

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мария Гроздева: Безпокои ме агресията сред децата

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11



На стр. 5

Лесният ремонт е мисия възможна

Няма дом без шкафче, в което "временно" складираме счупените вещи, дрехите с разпрани подгъви и типичния инструментариум на домашния майстор. Също така "временно" отлагаме малките домашни поправки и често дори преставаме да забелязваме, че закачалката виси, первазът на пар-

кета танцува, а фугите в банята са наизбени и почернели. Как с малко сръчност и точните материали можем да си подарим за новата година подобрения, с които да започнем начисто, разказва Бойка Велінова

на стр. 14.

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

И от нас зависи да се предпазим от тежки заболявания



Вижте съветите на проф. Иван Черноземски, онколог health.bg/v/173

С carpool се стига далече

Познатият автостоп с вдигане на ръка по очивени извънградски пътища ще остане в миналото, изместен от новия метод за споделено пътуване "карпул". Тази практика идва от Западна Европа и е доста ефективна. Най-общо става въпрос за предварителна уговорка в специални интернет сайтове между предлагащите места в колата си и нуждаещите се от транспорт по същия маршрут. Още по темата

на стр. 10



5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене




www.ecopharm.bg

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

С една инжекция седмично срещу диабета



Иновативният препарат срещу диабет Vudireon на световната фармацевтична фирма Eli Lilly вече е достъпен и за българските пациенти. Той беше

представен пред водещи ендокринолози на научен семинар в София.

Прег в "Живот и Здраве" диabetологът доц. Владимир Христов - лектор на семинара - заяви,

че новото лекарство е с изключително добър ефект по отношение на контрола на диабета. Това е препарат, който гарантира максимално стриктно приложение от страна на пациентите, защото се поставя само един път седмично. А болните от диабет обикновено приемат множество лекарства, което обременява всекидневното им, каза доц. Христов. Той акцентира върху липсата на рязко спадане на кръвната захар (хипогликемия) при новото лечение, ефекта му за намаляване на над-

норменото телесно тегло, подобрението на сърдечно-съдовия статус - артериално налягане и липиден профил.

НЗОК ще реимбурсира изцяло лекарството (100%), след като специалистите, следящи пациентите с диабет, преценят кои болни имат индикация да го прилагат.

В София беше и г-р Яцек Килиански, член на международния екип, осъществил проучването на новаторския медикамент. Ето какво поясни той: "Въвеждането на инкретиновите аналози в

лечението на диабета беше голяма стъпка напред в овладяването на това заболяване, а днес отиваме доста по-далече, като предлагаме на лекарите и пациентите сигурна алтернатива само с едно инжектиране на седмица. Сами можете да сравните каква е разликата с всекидневното двукратно поставяне на инжекция от диабетно болните. Освен това новият препарат дава подобрен контрол върху кръвната захар, намалява теглото, както и повишените мастни в кръвта".

ДИАГНОЗИ

Хляб в немилост



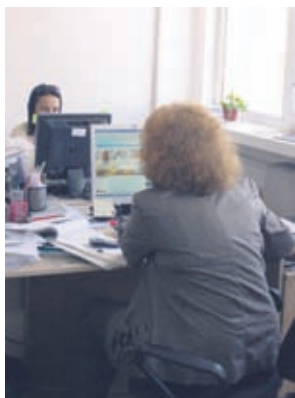
Петър ГАЛОВ

В България много обичаме едрите проблеми и едрите решения. Окоито ни е все в мащабното, но не щем и да видим, че наистина големите държави са си решили проблемите, като са се възгледели във всеки детайл и са изпитали и най-малката дреболия. Честно казано, на тези мисли за пореден път ме наведоха пресните възнения на зърнопроизводителите. Не се наемам да коментирам техните проблеми, но мога да коментирам моите потребителски проблеми, свързани с тяхното производство. И за съжаление ще трябва категорично да кажа, че у нас ядем най-лошия хляб в Европа. Мен това ме възнува от зърнопроизводството, това е и главната тема за обществото, свързана с житото. И много пъти ми се е искало да протестирам срещу това, но нямам трактор, с който да блокирам пътя от нивата до мелницата. А иначе знам, че всеки по веригата ще обвини някой друг за крайния резултат, който ни се предлага в магазинна пог формата на тествено произведение с надпис "хляб". Как пък за толкова години работещите в този бранш веднъж не се събраха, за да се справят с ужасното качество на насъщия. Явно затова с днешна дата не мога да ги разбера. Искам първо те да осъзнаят и с продукцията си да опровергаят моето недоволство, а след това да тропат по масата с каквито и да е искания. Иначе се оказва, че някакви парични потоци вървят в някакви посоки, върти се някакъв бизнес, а крайният резултат никога не го интересува. А той - меко казано - не е добър. И това е от години. Затова все повече хора се спасяват с домашни машинки и вносно брашно. Ако от това не ги е срам нашите майстори, да са живи и здрави!

Фиксираният работен ден е вреден

Гъвкавият работен график подобрява здравето, психологическата нагласа и качеството на сън, но също така повишава и производителността на труда, твърдят учени от Минесота. Според професора по социология Филис Моен поощряването за постигане на конкретни резултати, а не седенето на работното място от

звънец до звънец, подобрява жизнено важните показатели на работниците. А гъвкавият график позволява повече да се грижат за себе си. Учените събрали данни от 608 офисни работници, като след въвеждането на новия график те имали право да си тръгват от работа без разрешението на началника и да изпълняват служеб-



ните си ангажименти по всяко време. Оказало се, че този начин на работа е по-добър не само за здравето им, а и за изпълнението на служебните им ангажименти.

Жените повече се информират за лекарствата, които пият



Жените са по-склонни да търсят допълнителна информация за лекарствата и хранителните добавки, които пият, сочи статистика на обаяданията на безплатната телефонна линия на фармацевтичната компания у нас "Активус". Над 60% от регистрираните обаядания на безплатния номер 0800 11 115 през 2011 година са от страна на представителки на нежния пол, съобщават от компанията. Изнесените резултати показват още една тенденция - потребителите

между 45 и 65 години са по-склонни да се обаяждат на безплатния номер с въпроси, свързани със съдържанието, приема или цената на медикаментите без рецепта на фармацевтичната компания. С оглед на стряскащите новини за фалшиви медикаменти, които заливат пазара и излагат на риск здравето на нацията, телефонната линия е добър начин да се стимулира информираното потребление на лекарства и да се повиши здравната култура на българина, категорични са от компанията.

Дъвката стимулира мозъка

Ако се почерпят с дъвка 5 минути преди изпит, студентите значително могат да подобрят резултатите си, твърдят психолози от университета "Св. Лаврентий" в Кантон. Те провели изследване с участие на 80 учащи се. Оказало се, че най-добри резултати показали студентите, които в продължение на 5 минути преди началото на изпита са дъвчели дъвка. Положителният ефект се запазил 15-20 минути. Тези обаче, които са дъвчели по време на изпита, по-често показвали влошени резултати. Психолозите намират причината за това във факта, че такъв вид ак-



тивност се конкурира с психическите и мисловните процеси в мозъка.

Специалистите вече горещо препоръчват дъвка преди изпити, защото тя възбужда тези области от мозъка, които отговарят за производителността.

СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА

Подарете здраве с Doppelherz!

Подаръчният комплект включва:

- Допелхерц® Енерготоник N - 500 мл
- стъклена чаша
- люксовна подаръчна кутия

Допелхерц Енерготоник N

За сърдечно-съдовата система, при стрес и нервно напрежение

Допелхерц® Енерготоник N съдържа комбинация от билки - глог, хмел и валериан, подобрени витамини от групата B и енергийни източници - мед и инвертна захар, които укрепват сърцето и кръвообращението, най-вече при нервно претоварване. Екстрактът от плодове на глог подпомага функцията на сърцето и кръвообращението, валерианът успокоява при нервно пренапрежение, хмелът помага при безпокойство и безсъние.

Прием: 3-4 пъти дневно по 20 мл (1 супена лъжица), преди хранене или сън.

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочети листовката.

Производител: Queisser Pharma GmbH, ГЕРМАНИЯ

Търсете в аптеките, до изчерпване на количествата

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.

Класика за празника



Валентина Корчакова

„Вечната музика“ е насловът на концерт с прецизно подбрани произведения и изпълнители, който ще зарадва софийската публика на 20 декември в зала 1 на НДК. Концертът се вписва в програмата на традиционния Новогодишен музикален фестивал.

На сцената ще излязат Орлин Горанов, но не като попизпълнител, а като школуван тенор, младата звезда на оперетата Валентина Корчакова, испанският виртуоз на китарата Педро Наваро, наричан още *dedos con duende* - "магически ръце", заедно с оркестър "Симфония" с диригент Петър Димитров.

