното. Принципът на заснемането е друг, можеш да започнеш от последния кадър и да свършиш с първия. Много по-лесно е да изпее една песен, защото знам къде е ударът, къде е развитието, къде е кульминацията. Така е и с операта, с живия спектакъл.

- Имаш много дуети в цялата си кариера. Как усещаш, че това е партньорът и ще се получи?

- Няма рецепта. С Криса например направихме опит за летене преди 27 години. Първата песен, която записахме заедно, беше за конкурс в радиото и композиторът Митко Пенев реши да направи втори дует - "Детски спомен". И тя така излетя, че последваха още и още... и така 25 години.

- Освен глас какво още е задължително за такава кариера в пеенето?

- Всичко е шанс в този живот. Да си на точното място, с точните хора, в точното време. На двайсет и няколко години да взема "Гран при" на "Златният Орфей", да участвам на дос-

та международни фестивали и да защита името на България, да поработя три години в един от най-страхотните ревю театри в Европа, "Фридрихщатпалас" в Берлин, да работя с изпълнители като Джана Нанини, Жилбер Беко, Карел Гот, Катерина Валенте и много други. Тези осъществени мечти са по-скоро гар от съдбата. Не съм си и представял, че това би могло да се случи.

- Какво българско ти липсва в чужбина?

- Мога ли да ти кажа какво не ми липсва? Не ми се иска да гледам българския хаос, небрежност, мръсотия, българското безхаберие. Всички си знаем правдата, но не и задълженията. Няма елементарно уважение, няма я йерархията в обществото. Всички искат, никой не дава. Ако искаш да се отнасят добре с теб, отнасяй се и ти добре с другите. Елементарни неща са, това са десетте Божи заповеди, с които трябва да живеем.

- Львът е зодия властна, волева, но и щедра. Такъв ли си?

- Май нещо е объркана цялата схема. Май само осанката ми е останала. Защото и гризата ми я няма

”

Не ми се иска да гледам българския хаос, небрежност, мръсотия, българското безхаберие

вече. Никога не съм бил подвластен на тези неща.

Волеви - не бих казал, властен - също. Може би съм прекалено добър и затова по-често ми се качват на главата, но това не ме притеснява. Обичам да съм на маса с усмихнати хора, които са по някакъв начин щастливи.

- И като ти се качат на главата?

- Потърпя ги ген, два, пет и в един момент ми писва и обикновено го отнася най-неподходящият човек.

- Писаха, че си кръстил дъщеря си на Жаклин Кенеди?

- Не, на Жаклин Бисе. Когато беше бременна жена ми, се подготвихме за два варианта - ако е момче, да вземе на татко името, ако е момиче - на майка ми. И понеже майка ми е Живка, решихме да вземем поне буквичката. И точно гледахме една вечер готин филм с Жаклин Бисе и Мишел Пфайфър и аз се чудех Мишел ли да бъде или Жаклин и Жаклин надделя.

- Как се грижиш за физическата си форма?

- Задължително трябва грижа за тялото, но тя започва от психиката. Има приказка, че певецът е здрав два пъти в годината и точно тогава няма концерти. Ние сме като състезателните коне. Работим с най-малкия мускул, който работи от първата секунда на раждането до последната минута на живота. Така че той трябва да се използва много внимателно. Трябва да се работи доста с акъл, за да може птичето да пее по-дълго. Така че, ако няма психическа и физическа хигиена, в нашата работа си

обречен. Особено в лекия жанр, работи се по заведението, където много се пуши, с климатици.

- Но фигурата ти издържа редовна грижа...

- Не съм чак такъв маниак, но когато има възможност, виждам се със стари колеги - имаме си заличка и в понеделник и четвъртък играем футбол. Не ми препоръчват докторите, защото не съм вече на 20, но ми доставя страхотно удоволствие - първо, защото се виждаме, потичаме час-два, после пием биричка, лаф моабет. Няма неприятни мигове.

Иначе карах велосипед, но след като ми откраднаха и третия, вече спрях да си купувам. Ходя много. То не натоварва толкова нито скелета, нито мускулатурата, човек може да си позяпа, да си разсее главата, а и да изгори няколкостотин калории.