В програмата са включени 16 от най-обичаните шедьоври на световната музика, създадени от Бетовен, Верди, Пучини, Шостакович, Чайковски, Лехар, Й. Щраус, Бърнстейн, Шопен, Динику-Владигеров, Елгар, Хачатурян, Григ, Сибелиус, Хоакин Родриго и др.

Концертът е под патронажа на министъра на външните работи Николай Младенов и министъра на културата Вежди Рашидов. А своите коледно-новогодишни пожелания към публиката ще отправят лично 16-те посланици в България на държавите, от които са авторите на творбите в концерта.

Още информация за всички интересни прояви, свързани с класическата музика, четете на новия сайт www.musicofalltimes.com. Посетителите на сайта имат шанс да получат VIP покани за концерта "Вечната музика".



Уникален мост за смелчаци

В националния парк Чжангзяцзе, който се намира в китайската провинция Хунан, беше построен уникален невидим мост на височина 2 километра. Той е предназначен за туристи, които не се плашат от прозрачна-

та повърхност и нямат нищо против усещането, че ходиш по въздуха. Има и такива, разбира се, които не се осмеляват да се окажат над бездната без сериозна подпора под краката си. Преди време холандците също пост-

роиха необичаен мост, но той минава под нивото на водата. Създателите му го нарекоха Moses Bridge в чест на пророка Мойсей, който разделил водите на Червено море, за да преведе народа си.

Смартфоните ще се управляват с поглед

Новата технология, наречена Senseeye, ще позволи на ползвателите да боравят със смартфоните си, като задават командите с поглед. За целта фронтална камера ще следи движението на очите, като на помощ ще дойде и инфрачервен светодиод. Благодарение на Senseeye ще може да се въвеждат пароли, да се уплътнява времето с несложни игри и да се прелистват страници в текст. Авторите на нови-

ната твърдят, че новата технология може да заинтересува не само потребителите, но и рекламодателите, които ще могат да установят какво точно привлича погледа на потенциалните клиенти. Първият смартфон, управляван с поглед, може би ще се появи през 2013 година.

Кои производители ще се заемат с осъществяването на изобретението, все още не е известно.



Ще видим жив мамонт след 5 години?

Японци и якути обещаваат да покажат жив мамонт след пет години. Изследователската група е получила необходимия генетичен материал, за да клонира косматите гиганти. Защо именно японците са се заели с тази нелека задача? От края на 90-те години на миналия век те редовно заявяват, че по Земята ще започнат да бродят мамонти, но досега не можеха да намерят годни за експеримент клетки от измрелите животни. Днес

ситуацията се е променила. Участието на Якутия в експеримента също не е необичайно. Земята на тази република пази много останки от мамонти. Учените заявиха, че клонирането ще започне още през 2012 г. Те са оптимисти, защото, докато по времето на първото клонирано животно - овцата Доли, са били необходими стотици ембриони за появата на плода, то днес са достатъчни единици. Първият мамонт се очаква след 5 години.

Най-скъпата катастрофа

Само преди седмица Япония победи класацията за най-скъпа катастрофа. На трасето между префектурата Хирошима и региона Кюшу се удариха 14 автомобили, между които осем Ferrari, три Mercedes, един Lamborghini Diablo, а също така Nissan Skyline и Toyota Prius. Инцидентът претендира за званието „най-скъпоструващ в света“, защото само едно Ferrari 355 е достъпно за оз-

раничен брой купувачи. Щетите, нанесени на някои автомобили, са толкова сериозни, че възстановяването им е невъзможно. Водачите са хоспитализирани с различни травми, но без опасност за живота им. Специалистите твърдят, че качествените системи за безопасност в скъпите коли са причината собствениците им да оцелеят при толкова тежка катастрофа.



Според данни на изследователската компания StatCounter през ноември 2011 г. браузърът Google Chrome за първи път остави зад гърба си Mozilla Firefox, като зае второто място по популярност след Microsoft Internet Explorer. На Chrome се падат около 26% от глобалния пазар. Само преди година процентът беше 14,9. А дялът на Firefox падна от 30,8% в началото на декември 2010 г. до 25,1% през ноември 2011 г.

Om StatCounter отбелязват, че и Internet Explorer стабилно върви

Google Chrome набира скорост



назад за сметка на Google Chrome, който заема предни позиции по-бързо, отколкото аналитиците очакваха.

На четвърто място в рейтинга е браузърът Apple Safari с дял от 6,4%. Първата петица завършва с Opera, чийто процент падна от 2,1 до 1,7.

Отстъпки за клиентите на М-Тел

До 15 януари 2012 година всеки клиент на оператора, заплатил своята сметка на терминал за безкасово плащане в М-Тел магазин, получава 5% отстъпка от дължимата сума. Такива терминали са монтирани в 60 от магазините на компанията, а до края на 2011 г. броят им ще стане 70. И през следващата година Мобилтел ще инвестира в разширяването на мрежата си от терминали за безкасово плащане, като се предвижда общият им брой да надвиши 100.

Освен от апаратите за безкасово плащане в своите търговски обекти М-Тел предоставя на своите абонати и

редица други възможности за електронно заплащане на месечните сметки. Клиентите, които нямат възможност да посетят магазините на оператора, могат да погасят задълженията си през e-Pay и банкомат, чрез услугите "ДСК Директ" на банка ДСК и "Електронни битови сметки" на Алианс банк, с картите на Транскарт и E-CARD, както и през Ebg.bg.

Друга възможност за потребителите на мобилни услуги е заплащането на касите в партньорската мрежа на Handy и Office 1 Superstore, а така също и на касите на EasyPay и Браво Инвестмънтс.





Коленете не прощават безразсъдното поведение

Когато през този сезон болката в ставите се обаждат, обикновено си казваме, че е "от времето". Разбира се, влагата и студът имат значение, но само като допълнителен фактор, а ставите може да започнат да страдат от съвсем млада възраст. Първите прищрапвания или болка се усещат най-често като понатежат годините, килограмите или и двесте. Лекарите твърдят, че най-уязвими са коленете, защото ставният хрущял започва да се губи, а като своеобразен амортизатор именно коленете поемат основната тежест от натоварванията. Ошипяването в коленете започва доста рано - още към 35-40-годишна възраст, и постепенно се появява и болката - гонартрозата се развива първоначално в едното коляно, а после и в другото.

Без да осъзнават и докато не ги заболи, съвременните хора подлагат коленете си на големи изпитания най-вече с начина си на живот - лошо хранене, минимум движение, съчетано с наднормено тегло и затлъстяване, без да пропускаме

● Редовното движение е важно условие за доброто състояние на целия костно-ставен апарат



Народните танци са идеално средство срещу обездвижването

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

травмите, както и продължителната употреба на кортикостероиди. Според специалистите трябва да знаем, че редовното движение е особено важно условие за доброто състояние на целия костно-ставен апарат. "В хрущяла няма нерви и кръвоносни съдове. Той се храни чрез изтичане на съответните вещества от обвиваща-

та го ставна капсула, но това става при активно движение. Следователно, ако сме постоянно обездвижени, хрущялът не може да се храни" - казва ревматологът д-р Родина Несторова.

Ако искате да отдалечите във времето износването на хрущяла, правете упражнения за заздравяване на бедрените мускули. Ако те са силни, ще отнемат голяма част от тежестта, падаща върху коленете. Най-подходящи са физическите упражнения, които не застрашават

коленете, защото травмите удвояват риска от остеоартрит. Много погрешна е тактиката натоварванията да бъдат спорадични и силови. Кое е доброто решение? Поне половин час дневно умерени упражнения - ускорено ходене, плуване, каране на колело, йога. Те активизират кръвообращението, общата подвижност и укрепват мускулите около коленете. Хората обикновено не оценяват или negliжират значението на правилната стойка за подвижността и здраве-

то на коленните стави. Още от съвсем малки децата трябва да се приучават да държат раменете и главата изправени, а корема прибран, като тежестта на тялото се разпределя равномерно върху гватата крака.

Неудобните обувки съ-

Специално изследване на учени от Харвард установи пряка връзка между високите токчета и риска от остеоартрит

що имат немалка "заслуга" за увреждане на коленете. Макар красотата понякога да изисква жертви, най-добре е много високите токчета да не са във всекидневна употреба, а да се носят само при официални случаи. Специално изследване на учени от Харвард установи пряка връзка между високите токчета и риска от остеоартрит, тъй като коленете на жените, носещи такива обувки, се оказали силно увредени именно в областта, където най-често се развива това изменение. Що се отнася до свободното време на открито, изборът

трябва да падне върху ортопедични маратонки, обувки и професионално подобрени стелки.

Когато болката в коляното се появи, човек обикновено изчаква, приспособява се към неудобствата, които тя му създава, ограничава движенията. Но както и при всяко друго заболяване правилото е - колкото по-рано се потърси специалист, толкова по-малко страдания. Преодоляването на възпалението и болката се постига в началото с нестероидни противовоспалителни средства. Но те трябва да се приемат много кратко време заради възможни нежелани странични действия.

А тъй като лечението на ставната болка по правило е продължително, продуктите на природна основа са за предпочитане. Като лекар ревматолог с дългогодишна практика, д-р Несторова посочва: "Лично аз имам много добър опит със серията NeOx, която представлява крем и олио за втриване в болните участъци, както и капсули за вътрешен прием. Това е уникална комбинация от осем стандартизирани билкови екстракта, действателно и болкоуспокояващо. Тази научно разработена комбинация има наистина отличен ефект и не предизвиква никакви странични действия". (ЖЗ)

Затопля и облекчава мускулните и ставни болки

NeOx
Отново се движиш!

Аюрведична серия www.ecopharm.bg

НОВОТО В HEALTH.BG



Признаци на депресията и как да я преодолеем

www.health.bg/16084



Холестеролът - тихият убиец

www.health.bg/16077



Медът като лечебно и козметично средство

www.health.bg/16013

Анкета онлайн Злоупотребявате ли с алкохол и храна по празниците?

Празничните дни са съвсем близо, а традицията повлиява те да бъдат съпроводени с обилно преяждане и препиране.

Попитахме читателите на health.bg дали злоупотребяват с храна и алкохол по празниците.

Първото място си делят два близки по смисъл отговора - рядко и никога - по 37%.

16 на сто от анкетираните подлагат на риск здравето си всеки път, когато има струпване на празници. За 10% от хората преяждането и препиването е допустимо само по важни поводи.

Специалистите предупреждават, че злоупотребата с алкохол и мазни храни се отразява негативно на организма, а последствията могат да бъдат и дългосрочни.

Опознай гуабета, за да го победиш

Сладка анкета:

Моля, отговорете на въпросите и изпратете Вашите отговори на адреса на редакцията. Всички, отговорили вярно на въпросите, ще получат подаръци и ще участват в томбола за големите награди - 7 глюкомера с тест ленти и 7 книги "Стъпка по стъпка в здравословното хранене" на Гая Вутова.

Какво знам за контрола на захарния гуабет?

Моля, отбележете вярно или невярно е долу посоченото твърдение:

- Захарният гуабет е хронично прогресиращо заболяване, при което кръвната захар е повишена поради намалена до липсваща продукция на инсулин или неефективното му действие.
☐ Вярно
☐ Невярно
- Трите фактора, които определят добрия контрол на гуабета, са: кръвна захар на гладно, кръвна захар 2 часа след хранене и гликиран хемоглобин (HbA_{1c}).
☐ Вярно
☐ Невярно
- Гликиран хемоглобин (HbA_{1c}) е наименованието на тест за измерване на средната кръвна захар през последните 3-4 месеца.
☐ Вярно
☐ Невярно
- Нивата на гликиран хемоглобин (HbA_{1c}) са златен критерий за качеството на лечението на гуабета.
☐ Вярно
☐ Невярно
- Гликиран хемоглобин (HbA_{1c}) над 7% е знак за лош контрол на гуабета и налага спешна промяна на лечението.
☐ Вярно
☐ Невярно
- Развитието на захарен гуабет тип 2 може да бъде предотвратено със здравословно хранене и физическа активност.
☐ Вярно
☐ Невярно
- Всяко намаляване на стойностите на гликиран хемоглобин с 1% намалява риска от усложнения на захарния гуабет.
☐ Вярно
☐ Невярно

Име:
Адрес и телефон за обратна връзка:

Контролът на захарния гуабет се изразява не само в поддържане на стойностите на кръвната захар в нормални граници, но и в стремеж към нормално за възрастта телесно тегло, кръвно налягане и липиден профил. Мнозинството от хората със захарен гуабет тип 2 са с наднормено телесно тегло или затлъстяване. Наднорменото телесно тегло може да повиши риска от сърдечно-съдови заболявания. Допълнителен рисков фактор е и обиколката на талията.

Поддържането на нормално телесно тегло при хората със захарен

Сладко училище:

Колко „тежи“ захарният гуабет?

гуабет често е труден процес. Повечето лечебни режими, при които кръвната захар успешно се нормализира, водят до нежелано повишаване на теглото. Причината за това е, че инсулинът по-



мага на кръвната захар да влиза от кръвта в клетките, където се складира под формата на мазнини. Затова лекари и пациенти се стремят да използват лекарства, които успешно контролират захарния гуабет, като същевременно не водят до нежелано натрупване на килограми.

Поддържането на нормално за възрастта и физическото състояние тегло е гаранция за добре балансирано лечение, хранителен режим и физическа активност. Намаляването на телесното тегло с 5 до 10% ще ви помогне да се справяте по-добре с вашия гуабет. Това ще доведе до допълнително намаляване на кръвната ви захар, ще подобри чувствителността на вашите тъкани към действието на инсулина и ще намали стойностите на кръвното налягане.

Контролът на теглото е въпрос на добър баланс между количество

то и вида на приетата храна и изразходваната енергия при физическа активност. Начинът на хранене се отразява на общия тонус на организма. Консумирайте повече пресни плодове и зеленчуци, бавни въглехидрати като пълнозърнест хляб/макаронени изделия, кафяв ориз, риба, кисело мляко и леки меса. Ограничете консумацията на преработени храни като бисквити, кексове, бял хляб, тлъсти меса и колбаси.

Физическите упражнения ви помагат не само да имате стегната фигура, но изострят ума и засилват усещането за щастие. Само с 30 минути упражнения дневно ще усетите разликата. Използвайте стълбите вместо асансьора. Ховете пеша. Карайте колело, вместо да вземате автобуса. Отидете на танци, обиковете магазините, запишете се на плуване или тичайте за здраве.



Витамин D3 влезе в битка и с грипа

Пред нас е зимата. Светлата част на деня намалява, а слънцето става все по-оскъдно. В отговор нашият организъм започва да усеща недостиг на витамин D, който се изразява в повишена умора, болки в костите, понижен апетит, безсъние, влошено зрение, отслабен имунитет. Витаминът е главен регулатор на фосфорно-калциевия обмен и участва във формирането и осигуряването на костната плътност. При възрастни хора дефицитът на витамин D3 може да доведе до появата на остеопороза.

Отдавна е известно, че недостигът на витамин D3, типичен за

зимния сезон, е причина за появата на рахит при децата. Специалисти от Jikei University School of Medicine в Токио обаче доказаха, че приемът на витамин D3 може да понижи не само риска от развитие на астма, но и да предпази от сезонния грип А. Неговият дефицит може да причини тежки нарушения в дихателните органи при пациенти с астма. Затова учените смятат, че витамин D3 може да служи като добра профилактика на различни респираторни заболявания, както и вирусни инфекции.

Специалистите изследвали 334 деца на възраст от шест до петнайсет години. Те били разделени на две групи по 167 деца. Първата гру-

па в продължение на целия зимен сезон ежедневно употребявала хранителни добавки, съдържащи витамин D3, а втората - плацебо.

През четирите месеца, докато се провеждало изследването, учените регистрирали заболяемостта от грип А. Оказало се, че в плацебо-групата се разболели 31 деца (19%), докато в групата на децата, употребяващи витамин D3, вирусът поразил 18 участници в експеримента (11%). Така било установено, че редовният прием на витамин D3 снижава риска от грип с 42%.

Авторите на изследването твърдят, че не се налага прием на други хранителни добавки или да се избягва посещението на детска градина или ясла.





Хепатитът стъпва безшумно

● С д-р Пенка Акрабова, гастроентеролог в „Еврохоспитал“ - Пловдив, разговаря Петър Галев

Важен фактор, който причинява увреждания на черния дроб, е алкохолът

Д-р Акрабова, може ли човек да е болен от хепатит, без да разбере това?

- Да, остриите форми на вирусните хепатити могат да протичат безсимптомно, а хроничните вирусни хепатити при значителна част от пациентите не дават никакви оплаквания.

- Кой тип хепатит е най-коварен и се открива най-трудно?

- Хепатитите биват остри и хронични. Хроничните хепатити имат различни причинители. Най-честите са вирусите на хепатит В и С, употребата на алкохол, някои медикаменти; заболявания като захарен диабет, затлъстяване. Хроничният вирусен хепатит С може да протича с нормални кръвни изследвания и да се открие трудно, а в около 20 до 50% от случаите може да доведе до цироза на черния дроб и в около 3% до рак на този орган.

- С какви изследвания може да се разбере, че пациентът има хепатит?