- Защо толкова български мъже имат шкембета?

- Нещата започват от главата. Когато се води заседнал живот, неминуемо започнат изменения. Понякога пълнеенето е и на психическа основа, много често даже. За някои коремът е достойнство, защото за бираджиите това е психология. Но мисля, грижата за тялото е задължителна винаги. Някои не гледат с добро око на метросексуалните, които се депилират и са със страхотни релефи. Но тези хора се чувстват комфортно в собственото си тяло и са щастливи. Онзи ген чух, че в Италия имало мис Макс и една сладурана 140 кг взела купата. Тя е доволна от своето тяло. За всеки влак има пътници. Ако не си щастлив, няма и да си здрав.

- Вуги се, щастието ти е топтема?

- Сега излиза един много интересен мюзикъл, режисьорът Бошко Богданов, той е автор и на музиката, и на либретото. Там има една гениална фразичка. Напускайки момчето, щастието му казва: "Аз си тръзвам, защото ти не ми се радваш". Не е ли това разковничето на всичко?



Мико, колко усилия са необходими, за да може едно 18-годишно момче да се класира на полуфиналите на "Ролан Гарос"?

- Необходими са много труд, лишения, тренировки и, разбира се, с оказаната подкрепа както от семейството ми, така и от Българската федерация по тенис. Усилията си заслужават, защото усещането беше невероятно. Да се смесиш със средата на световния тенис, с всички световни звезди, да излезеш на кортовете на този комплекс - просто беше неопишимо. Нито аз, нито моят партньор сме очаквали да достигнем до полуфинала. На "Ролан Гарос" за първи път играхме като двойка, може би ако бяхме малко по-обиграни, нещата щяха да изглеждат по друг начин.

- Как се почувства, когато излезе на корта за България срещу Кипър за купа "Дейвис"?

- Срещу Кипър за първи път играх за националния отбор пред родна публика за купа "Дейвис". Беше голяма чест за мен да бъда повикан в националния отбор. Това е един от най-значимите моменти в кариерата ми досега. Именно играта ми срещу Кипър ми даде огромен тласък да постигна успеха на Европейското първенство в Швейцария две седмици по-късно.

- Загубихме от Кипър, но капитанът на отбора ни Огнян Илиев изрази надежда, че съвсем скоро ще се издигнем в първа група на зона Европа/Африка, където са отбори като Италия и Швейцария.

- Да, съгласен съм с капитана на отбора. Особено при положение че Григор Димитров играе,

Целта ми е да вляза в първите 500 на световната ранглиста

● С тенисиста Димитър Кузманов разговаря Лили Чолакова

Димитър Кузманов, когото всички наричат Мико, е един от най-перспективните млади тенисисти на България. В началото на 2011 г. той дебютира за националния отбор за купа "Дейвис" срещу Беларус. В началото на лятото Кузманов достигна полуфиналите на "Ролан Гарос" за юноши, а преди по-малко от месец в Швейцария стана европейски вицешампион до 18 г.

имаме много голям шанс да се изкачим дори до първа група. Аз вярвам в това.

- Изграл си много финали в кариерата си, имаш важни победи, титли, първи места в ранглистите. Кой мач или въобще кой успех до момента оценяваш като решителен за това кариерата ти да се развива положително?

- Наистина съм изиграл много мачове в кариерата си, но от всички тях може би винаги ще помня 1/4-финала и 1/2-финала от Европейското първенство в Клостерс. Вярно, че не са финали, но тяхното емоционално влияние върху мен беше много голямо и значимо, даде ми много увереност и амбиция да побеждавам.

- Как се запали по тениса?

- Аз произхождам от спортно семейство и това беше логично. Моите баби, дядовци и родителите са били спортисти

и още на 6 години вече бях на кортовете на „Локомотив“ (Пловдив). Това е клубът, за който играя и в момента. Продължавам да работя с първия си треньор Стефан Рангелов.