- Най-важни са кръвните изследвания. Първите алармиращи данни са завишените стойности на чернодробните ензими АсАТ и АлАТ. При необходимост се назначават

допълнителни биохимични, имунологични или вирусологични изследвания по преценка на лекар специалист - гастроентеролог. Коремната ехография може да установи увеличен черен дроб, слезка (далак), дифузни структурни промени, без да може да постави точна диагноза на вида на чернодробната увреда.

- Има ли конкретни признаци, които трябва да ни алармират да търсим специалист?

- Няма специфични оплаквания, които да се откриват само при хроничните хепатити. Общата отпадналост е водещ симптом при всички чернодробни заболявания. Може да се установи увеличен черен дроб и слезка при физикален преглед или ехографско изследване. Пожълтяването на кожата, потъмняване на урината, изсветляване на фекалните материали могат да насочат към чернодробно заболяване. Може да има тежест, дискомфорт, чувство за подпиране в дясното подребрие, но най-често пациентите започват да имат тези усещания, когато разберат, че имат проблем с черния дроб. Често изследвания, направени по друг повод или профилакти-

тично, откриват лабораторни отклонения в чернодробните показатели и това става повод за по-подробни изследвания.

- Кой тип хепатит може да стане хроничен и да причини дълготрайни рискове за здравето?

- Остриите вирусни хепатити се причиняват от вирусите А, Е, В, С, Epstein-Barr (EBV), Cytomegalovirus (CMV), Herpes simplex (HSV) вируси. Само остриите хепатити В и С могат да хронифицират. Хепатит В преминава в хроничен в 10-12% от случаите, а хепатит С - в 70-80%. Остриите хепатити А, Е, EBV, CMV, HSV не хронифицират.

- Освен вирусните увреждания на черния дроб кои други фактори влияят на този орган?

- Важен фактор, който причинява увреждания на черния дроб, е алкохолът. Появата на алкохолна болест на черния дроб зависи от количеството, а не от вида на алкохола и от продължителността на приема. Консумацията на 200 мл концентрат, 700 мл вино и 4 бири (по 500 мл) дневно в продължение на 10 години могат да доведат до сериозни проме-

ни в черния дроб. При жетите толерантността към алкохол е по-ниска. Лекарствените увреди на черния дроб в 90% от случаите се проявяват като остър хепатит. Описани са около 1000 медикамента, които могат да причинят поражения на черния дроб по различни механизми. Медикаментозното чернодробно засягане може да се изяви с целия спектър на чернодробната патология. В 10% от случаите медикаменти като амиодарон, метотрексат, диклофенак, витамин А, папаверин и др. могат да доведат до хроничен хепатит. Не трябва да се забравя, че има и билки, които могат да увредят черния дроб. В развитите страни най-разпространеното чернодробно заболяване е неалкохолният стеатохепатит, който се наблюдава най-често при захарен диабет тип 2 и затлъстяване.

- Как можем да се предпазим от хепатит?

- Съществуват ваксини, които могат да ни предпазят от хепатит А и хепатит В. Няма ваксина за предпазване от хепатит С. Другото предпазване е разумното поведение - миене на ръцете, сигурни източници на храна и напитки, извършване на кръвни манипулации само от висококвалифициран медицински персонал.

- Каква е ролята на хепатопротекторите в укрепването и лечението на черния дроб?

- Хепатопротекторите имат цитопротективен ефект - защитават чернодробната клетка и подпомагат нейното възстановяване, когато е изложена на вредното въздействие на алкохол, медикаменти. Хепатопротекторите, като например Хепасейв, имат антиоксидантно действие, оказват противовъзпалителен ефект, подобряват оттичането на жлъчния сок.

- Има ли пълно лечение на всички видове хепатит?

- Най-успешно може да се лекува алкохолният стеатохепатит с пълно въздържание от алкохол. Неалкохолният стеатохепатит изисква добър контрол на захарния диабет при наличието му, нормализиране на телесното тегло, коригиране на метаболитните нарушения (висок холестерол и триглицериди). Вирусните хепатити се лекуват продължително с противовирусни препарати.

- Какво трябва да се направи, за да не се развие цироза при хората, които злоупотребяват с алкохол и нездравословна храна?

- Алкохолната болест

на черния дроб преминава през три фази: 1. Стеатоза; 2. Стеатохепатит; 3. Цироза на черния дроб. Първите две фази са възвратими състояния. За да не се премине в третата фаза - чернодробна цироза, е важно да се спре алкохолната консумация, да се премине към здравословно хранене и да се приемат медикаменти от рода на хепатопротекторите.

- Каква е ролята на хепатопротекторите в укрепването и лечението на черния дроб?

- Хепатопротекторите имат цитопротективен ефект - защитават чернодробната клетка и подпомагат нейното възстановяване, когато е изложена на вредното въздействие на алкохол, медикаменти. Хепатопротекторите, като например Хепасейв, имат антиоксидантно действие, оказват противовъзпалителен ефект, подобряват оттичането на жлъчния сок.

За частна консултация с д-р Акрабова - записване на телефон 0888 26 36 75

„Здравето ни идва отвътре“



Време е за изграждане на нова здравна култура, позволяваща на хората да вярват, че лечението е възможно - така разсъждават в Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания и приятели (АПОЗ). Проектът "Академия за нова здравна култура" преследва точно тази цел чрез информационни семинари и дейности като езиково обучение с музика, йога на смеха, работа с емоциите, играта "Дарпел", народни песни и танци и др. В рамките на сег-

мица специален екип ще провежда занимания и всеки ще може да избере най-предпочитаните дейности. Активно в идеята да се акцентира върху психологическите аспекти и социализацията на пациентите се вълчат студентите по медицина, което АПОЗ смята за много перспективен подход. "Смело си признаваме къде са дефицитите в емоциите ни и в начина на изразяване,

което е коренът на проблема и той далеч не е само при онкозаболяванията - казва председателката на АПОЗ Евгения Адърска - и идеята ни е академията да бъде още една възможност за хората, на които им е тясно в рамките на преживяването "болест".

Повече информация за графика на заниманията от Академията за нова здравна култура под мотото "Здравето ни идва отвътре" ще намерите на www.oncoba.bg. (ЖЗ)

Hepasave
Екстракт от Picrorhiza kurroa

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

Различният хепатопротектор



www.ecorpharm.bg

Отдавна анонсираната кръгла маса за терапията на пациентите след трансплантация беше свикана от националния омбудсман Константин Пенчев на 5 декември. Но в "полусянка"... Нямаше широко предварително разгласяване на форума. Първоначално можеше да се приеме, че това е банален пропуск, но съдържанието на дискусиите доказва, че става въпрос за съзнателен избор. Защото се оказва, че целта на въпросната сбирка е демонстриране на пълно единодушие между участниците. С малката забележка, че там не присъстваха много важни гледни точки. А нали целта на една дискусия е да се чуят разнородни мнения, за да се очертае истината? Иначе повтарянето на верни, полуверни и напълно неверни тези, дори и да са свързани със здравето и лекарствата, няма да ни доведе до нищо различно от поредната класация, че сме най-корумпираната държава в Европейския съюз. В XXI век няма как да отделим съкровена тема за здравето от различни икономически интереси. И точно затова в развития свят са изградили много стриктни правила. Ясно е кой, как и по какви критерии се лекува и кой, как и по какви критерии заплаща това. Също и кой контролира целия процес. А когато някой тук иска и да предписва скъпо лечение, и да го одобрява, и да се самоконтролира, и да е единствен в дадена сфера, не-



Няма място за война „оригинали - генерици“

● За здраве ли говорим, или за нещо друго

щата не изглеждат чисто. Дори и да са представени като загриженост за болните. Затова и на нас ни трябва строгите правила. Защото като нация водим класациите по смъртност в много направления и напълно оправдано всички групи пациенти искат най-доброто за себе си. Няма как (пак поради баналната липса на пари) едни болни да бъдат лишени от нещо за сметка на други болни. Пациентите не трябва да се делят на групи, защото

здравето и животът са едни, независимо от каква точно болест са засегнати.

Неслучайно вестникът, който държите, отдели много място, за да събере експертните и институционалните гледни точки по темата за лечението на трансплантираните. Всъщност истинска, макар и загочна, кръгла маса се състоя точно в "Живот и Здраве" - един от най-големите български вестници с огромна аудитория. Някой

веднага ще каже, че не вярва на нашите институции. Това е негово право, но трябва да е наясно, че от доста време тези институции работят по общите европейски правила.