”

По всякакъв начин подкрепям здравословния начин на живот и спорта като цяло

- Знам, че преди години си тренирал футбол. Трудно ли ти беше да направиш избор между футбола и тениса?

- Доста трудно ми беше, защото и двата спорта много ме влекат и са ми любими, но по някой начин не съжалявам, че избрах тениса. Все още понякога ритам с приятелите си в Пловдив, обичам да играя ка-



то нападател и да вкарвам голове.

- Ти си много млад - как обичаш да се забавляваш в свободното си време?

- Когато съм в България, обичам да се срещам с приятелите си, да се разхождам, ходим на кино заедно. Най-голямо удоволствие обаче ми доставя да ходя на футбол-

ни мачове.

- Какво в играта си харесваш най-много и какво се опитваш да усъвършенстваш?

- Най-много харесвам в играта си това, че съм доста борбен и винаги играя за всяка една точка. Мисля, че трябва да подобря физиката си и да бъда по-агресивен.

- Вероятно спортни-

ят ти режим е строг, но като се абстрахираме от него - привърженик ли си на здравословния начин на живот?

- По всякакъв начин подкрепям здравословния начин на живот и спорта като цяло. Независимо с какъв вид спорт се занимава човек, просто трябва да се движи, да разпусне от натовареното ежедневие, защото спортът е здраве.

- Какъв е твоят начин да се разтоварваш от стреса и умората?

- Освен със спорт обичам да разтоварвам в компанията на приятелите си, с тях винаги е забавно и отпускато. Когато съм в почивка обаче, гледам да не се затормозявам с тенис, не гледам тенис по телевизията, за да може да ми почине главата.

- Какви са амбициите ти за следващите две години?

- Целта ми за следващата година е да вляза в първите 500 на световната ранглиста на АТР, за да мога да играя турнири от сериите "Чалънджър", и се надявам от 2013 г. да съм в първите 200 на света. Сега ми предстоят три турнира в Сърбия с награден фонд 10 000 долара, а към края на сезона на открито ще играя в два турнира в Турция.



Над 90% от най-разпространените български бири съдържат важния антиоксидант глутатион. Резултатът е от ново изследване на Центъра по биология на храните (ЦБХ) и на Института по криобиология и хранителни тех-

нологии. Глутатионът е малък белтък, наличен във всички живи организми. Той е основното сродосъдържащо съединение на клетките и заедно с витамин С е сред ключовите антиоксиданти. При хората глутатионът неутрализира поетите от

външната среда вредни вещества като пестициди, индустриални замърсители и бактериални отрови, участва в регулацията на клетъчните защитни механизми, на енергийния баланс, синтеза на белтъци и нуклеинови киселини и др. Има голямо

Откриха важен белтък в състава на българската бира

значение за правилното функциониране на организма. Поради това една от основните функции на клетките е да поддържат неговото количество оптимално.

Хората набавят глутатион чрез синтез или чрез храната. В най-високи концентрации той се съдържа в плодовете и зеленчуците. Топлинната обработка на храните води до пълното му разрушаване и затова консумацията на сурови растителни продукти или на храните, получени в резултат на биологични процеси - основно ферментация от микроорганизми - е от

съществено значение. Такива продукти са киселото мляко, сиренето, бирата, виното, бозата и някои тестени изделия.

Научната разработка на ЦБХ потвърди категорично, че в повечето български марки пиво се открива глутатион, като количеството на антиоксиданта достига 0.1 - 0.2 мг/л. В най-високи дози той е в "живото" пиво, локализиран основно в дрождите. (В сравнителен аспект бирата притежава по-малко глутатион от плодовете и зеленчуците, но повече от всички видове алкохолни напитки, включително от отлежа-

лите червени и бели вина, обръща специално внимание д-р Сергей Иванов от Центъра по биология на храните.)

Освен полезните свойства за човека глутатионът има важно значение и за самите качества на пивото. Той стабилизира напитката и редуцира нивата на окислителните процеси. По-високите концентрации на глутатион предпазват от изменения на вкусовете характеристики и цвета на бирата - неща, на които почитателите на незаменното в летните горещини пите с основание държат много.

Показаните модни дефилета потвърждават, че силуетът на есен 2011 се подчинява на стилния гардероб. Сред най-популярните тъкани като новина номер едно за сезона можем да обявим рипсеното кадифе, което, заедно с гладкото, присъства в костюмите и роклите от последните колекции на водещите марки.

Въобще в модата на 2011 присъства блясък, особено в сезона, когато се чувства недостиг на слънчева светлина. Отново се завръщат акцентите на 60-те години с изобилието от цветове, геометрични фигури и къси рокли, връхни грехи в стил Туиги, но с по-съвременно звучене. Фаворит на сезона обаче си остава мантото. Считат се за модерни както вталените женствени модели, така и широките и овалните, отличаващи се с големи външни джобове, къси, широки ръкави, яки на етажи.

В колекциите от висшата мода навлязоха двуредните палта и грехи с прави, лаконични форми. Последните навярно ще се оценят от истинските познавачи - качествени тъкани, приглушени десе-ни, високи яки, от съ-ст-в-и-е



Prada



Valentino

Есента стъпи на модния подиум

● Блясък в сезона на залязващото слънце



Kenzo

на декорации. Сред кожените модели с различни цветове господства вталеният силует, все още за модерни се смятат пухкавите кожни краища.

Смесването на мъжки и женски стил също е предпочитан от дизайнерите елемент. Есента на 2011 изобилства от изтънчени унисекс грехи, удобни и практични в студеното време. Пръв в женския гардероб се е настанил смокингът.

Впрочем мъжкото начало се е вселило и в обувките с плоски и широки токове. Но фаворит на сезона са тънките токчета. Заедно с тях се завръщат и заострените върхове на класическите обувки лодки.

Що се отнася до чан-

тите, то големите модели вече слезоха от сцената. Модата на 2011 при-

ветства чанти не само с черно и кафяво, но и с ярки цветове като зелено,

В колекциите от висшата мода навлязоха двуредните палта и грехи с прави, лаконични форми

синьо, оранжево. Много популярни са и миксове от различни цветове и материи.

Модерни са шапките с широки периферии в бежови и шоколадови оттенъци. Ниските момичета и жени могат да предпочетат универсалните модели, а любителките на спортния стил - стегнати трикотажни шапки с черен, зелен или бордо цвят.

И накрая сред украшенията, модерни през есента, надделяват екстрагантните колиета, дългите обици, масивните гривни и необичайните



Moschino

брошки. Популярни са и комбинации от различни материали - метал, кожа, пера. Златото и среброто в новите колекции се включват не като обко-з-а-камъните, а като главен елемент в композициите.

Какво да носим през есента? Нека да подберем тези модели, материи и цветове, които най-добре подчертават достоинства ни и скриват недостатъците. Модата е многостранна и ни дава възможност за себеизразяване и импровизация. (ЖЗ)

Кафето:

аромат, тонус, антиоксидант, навик, който си заслужава

Ароматът на кафе буди куп и все положителни асоциации: за утро, за приятни емоции и отмор, за домашен уют. Вълшебната напитка има почитатели по целия свят. Без нея не може и българинът. Всяка минута у нас се пият повече от 1000 чаши кафе, сочи статистиката, като българският вкус за кафе се доближава до този на италианците, които предпочитат то да е силно. В резултат именно на това предпочитание всяка втора чаша мляно кафе, изпита тук, у дома, е "Nova Brasilia"*. Факт, който е и важен знак за качество. Качество, получено от един изключителен микс от подобрени сортове кафе, както и от специален пакетаж, извършван стриктно по най-строги фирмени правила на добре известната марка "Nova Brasilia".

Предимствата на пакетираният добро мляно кафе като вкус

и аромат са известни не само от добрите реклами. Знае ги от опит всеки страстен кафе потребител, всяка истинска домакиня. Както се знае и другото: че печеното кафе променя вкуса си, а и силата само след няколко дни престой в отворен съд.