Ако трябва да бъдем напълно конкретни, ето какви са фактите: няма

българска институция, оторизирана да се занимава с лекарства, която да споделя опасенията от генеричните имunosупресори! Те се регистрират и допускат за употреба по изключително строги правила. И не е вярно, че Европа ги е забранила! Ако е така, защо изобщо биха ги регистрирали, след като няма да ги използват? Но в тревожните пациентски послания от последните седмици се внушава, че някой официално иска да обрече трансплантираните. С висок тон се казва "искаме правила", но с половин уста се добавя - те да са такива, че да забраняват нещо, което е допустимо от законите и се практикува в цял свят - прилагане на ефективно лечение при най-изгодната за здравната система цена. Да, за съжаление има случаи на отхвърляне на присадени органи. Но те се срещат и сред пациенти, които са пили само оригинални имunosупресори. Никой и никъде не е доказал, че има достоверна разлика в резултатите между пациенти, които са пили двата вида еквивалентни лекарства. Но между тях има съществена разлика в цената, която може и трябва да отива за подобряване на цялостното лечение на хората с органна недостатъчност, както и за покрива-

не на лечението на болести и състояния, за които няма навлезли генерици.

Истината е, че има качествени лекарства, независимо дали са оригинални или генерични, и други, които изобщо няма място на пазара. И това е мнението на всички институции, от които "Живот и Здраве" взе официално становище - Министерството на здравеопазването, Националната здравноосигурителна каса, Изпълнителната агенция по лекарствата, Фармацевтичния факултет. Самите производители на двата вида лекарства също подкрепят тази теза.

Няма как едни медикаменти да са прилагани успешно дълъг период от време, а сега изведнъж да бъдат набедени за негодни. Иначе тезата, че замената на имunosупресорите е много сложна и трябва да се преценява от специалистите, е напълно вярна. Слава богу, България разполага с прекрасни лекари, които могат и знаят. Но нека те свободно да преценяват с какво да лекуват пациентите си, като търсят съотношението между качеството и цената. Иначе скоро няма да има пари и за бинт в болницата, а този филм на ужасите вече сме гледали през 90-те години. Мерси... (ЖЗ)

Обилно хранене само с правила

Дори и да не сте изкарали коледните пости, трябва да знаете някои основни правила за храненето през дългите предстоящи празници. А ако сте постили, организмът се нуждае от допълнителна адаптация, за да премине към нормално хранене.

Заблуда е твърдението, че преди очаквана обилна гощавка е добре да се пазят пълен глад. Ако от сутринта не се храните с цел вечерта да се натъпчете, тактиката е напълно погрешна. С този подход най-много да получите остри коремни болки и колики. Разбира се, не е редно и целодневното преяждане. Най-добре е преди богата вечерна трапеза сутринта да закусите нормално, а на обяд да хапнете лека еднородна храна.

На главната почерпка не прекалявайте с ордовърите. Тяхната цел е да събудят вкуса и сетивата, а не да ви заситят. Не пийте алкохол на гладно и не поглъщайте цели чаши газирани напитки, които само раздуват стомаха. Неслучайно в повечето държави твърдят алкохол се пие на края на храненето, а само на Балканите той е началото на вечерта. Освен това за нормално количество се приемат едно до две питиета по 40-50 милилитра. Високоградусовият алкохол притъпява вкусовите усещания и намалява удоволствието от изтънчените ястия. По време на самото хранене най-добре е да се пие вино. Старата максима, че рибата върви само с бяло, а червените меса - само с червено, напоследък се

отхвърля от сомелиерите.

Опитните чревоугодници винаги хапват в заведенията и на гости най-много от това, което най-рядко имат възможност да си приготвят във всекидневие. Затова тъпченето с хляб или с летни салати през зимата не е за препоръчване. Оставете си място за редки и скъпи храни, които сами няма как да си приготвите или пък се правят много по-рядко.

Еlegantен начин да подпомогнете стомаха при обилно хранене е приемът на ензимни препарати. Те съдържат същите ензими, които организъмът отделя физиологично. Само че тялото не може да реагира толкова бързо и да осигури разграждането на необичайни количества храна. Това е особено валидно за хората с някакви хронични проблеми - камъни в жлъчния мехур, прекарани панкреатити и възпаления на дванадесетопръстника. Но и за напълно здравите хора няма проблем да пият една-две ензимни таблетки в началото и в средата на обилно хранене. Освен това са полезни и препаратите, които не позволяват в храносмилателната тръба да се натрупва въздух, който разпъва корема и причинява тежест, къркорене и сърцебиене. Тези капсули се взимат обикновено след храна.

Все пак не забравяйте, че никакви хитрости не могат да заместят разумното поведение на масата, за да не завърши празничното ядене с превиване до сутринта от тежест в корема. (ЖЗ)

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Digestive Aid #34™

Digestive Aid # 34 е натурална ензимна формула, която цялостно подобрява храносмилането. Благоприятно повлиява оплакванията от тежест, подуване, болки, газове и чувство за умора след хранене. Изчиства тялото от токсини и осигурява повече енергия.

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

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



Учени от Харвардския университет установиха, че мъжете с високо ниво на тестостерон са по-склонни да поемат финансов риск



Спорът трябва да бъде не дали, а колко сол да ядем

Снимка Рага ПЕТКОВА

Напоследък стана модерно да се препоръчва пълен отказ от употребата на сол, да я наричаме поредния смъртен враг на човешкото здраве заедно със захарта и брашното, а някога тя е била по-скъпа от златото. В Индия в началото на XX век са се организирали цели протестни походи срещу монополизацията на производството на готварска сол от английските колонизатори. Подправката се сервираше в скъпите салони, нея я пазиха, икономисвали, присъствието ѝ на масата било признак за просперитет и благополучие.

През 1960 г. обаче Хърбърт Шелтън и Пол Брег с лека ръка нарекоха солта "бяла смърт" и това твърдение продължава да битува и до днес. Всичко започва, когато ѝ е вменена вината за хипер-

тонията, бъбречната недостатъчност, исхемичната болест на сърцето и затлъстяването. В тези обвинения има доза истина, но другата, също нездравословна крайност е да апелираме за пълно отказване от солта.

Готварската сол (натриев хлорид) е природен минерален продукт. Тя съдържа 39,4% натрий и 60,6% хлор. Както е известно, добре се разтваря във вода при всяка температура.

Натрият е един от основните елементи, необходими за осъществяването на жизнено важните функции на човешкия организъм. Около 50% от натрия се намира в извънклетъчната течност, 40% в костите и хрущялите, 10% - в клетките. Елементът влиза в състава на жлъчката, кръвта, кърмата и др. Натрият участва в киселинно-алкал-

ното равновесие и е важно звено във водно-солевия обмен на организма, като обезпечава постоянно осмотично налягане. Заедно с калия помага за преминаването на аминокиселините и глюкозата през мембраната на клетките. Натрият е необходим за нормалната работа на нервните окончания, предаването на нервните импулси и мускулната дейност, включително и тази на сърдечните мускули, както и за усвояването на определени хранителни вещества от тънките черва и бъбреците.

Трябва да имаме предвид, че ние употребяваме натрий не само с готварската сол, а и с други неговите съединения като консерванти, вкусови добавки или набухватели.

Хлорът на свой ред участва в образуването на особени вещества, помагачи за разграждането

Солта на подсъдимата скамейка

● Подправката е част от потребностите на нашия организъм

Ако сте свикнали да използвате сол по време на хранене, опитайте се да се откажете от нея при готвенето

на мазнините. Елементът е необходим за образуването на солна киселина - основен компонент на жлъчния сок, стимулира работата на половата и централната нервна система, включва се във формирането и ръста на костната тъкан. Мускулната тъкан на човека съдържа 0,20-0,52% хлор, костната - 0,09%, а основната маса на този елемент е в кръвта и извънклетъчната течност.

Денонощната потребност от сол в зоните на умерения климат е 10-15 г. А в горещите страни поради по-интензивното потене и необходимостта от сол е по-висока. В студентите райони на пла-

нетата водно-солевият обмен е забавен, затова народите на Север, като чукчи и ескимоси, могат дълго време да преживеят без сол. Потребността от елемента се увеличава също при физическо натоварване. В тези случаи за утоляване на жаждата се препоръчва минерална вода, в която има натриев хлорид.

Бременните и кърмещите жени също се нуждаят от повече натрий.

При приготвянето на храната понякога се използва морска сол, в която освен натриев има още калиев хлорид, магнезиев карбонат, калциев сулфат, желязо, бор, йод, фосфор, силиций. Заради тези минерали морската сол се смята за по-полезна. Има и други видове сол, като калиевата, която се препоръчва на хора със здравословни проблеми.

Не бива да забравяме обаче, че в търговската мрежа се предлагат много продукти със завишено съдържание на сол, което може да стане причина за надхвърляне на необходи-

мото за организма ни количество. Прекомерната ѝ употреба е вредна, както и на всеки друг продукт.