Експертите довършват картината, като предупреждават: след 3 дни престой в отворен чувал или контейнер, изложено на агресивна комбинирана атака от въздух - светлина - влага - мириси всякакви, и най-доброто печено кафе на зърна губи 30% от аромата си, а държано на открито 2 седмици - цели 56%. Така че истинната наистина е в пакета - сигурна защита от атаката на кислорода и други външни влияния, гаранция, че всеки кафе любител може по всяко време да разчита на своята предпочитана рецепта "освежаващо черно вълшебство".

Стоотици са съставките, които правят вкуса и ефекта на кафето неповторими, но голямата му тайна е в кофеина. Именно на него кафето дължи добре познатия всекиму ободряващ ефект, към който модерните

Държано на открито дори и 3 дни, кафето доказано губи от своя аромат



"Nova Brasilia" - истината наистина е в пакета

изследователи добавят днес серия нови плюсове: в малки дози, твърдят те, кофеинът стимулира централната нервна система и най-вече кората на главния мозък, подобрява цялостната обмяна на веществата и жизнената дейност на всички тъкани, ускорява и усвояването на възлехидратите. Кафето е и силен антиоксидант. Що се отнася до минусите (защото нали във всичко има и плюс, и минус)... като минус на кафето специалистите отбелязват системно един и го именува "пристрастяване": липсата на кафе причинява нерядко усещане за умора, причинява спад на концентрацията, понижава самочувствието. Поради което е добре винаги да имаме нещо в запас. Едно, макар и малко, но добре вакуумирано пакетче с мляно кафе - за бързо спасение и за чудесен нов ден, със запазена сила и гарантиран аромат. И с име "Nova Brasilia" - неизменният лидер на пазара на млени кафета у нас. Въпреки кризата в потреблението и все потрудната конкурентна среда.

*Данни от домакинския панел на агенция GfK.



Проф. Милети Младенов

Милети Младенов е финансист и икономист. Бил е председател на Управителния съвет на Фонда за гарантиране на влоговете в банките, на Гаранционен фонд гражданска отговорност, подуправител на БНБ, а от 2005 г. е председател на Фонда за компенсирания на инвеститорите в ценни книжа. Професорът е в катедра "Финанси" на УНСС - София.

Проф. Младенов, стават ли българите по-предпазливи при вземане на сериозни финансови решения по време на криза?

- Със сигурност. Лекомислието беше характерно за началото на 90-те години, когато съществуваша и финансови пирамиди, макар че те имаха рецидиви и по-късно. В

Нивото на банковото обслужване в България е добро

• С проф. Милети Младенов разговаря Мирослава Кирилова

света на финансите може да се каже, че човек си взема поуки. Естествено все още съществуват схеми, които примамват хората с лесна печалба, но предпазливостта дойде, след като много хора "се опариха". При кризата от 2008-2009 г. пострадаха най-много инвеститорите, които държат книжа, чиито цени паднаха.

- Можем ли да се доверим на банките и има ли от какво да се притесняваме?

- Конкуренцията между банките е доста сериозна, ето защо и продуктите, които предлагат, стават по-разнообразни и достъпни. Всеки би могъл да прецени какво е нивото на обслужване, за мен лично нивото на банковите услуги у нас никак не е лошо. Естествено има и оплаквания, но те са неизбежни в която и да е сфера. Например при едностранна промяна на лихви по кредит доста потребители остават



Продуктите, които предлагат банките, са все по-разнообразни и достъпни

недоволни. Но с промените в законодателството ситуацията се променя. Самата схема за определяне на лихвените проценти е предварително известна, така че да ня-

ма възможност за произволни едностранни решения от страна на банките. Обслужването в банките е по-добро и защото с годините израства ново поколение специа-

листи с по-висок професионализъм. Освен това вложителите в банките и клиентите на инвестиционните посредници са защитени от евентуален фалит от гаранционните схеми в тези две сфери - при първата до 196 хил. лв. и при втората до 40 хил. лв.

- Преди броени седмици капиталовите пазари буквално се сринаха до нива, невиджани от предишната криза от 2008 година. Мислите ли, че това ще повлияе на доверието?

- Най-трудно е да се оцени една криза в момента, когато тя протича, но се появиха оптимистични коментари от самата Америка, откъдето започна кризата с държавния дълг и рейтингите на страната. Отправи се силна критика към кредитните агенции. Но американската икономика се свързва и въпреки че този дълг е голям, той не е от вчера. Световната парична система съществува на базата на това, че американският долар е приета от всички валута, което е израз на доверие към икономиката, възможностите и потенциала на съответната страна. Така че САЩ въобще не са развенчани от това гледище, въпреки че има конкурент - ЕС, а в Далечния изток - Китай, новите големи икономики, но реално Америка е лидер и това не трябва да се поставя под съмнение. В действителност, когато един дължник си погасява дълга, както беше САЩ в

течение на много години, всичко е наред.

- Как ще се отрази тази промяна на България?

- Неминуемо се отразява заради външната търговия, защото сме малка държава с отворена икономика. Влиянието обхваща и размера на чуждите инвестиции, от които България винаги ще има нужда, понеже националните спестявания не са достатъчни, за да има задоволителен растеж, който да промени живота ни. Има негативни асоциации например с Гърция, която е в лошо финансово състояние, с други членки на еврозоната. И това създава неблагоприятни очаквания за региона като цяло. Ето защо не може да сме изолирани от случващото се. В изолация могат да живеят само големи държави, за които износът и външната търговия не са толкова важни - страни като САЩ, Китай, Русия и др.

- Наскоро стана ясно, че ипотечните кредити са се увеличили с 18% през второто тримесечие на годината. За какво говори тази активност?

- Чуха се и много оптимистични изказвания, но не знам доколко са основателни. Имаше информация също, че някои банки увеличават дела на кредита в цената на имота над обичайните 50-60%. Пазарът на имоти неизбежно ще се развива, защото българите не искат да живеят в панелки, а да имат прилично жилище. Понеже е трудно да се купи жилище с готови пари, масово се разчита на кредит. Струва ми се, че развитието в ипотечното кредитиране обаче няма да е толкова бързо. По време на кризата пострадаха предприемачите, които не успяха да продадат десетки хиляди жилища. А новото строителство е свързано с рискове. Но новината е безспорно един индикатор за възстановяването. Вярно е, че тази година има още няколко процента спадане на цените на жилища, но, от друга страна, качествените имоти си държат цената. Човек, който има възможност да вземе кредит, да купи имот или жилище, разчитайки на своя доход и на това, което ще се случва по-нататък, може да предприеме нещо. Времето минава и не бива да се чака твърде дълго.

ЧЕЗ: Електронна фактура - съвременният избор

Електронната фактура предизвика сериозен интерес за клиентите на ЧЕЗ, защото предлага редица предимства. "Получаването ѝ е бързо, сигурно - защитава личните данни на клиента. В същото време чрез ползването на електронен документ всеки може да помогне за опазването на природата: по-малко ще са изсечените за хартия дървета - важен фактор в посока подпомагане на екобаланса. Електронната фактура съответства напълно на ритъма на съвременното всекидневие - все по-динамично, мобилно и до голяма степен уеб базирано", каза Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България, при старта на новата услуга, която се предлага от 1 август. Осъзнава ли българинът предимствата на електронния документ и какво още трябва да знае за него? Разговаряме със Зорница Йордана-

нова, директор "Маркетинг и подпомагане на продажбите" в "ЧЕЗ Електро България".

- Какво показват едномесечните резултати в заявките за електронна фактура?

- Вече 20 хиляди клиенти на ЧЕЗ използват услугата. Още през първата седмица от кампанията стана ясно, че интересът е висок. За сега е най-голям в столицата - повече от 60% от заявките, следват Плевен (5%) и Благоевград (3%).

- Нека припомним какъв е пътят към тази определено модерна услуга.