Ако сте свикнали да използвате сол по време на хранене, опитайте се да се откажете от нея при готвенето. Добра алтернатива е лимоновият сок, чесънът или черният пипер. От известно време на голяма популярност се радва солта с намалено съдържание на натрий и повишено на калий. Но ако страдате от диабет или заболявания на бъбреците, по-добре се откажете от тези заместители. При диабетичите калият често се задържа в организма. Хората с бъбречни заболявания също имат проблеми с отделянето на калия, затова трябва да внимават с неговия прием.

В крайна сметка спорът трябва да бъде не дали, а колко сол да ядем. Още повече че нейното йодиране ни предпазва от сериозни проблеми с щитовидната жлеза. (ЖЗ)

Къде са скривалищата на натриевия хлорид

Винаги четете етикетите. Те могат много да разкажат за тайните агенти, които подгонват здравето ни. Най-известните псевдоними на солта са натриев алгинат (E401), натриев аскорбат (E301), натриев бикарбонат (E500), натриев бензоат (E211), натриев цитрат (E331), натриев глутамат (E621), натриев фосфат (E339) и др.

Учените отдавна съставиха рейтинг на най-солени продукти.

Рекордьор е чипсът. В 30 грама се съдържат 149 мг сол. Затова лекарите препоръчват да го зачеркнете от менюто си. На

второ място са замразените готови ястия. Следват сухите закуски, които заливаме с прясно мляко и те имат съвсем безобиден вид, но някои от тях са солена мина. На четвърто място се класират зеленчуковите сокове. С една чаша може да изпиете до 653 мг сол. Особено богат на натриев хлорид е доматеният сок, където подправката играе роля и на консервант. Ако производителят не е написал на етикета съдържанието, не посягайте към сока. Консервираните зеленчуци биха могли да заместят пресните, но те често съдържат повече сол. По-

добре ги заменете със замразени. При тях солта се избягва. Обработените месни продукти също могат да ни подсигурят нежелано количество натриев хлорид. Готовите супи също са известни със соления си вкус - една чаша може да съдържа до 900 мг. Сосовите, които купуваме в магазина, също не се дават. Заменете ги с ябълков оцет или прясно изцеден лимонен сок. Често производителите слагат огромно количество сол в готовите смесени подправки. Вкусните ядки често стават реална заплаха за здравето ни, когато са засипани със сол. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО



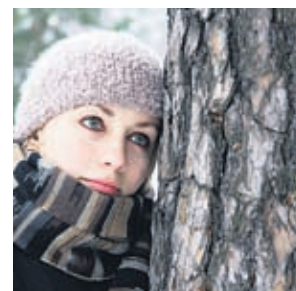
Диабет

Отдавна е известно, че работата през нощта може да доведе до сърдечно-съдови заболявания, затлъстяване, язва на стомаха и депресия. Американски учени откриха още една опасност от нощните смени. Според тяхно изследване съществува пряка връзка между неправилния режим на сън и диабет тип 2.



Майчинство

Многодетните майки 4 пъти по-рядко умират от сърдечно-съдови заболявания в сравнение с жените, които имат по едно-две деца или не са раждали. Причината за това все още не е ясна. Възможно е "виновниците" да са хормоните, които се изработват в организма на жената по време на бременност и предпазват от сърдечно-съдови заболявания.



Сезон

Специалисти доказаха, че зимата кара жените да изглеждат по-възрастни средно с 4 години и 8 месеца. Заради недостатъчната слънчева светлина кожата става по-бледа, което подчертава торбичките под очите. Проблемът се дълбочава при повишена умора, дефицит на витамин D, който се образува под въздействието на слънчевите лъчи, и недостиг на серотонин, който осигурява приятните емоции.

Кристина ПЕШИНА

Вероятно не съществува човек, който да не е чувал за джакузи. Марката, станала нарицателно име за хидромасажни вани. Сигурно и малцина са тези, които биха отказали да си осигурят подобен комфорт у дома. И не става въпрос само за снобизъм. Всъщност на удоволствието от блбукащите мехурчета са се наслаждавали още древните римляни, плацикайки се в подобни съоръжения преди хиляди години. Освен релаксиращия ефект, който никак не е за пренебрегване, масажът с вода лекува и редица здравословни проблеми. В какво именно се крие силата му и какво точно представлява, ни разказа Евгени Манолов, специалист кинезитерапевт.

"Хидромасажът е два вида - душов и струев. Душовият е много по-лекият от двата. Струевият, или по-известен като "гуш Шарко", представлява водна струя с високо налягане, насочена към различни части на тялото. При този хидромасаж са важни крайникът и налягането на водата. То обикновено е от 1,5 до 2-3 атмосфери. Слабото налягане се използва за третиране на по-нежните участъци на разстояние от 10 до 30 см. Водна струя с 2 или 3 атмосфери налягане се прави от 3 и повече метра в посока от краката нагоре, като се избягват меките части", разказа специалистът.

Хидромасажът - тонус и релакс от векове

● Водата е безценна при лечението на различни заболявания



С хидромасажната вана не бива да се прекалява

Когато струевият душ е под вода, е по-ефективен и се нарича тангентатор. Той образува кожна гънка от около 20 см. Придвижването на тази гънка по цялото тяло всъщност прави масаж. Посоката е както при класическия масаж - от периферията към центъра по пътя на лимфата към лимфните центрове. Те са разположени на врата, под мишниците и при свивката на краката. Има

значение дали ще се започне напречно или надлъжно по тялото. Надлъжното е по-добрият вариант. След това преминава в спираловидно и зигзагообразно.

Въздействието може да бъде механично, термично и химично. Механичното е с помощта на силата на струята, термичното зависи от температурата на водата, а химичното - от използваните соли и микроелементи.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

"За хидротерапията се използва индиферентната температура, или зоната на комфорт, която е от 30 до 40 градуса и тук всеки градус има значение. 38-39 градуса на водата ни правят вяли и отпуснати", казва специалистът.

Температурата на водата оказва огромно влияние при лечението на различни заболявания. Хидромасажът е целебен и приятен, но има някои неща, с които е добре да се съобразите, преди да се подложите на него, а консултацията със специалист е задължителна. Подходящ топлинен диапазон за всички е 34-37 градуса. Температурата в зоната на комфорт се използва за релаксация на нервната система и лечение на различни психосоматични заболявания. Отпускането на мускулите води до успокояване на нервите. С гореща вода се третират и ставни заболявания, които обаче са в хроничен период, тоест няма възпаление. Но ако страдате от

високо кръвно налягане, потапянето в гореща вана е противопоказно. За свалянето му може да облеее само долните крайници с гореща вода. При онкологични заболявания също не се препоръчва затопляне на тялото, а обратното - охлаждане. Въпреки че загряването води до успокояване на болката, при възпаление не се използва, тъй като

Престоят в хидромасажната вана трябва да е от 15 до 30 минути и през ден

ефектът е кратък - в рамките на 2-3 часа, но след това се обострят и разпространяват. Хидромасажът се избягва и при наличието на повърхностни рани и екзема. "Погрешно много хора смятат, че като имат болки в кръста или във врата, затоплянето на мястото ще им помогне. Обикновено това води до задълбочаване на проблема и усложнява лечението", предупреждава Евгени Манолов.

Хладката вода свища кръвоносните съдове, а топлината ги разширява. Именно тези два ефекта върху тялото са в основата на хидротерапията.

Ако не възнамерявате да мързелувате блажено във водата, а искате да поплувате или да правите гимнастика, препоръчително е температурата да е около 22-24 градуса. По този начин ще се радвате и на добра физическа форма, тъй като съчетанието между упражнението и благотворното влияние на водата е ненадмивно.

Един сигурен начин да се отървете от портокаловата кожа!

Използването на контраста в температурата на водата е добър метод за тонизиране на тялото. Свалянето на градусите обаче трябва да става постепенно, като достигнете най-много до 30. "Някои казват, че водата трябва да е или гореща, или студена, и стигат до 20 градуса, но това е прекалено контрастно. В резултат човек се чувства като парцал. Оптималният марж е от 31 до 37 градуса", съветва кинезитерапевтът.

За хидромасаж се използва както минерална, така и обикновена вода. "В България минералната вода е слабоминерализирана, но пък с висока активност. Затова и първата процедура трябва да е с продължителност около 2 минути и всяка следваща да се увеличава с по 30 секунди."

Към обикновената вода се добавят различни соли и микроелементи в зависимост от целта на терапията. Най-важни са натриевият хлорид, розмариновият и хвойната. Лекovitостта на морската сол (най-добрият вариант е от Мъртво море) е известна отдавна и широко използвана. "За отпускане може да добавите във ваната 150-200 г магнезий на кристали или пък след банята да намажете тялото си с магнезиево олио", препоръчва Евгени Манолов. Човешкото тяло е като гъба и попива полезните вещества, разтворени във водата.