- Услугата е напълно безплатна и едната възможност за заявка е по интернет - на www.cez.bg, другата е с обаждане на денонощната информационна линия на ЧЕЗ 0700 10 010. Получателят трябва просто да знае своя клиентски номер и авторизационен код от хартиена-

та фактура. Подаването на заявление може да става и в Центровете за обслужване на клиенти на компанията в Западна България. Искан специално да обърнем внимание: бланка на декларацията вече има и на гърба на месечните фактури. Клиентите могат да я попълнят въкъщи и донесат в най-близкия до тях център за клиенти на ЧЕЗ.

- Със сигурност има хора, които имат страхове доколко електронната фактура е валиден документ...

- Няма място за страхове: електронната фактура е валиден, електронно подписан, данъчен документ, тя е напълно идентична с хартиения носител, софтуерът на ЧЕЗ гарантира достоверността ѝ, невъзможна е каквато и да било манипулация. Има и още нещо - замисляли ли сте се доколко сигурно е получаването на хартиена фактура - всеки може да я извади от пощата си и да я вземе или прочете. С получаването на фактури по имейл елиминираме този риск за клиентите си. Нека отговорим изпреварващо и на един често задаван въпрос: дали електронната ни фактура значи някаква промяна в схемите на плащане? Отговорът е не. Всички срокове остават непроменени, но клиентите ще получават информацията по-бързо. Електронната фактура се изпраща на посочения имейл адрес до 24 часа след издаването ѝ.



Не позволявайте дърветата да станат дървесина!



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЧНО: Бамя. Липофитол. Тонус. Линин. Липолиза. Тил. Соланен. Цар. Ромул у Рем. Кан. Фурор. Донева (Виолета). Аз. Рагев (Боян). Нара. Гипс. АРАЛ. Нагал (Рафаел). НЕК. "Нямата", "Ра", Пила. Одум. Щета. Рота. Нетов (Иван). Дроби. Орачев (Малин). Ла. Анорак. Лов. Бон. Абилин. Миланова (Стойка). Соте. Адана. АРО. Ян. Собат. Комо. Естрон. Водевил. ЯВА. Елина Васева. Акули. Оса. Ацин.

6 септември 1904 г. - Роден е Любомир Пипков, композитор, музикален педагог и общественик, починал на 9 май 1974 г.

Печат:
Алианс Медиопринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за
електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg

Дори и непредубедените могат да потвърдят, че на пазара на употребяваните автомобили е много по-интересно, отколкото на този за нови коли. Тенденцията е трайна и "новият внос", който идва директно от автокъщите и морзите на Западна Европа, продължава да залива страната ни. Годишно у нас се реализират над 200 хил. бройки возила втора ръка. Според статистиката на Асоциацията на автомобилните производители и техните оторизирани представители в България за седемте месеца на настоящата година са продадени 12 277 но-

На родния пазар малките градски коли са хит

ви леки и лекотоварни автомобили. За сравнение със същия миналогодишен отчетен период има леко съживяване - реализирани са 2010 бройки повече. Но

на фона на продадените през 2008 година 32 844 нови коли настоящите резултати не са никак добри. Да не забравяме, че тогава все пак не бях-

ме в криза.

В момента най-търсени са малките градски коли от клас В - 3590 продажби и 29,2% пазарен дял. Сам по себе си този факт говори за стагнация, предпочитат се икономичните и с малка кубатура автомобили. Най-продаван е моделът Ford Fiesta (629), след него се

нареждам Dacia Sandero (565), Volkswagen Polo (372), Skoda Octavia (310). В клас SV (малки вановете), или както у нас ги наричат "баничарки", най-предпочитани са Volkswagen Caddy, Citroen Berlingo, Peugeot Partner, Dacia MCV. В клас SUV I, в който са малките джипове, абсолютен лидер в последните месеци е Nissan Qashqai, след KIA Sorento, Dacia Duster, Volkswagen Tiguan и др. При големите всъеходи превъзходството е на

ТОП 10 ПРОДАЖБИ	
Модел	Броя
1. Volkswagen	1449
2. Ford	1120
3. Toyota	1033
4. Peugeot	909
5. Skoda	903
6. Dacia	901
7. Opel	780
8. Renault	753
9. Chevrolet	680
10. Citroen	578

страната на BMW с моделите X6 и X5. След тях се нареждам Toyota Land Cruiser, Mazda CX7, VW Touareg. В общите продажби за седемте месеца продължава да води от началото на годината марката Volkswagen, която заедно с Ford и Toyota са единствените минали кола 1000. В следващите броеве ще ви запознаем по-подробно с някои от най-търсените модели у нас.



Ford Fiesta, както и миналата година, е най-продаваният модел у нас за първите седем месеца

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Не пестете от климатик

Заради повсеместната криза мнозина предпочитат на дълъг път през жегите да пътуват на отворени прозорци, вместо да си пуснат климатика. Това не се препоръчва, защото по този начин не се реализират икономии. Насрещният въздух възпира колата, въздушното съпротивление оказва отрицателно влияние. Ако искате да пестите от горивото и да не "хвърляте" неразумно през ауспуха петолевки, то най-добре е да се движите на дълъг път на най-високата предавка, без да сменяте често оборотите и да поддържате постоянна скорост. На извънградско по първокласен път застопорете стрелката на скорос-

томера на 90 км/ч. На магистрала най-икономично ще се придвижвате при 120 км/ч също на най-високата предавка. Ако сте с автоматик, поддържайте постоянна скорост. Можете да карате и по-бавно за пестене на гориво, но така ставате опасен за останалите участници в движението, които не могат да предположат отдалече, че се влачите по аутобана. По селски пътища се придвижвайте на първа и втора предавка, без да давате много газ при преодоляване на ровове и бабунки. Използвайте възможността да карате от време на време на полусединител. Така ще пестите, няма да вдигате пепел и да пълните купето с прахотляк.

Не пестете от климатик. Обикновено на 100 км пробег се харчи литър гориво повече. Ако пък е много жегата, може да стигнете и до 1,5 литра. Не забравяйте, че разликата на въздуха в купето с този отвън не трябва да е по-голяма от 10 градуса по Целзий. При тръгване с отворени прозорци за 200-300 метра може да изгоните топлия въздух от кабината. Когато климатикът заработи, добре насочете духалките към главите и гърдите си. За да не настинете след продължително пътуване, от време на време пускате студения въздух в краката си. Не е проблем климатикът да работи и при леко отворени прозорци.

Audi продължава с разработките на екологичния фронт

Намеренията на световните компании все повече да отделят внимание на електрическите автомобили са показателни за недалечното бъдеще на автомобилния свят. В тази връзка изключение не прави и Audi. Производителят от Инголцат преди две години на автомобилното изложение във Франкфурт показва забележителната разработка Audi e-tron, която до последно беше тайна за журналистите. Електрическият прототип се появи в целия си блясък на салона в Париж през 2010 г. До края на 2012 г. очакваме серийното производство на e-tron. Но германският производител, който е част от VW Group, продължава активно с търсенията и разработките на екологичния електрически фронт. На предстоящия автосалон във Франкфурт ще бъде разбулен Audi urban concept. Той е двуместен, ултралек автомобил, предначинен предимно за движение в градски условия, и обединява елементи на спор-



тен автомобил и на градска кола. Прототипът е с олекотена стройна конструкция, освободил се е от всяка излишна тежест в името на спортното придвижване. В кокпита двамата пътници се чувстват удобно заради умното решение позицията на единия пасажер да е изместена леко назад. Седалките са ниско разположени, напълно в стила на спортните болиди. Шофьорът лесно и бързо може да настрои волана и педалите за управление според ръста и да се спре на необходимата му и удобна позиция. Купето е изградено

от специален CFK материал, подсилен с карбонови нишки, който обединява скелето на двете седалки. Задвижването става чрез два e-tron електромотора, които бързо и мощно ускоряват достатъчно лекия прототип. Захранват се от литиево-йонна батерия. Audi AG с обществена си ангажираност за пореден път доказва с този прототип, че изпълнява ангажиментите си по защитата и опазването на околната среда.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



Lacto 4

пробиотични капсули
с живи лактобацили



**Здраве
през
всички
сезони**