Престоят в хидромасажната вана трябва да е от 15 до 30 минути и през ден. Това е абсолютно достатъчно, за да се отърси човек от стреса и да се почувства като новороден.

Най-скъпата вана



Много хора мечтаят за момента, в който ще се опънат във ваната. За тях това не е просто обичайно занимание, а истински ритуал, който в никакъв случай не може да бъде заменен от душ кабината. Удоволствието и емоциите, които осигурява ваната, са несравними с пръскащата от горе вода. Хората, които наистина обичат да взимат вана, знаят, че тази процедура може да се превърне в празник на релакса и насладата. За това съществуват множество специални аксесоари, ароматизатори, масла, соли. Все пак центърът на мероприятиято си остава ваната. Нейното качество и дизайн са основополагащи за удоволствието. Днес производителите предлагат неизчерпаеми форми, материали. Но има и вани, които ви спират дъха, особено след като видите цената им.

Най-скъпата вана в света е уникално

произведение на изкуството. Наречена Rock crystal, тя е изработена от огромен цял къс планински кристал, изсечен от амазонските пещери. Ваната уникат е ръчна изработка и е отнела половин година на създателите си. Диаметърът на Rock crystal е 2,5 метра. Предимствата на материала, от който е изработена, е, че той е лошо топлопроводим и затова водата дълго време не изстива.

Естествено ваната не представлява само един монолитен камък, тъй като то и планински кристал. Бижуто е напълно със съвременна електроника, започвайки от дистанционно управление на температурата на водата, осветление на помещението, звуково-акустична система, хидромасаж, интернет и т.н. Цената, платена от крупен магнат, е 800 хил. долара. Срецу нея производителите дават гаранция 200 години. (ЖЗ)

НОВО

VAGILACT НТС

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Специална грижа за жените в зряла възраст

- Съдържа соеви фитоестрогени, лактобацили и млечна киселина
- Укрепва еластичността на влагалищните стени
- Възстановява и поддържа влагалищната микрофлора

Търсете в аптеките!

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



На 12 година
Анна издаде
книга

12



Съвременните
миниустройства

13



Мирослава КИРИЛОВА

Светлинките по иначе сивите улици, усмихнатите лица и по-веселият дух на хората ни подказват тихото и напевно приближаване на може би най-хубавите празници - Коледа и Нова година. Традиционно всеки българин иска да прекара тези светли дни със семейството си независимо къде се намира - в друг град на страната, на другия край на света или просто в съседния блок. Пътването обаче може да стане добра прелюдия към празника, ако е приятно и в подходяща компания.

В този брой на вестник "Живот и Здраве" решихме да насочим вниманието ви към споделеното пътуване, известно още като "карпул" (от английски carpool). Това е уговорка между шофьор и един или няколко души да пътуват заедно по предварително уточнен маршрут. Споразумението най-често става в специални интернет сайтове и платформи, където предлагат превоз публикуват деня и маршрута на своето пътуване (най-често с кола), а всеки желаещ може да се свърже с водача и да си осигури по-комфортно, по-евтино, а също и по-забавно преодоляване на разстоянията. Този метод набира все повече последователи, независимо дали става въпрос за пътуване в града, в страната или дори в чужбина.

Предимствата на "угворения автостоп" са много:

Спестявате време и средства - сметката за гориво при дълго пътуване може да се окаже много голяма. Ако я разделите с няколко души, тя ще спадне значително. От друга страна, се пести време и се избягва навалицата в градския или междуградския транспорт, а понякога този вид трансфер излиза по-евтино от цената на едно билетче.

Печелите нестандартно преживяване и глътка добро настроение - вместо да сменяте нервни радиостанции, търсейки нещо подходящо за компания, вие ще имате истинска такава. Новите запознанства винаги са добре дошли, защото разширяват мирозглед ви, показват ви и



На автостоп по интернет

● Споделеното пътуване пести нерви, средства и ни сродява с екологията

групи гледни точки или просто ви разведряват. Возещият се пък ще се радва на комфорт, вместо да си пробива път в градския транспорт и да се "сплотява" в буквален смисъл със знайни и незнайни хора.

Допринасяте за почиста природа. Сигурно ви е втръснало до болка да слушате лозунзи като "Опазването на околната среда зависи от всеки един от нас", но те не са лишени от смисъл. Замислете се често ли пътувате. Погледнете автомобилите покрай вас. В ма-

совия случай един човек използва сам личното си транспортно средство, рядко са двама, а пълна кола почти не се среща. Ако всеки положи мъничко усилие в ежедневието си, бихме могли да живеем в по-чист свят. Един от начините е, като споделим автомобилите си с познати или непознати, а така ще се намалят не само вредните емисии, но и задръстванията.

Създаване на нови приятелства. Споделеното пътуване ви гарантира нови запознанства, а защо не и приятелства.

Но за да стане това, най-добре е в обявите си да съобщавате какви са предпочитанията ви - спътникът ви да е непущач, предупредете, ако колата няма климатик, а навън е непоносима жегата или ако слушате определен тип музика.

Във все повече сайтове за съвместно пътуване се предлага и възможност за качване на снимки на водача и колата му, за да се избегнат изненадите. "Всяка подобна уговорка крие същите опасности като останалите форми на общуване във виртуал-

Споделеното пътуване ви гарантира нови запознанства, а защо не и приятелства

ното пространство" - отбелязва Луиза Шахбазян, експерт от "Център за безопасен интернет". Но тя веднага допълва: "Не бива да бъдем и прекалено мнителни, а да разчитаме на интуицията си. Споделеното пътуване е например доста по-безопасно от познатия ни открай време автостоп". Съветите на събеседничката ни са свързани с ограничено въвеждане на лична информация, с уговаряне на първа среща на публични и оживени места, както и с безопасното изписване на e-mail-а ни. "В някои платформи има въведени специални защити за потребителя, които визуализират във формата на картинка e-mail адреси и ги правят нечетими" - обясни Луиза Шахбазян. Има и други начини да предпазим пощата си от нежелани писма и атаки, като изпишем e-mail адреса си, но например вместо @ пишем "ET" или "Маймунско А". Човекът, който иска да се свърже с нас, ще разбере, но големите автоматични програми за спам няма как да го прочетат.

Независимо дали пътувате ежедневно, само за уикенда или веднъж годишно, хвърлете едно око на сайтовете за споделено пътуване. Няколко минути ще ви отнеме да въведете подробности около това, което сте планирали, и можете да си осигурите изгодно и приятно изживяване. Портмонето ви ще се зарадва, природата ще бъде малко по-зелена, а светът - една идея по-човешки и топъл.

Нещата, които вгорчават празниците

Всеки е изпитвал разочарованието от неочаквани проблеми и семейни казиви точно по време на най-чаканите празници. Затова психолозите съветват целенасочено да отбягвате най-честите причини за напрежение:

1. Почивката не е времето, в което да правите дългосрочно разпределение на семейните финанси. Тази тема често е взривоопасна, а реплики от рода: "Ти какво си донесъл (или донесла) у дома, за да имаш претенции?", може да смразят за дълго време отношенията.

2. Не планирайте съвместно празнуване с хора, които не познавате добре, особено в обвързваща обстановка - например в нечие жилище, вила и т.н. Поговорката "Приятелите на моите приятели са и мои приятели" в случая не важи. Различните навици и очаквания, липсата на общи теми гарантират изнервяне и разпави.

3. Пътването без подготовка и резервация е романтично, но го оставете

за лятото. Тогава, дори и да закъсате с колата или да няма място в хотела, не е толкова страшно. Но през зимата нещата изглеждат по-свсем друг начин. Само 30 минути пред някой неработещ ресторант в планината могат да ви съсипят настроението.

4. Струпването на всички задачи за дни-те преди почивката често води до преумора, стрес и в крайна сметка до заболяване точно за празника. Не разчитайте да свършите всичко на акорд, тялото не приема днес да го разпънете с мисълта, че после ще лежите една седмица.

5. Винаги имайте резервен вариант за почивката, който всички в семейството да одобряват. Иначе при внезапно заболяване на децата или невъзможност за полети поради лошо време допълнително ще се изнервите. Ако сте си определили какво ще правите при такава ситуация, нещата изглеждат доста по-приемливи. (ЖЗ)

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Пет начина за трупане на пари

Книжарниците пращат от всякакви полезни четива, но някои автори тръгват отдалеч към материята на препоръките, а не навлизат направо към лечението на мъките. Ако някой иска да ме научи как се борава с прахосмукачка, нека да ми покаже как се пуска, а не да ми обяснява тъпото ѝ устройство. Но затова пък, когато пуснем прахосмукачката на поредната книга, трябва да усетим, че наистина сме имали нужда от нея. Щото в кварталната на духа ни са се натрупали пластове прах и антиенергия. Чувам как цъкате недоверчиво с език. Не бъдете мнителни към неизвестното, но имайте едно наум. Много шмекери се навъдиха, трудно ни е да различим истинското от фалшификата.

Например по темата какво знаят богатите и защо го пазят в тайна. Взира се в някакъв самонаръчник за кандидат-милионери. Оказва се, че съществували само пет начина за трупане на пари. Да ги откраднете. Да ги наследите. Да ги спечелите на борсата. Да работите честно и благородно, но да разчитате на чужда помощ. Да започнете бизнес, ако правилно изберете подходящата сфера. Е? Колко просто било. Дето се вика, няма нужда да се чудите, дори да четете, а направо си изберете. Но не се доверявайте на смяната храна, а си я съдвечете сами - по-вкусно е и по-здравословно. Опитайте късмета си чрез собственото си проучване на нещата. Както в търсенето на път към парите, така и към реалистичните за бизнес у нас. Защото не забравяйте, че сме общество, намиращо се в южните покрайнини на Европа. И това, което е по-нормално до скупа в скучните за нас страни, тук е сложно, дори неприложимо. Младите да четат, да мислят, но и да действат. Ако се пипкат като нас, техните родители, ще останат извън риска. А извън риска живеят само неудачниците, наричани биомашини, произведени да произвеждат от време на време и отрицателни вотове.

За Мария, която тренира от 11-годишна, 2012-а ще донесе шесто участие на олимпиада и дай боже към златото от Сидни и Атина да добави и успех в Лондон. Тя е единственият български спортист с медали от четири олимпиади. Получи и най-високото национално признание - орден "Стара планина". Мария е състезател на клуб "Софарма", има три деца, от години е в хармоничен професионален и семеен екип с Валери Григоров. Срещаме се на работното ѝ място - стрелбището прави впечатление с доброто оборудване и поддръжка.

Плюс или минус е тренинговият да е и съпруг?

- Плюсът са повече, защото работим за една цел, без никой да си спестява труд, нерви, усилия и като сме семейство, сме много по-силни. Понякога може да се окаже и минус, че постоянно сме заедно - и на тренировки, въкъщи, в ежедневието, насам, натам. Но не си говорим постоянно за стрелбата - само когато коментираме с приятели, иначе, между нас, уговаряме се какво ни предстои и край. Професионалисти сме, сработили сме се и дори и тук, на стрелбището, не си говорим много-много. Разбираме се без думи, включваме мишените и работим.

По стриктна програма ли се подготвяш?

- Не правим специални програми, защото при всеки е много индивидуално. Първо и основно е да сме всеки ден на стрелбището, всеки ден да хващам пистолета, идваме, както другите ходят на работа. Когато наближи състезание, не се натоварвам толкова. Понамалвам фитнеса, тренировките са по-леки, зависи и в каква форма съм, но постоянството е най-важно - да не се прави голямо прекъсване.

Физическите тренировки не са ли задължителни?

- Не. Аз ги правя за собствено удоволствие. Повечето стрелци не правят никаква физическа подготовка, дори не изглеждат като спортисти. На олимпиада се различават веднага, защото, първо, са от всякакви възрасти, второ - има дебели, слаби, всякакви. Не сме спортни натури. Но аз тренирам физически, защото смятам, че ми помага. Когато имам тонус, това ми се отразява доб-

Иска ми се още да уча

● С Мария Гроздева разговаря Галина Спасова

ре и за стрелбата. Задължителното в стрелбата е спокойната ръка, а това се постига с много държане на оръжието. Както във всяка професия, иска се упорита тренировка, за да изпишаш най-малките детайли професионално. Събота и неделя не може да ме накара някой да тренирам, не. Аз обичам в почивните дни да съм с децата, да си направим сутрин готина закуска, когато беше хубаво времето, ходехме на Витоша, но сега ни помързява, помиткваме се, отиваме на кино или си гледаме телевизия, или на гости, или някой ни идва на гости.

Използваш ли така актуалните източни практики за психотренинг?

- Много бих искала, обаче съм далеч от тази материя. Вече от колко години се каня да отида поне веднъж на йога, да видя какво е. Имам приятели, които преподават йога, но някак си все не мога да се организирам. Ходя на фитнес, на плуване, на крос, обаче точно до неща, които знам, че биха ми били от полза, все още не стигам. Наистина при нас е много важна концентрацията. Но не е за даден миг, за 5-10 минути, а трябва - при нас това е сложното - да държим концентрация от порядъка на час и половина и повече. Това изморява и когато малко се разсееш, идват грешките.

Как минават часовете преди решаващо състезание?

- Дълго преди това, примерно месец или повече преди състезанието, при мисълта за него ми се разтупва сърцето - усещам страх, притеснение. Но когато сме вече там, ние сме вътре в играта, врим и кипим. Когато тренировката е била добра предния ден, няма място за притеснения. Напротив, мисля си изцяло как да си направя нещата, пък

да става каквото ще.

Имаш ли си талисман?

- Те са много различни неща. Като започнеш от едно малко млечно зъбче на дъщеря ми, което държа тук, до миро, донесено от кръстницата ми. Много е смешно, че когато тръгваме,

винаги нещо на дъщеря ми попада в моя багаж - било то обувчица, израчка или бибелон, или някоя греха, ей така, без да иска, е хвърлила в багажа ми.

Имам много малки иконки. Някога често преди голямо състезание влизам в църква, а сега от години не го правя. Сега съм само преди олимпиада, а трябва да го правя по-често.

Осланяш ли се на предсказания, сънища?

- Преди много вярвах на сънища, не че не си ги тълкувам и сега. Гледах ми на кафе, вярвах на някакви такива съдбоносни знаци, но по много лош начин започнаха да ми влияят, защото си казвах: "То като ми е писано, ще стане". Но не става. Затова реших повече да не обръщам внимание на такива неща, да не търся помощ от кафета, а просто да отивам да си свърша работата. Не искам повече да гледам ни планетите как са подредени, нито биоритми - не.

Макар да сме в унисекс епохата, като жена какво

окаваш от мъжа?

- Аз винаги съм си представяла мъжа супермен, такъв, дето еи сега може и да литне, да прескочи, да премине през девет планини в десета и да ме открие, ако трябва. Един мъж трябва да може всичко. Да е и силен, и смел, и умен, и духовит. И като външност да е атлетичен и спортист.

У вас делите ли работата на мъжа и женска?

- Аз съм "за". Мъжете да си вършат мъжката работа, макар че - какво значи мъжка? Тях по ги бива в кухнята. Примерно Валери прави най-хубавите пържоли, най-добрата риба. Мъжете трябва по-често да са в кухнята и да готвят, защото са добри в това.

Родителските ти амбиции?

- Да се държат възпитано децата, да внимават в училище. Не да си губят времето, после ние да си губим парите за уроци. Много ме безпокои агресията сред децата, направо настръхвам и се просълзявам, като чуя по телевизията. Връщам се назад във времето, но чак за такава агресия никога не съм чувала. Сега само ако погледнем зверските игри за плейстейшъни, телевизията, филмите... Но всичко тръгва от родителите, от това да обръщаме внимание на децата и да ги учим на доброта и съчувствие. Точно това ми е важно - децата ми да са отзивчиви, добри, да помагат, а не просто да си затварят очите.

Когато сгрешиш или просто сгупиш за нещо, ядът ли е в повече?

- Човек допуска толкова грешки в живота си. Те ни карат да ги поправяме, да ставаме все по-съвършени. Например страшна глупост е, че в дълъг период от живота си пушех. Слава богу, че се отървах. Шест месеца се мъчих, отказвах, почвах, беше трудно, но успях. За всичко останало - все си каз-

вам, така е трябвало да стане и сигурно това е някакъв урок. Така разсъждавам аз. А грешки допускам сигурно на ден по десет пъти. Особено пред мишената, когато правя компромиси: "Сега, вместо да го откажа този изстрел, я да го стрелям ей така, по-добре някоя осмица"... На тренировка не е страшно, но на състезание...

Аз и губя, и се ядосвам, но при нас не може да се покаже. Не мога да тропна по масата или да изкрежя. Тишина трябва и да пазя самообладание.

А и в твоя спорт можеш да се сърдиш само на себе си.

- Макар че някой път търся причините във Валери. Казвам - защо във футбола ги уволняват, винаги тренинговият им е виновен, а аз все в себе си ще търся причината? И той трябва да поеме отговорност. Нали има една приказка - отиваме на война, някой от нас ще загине... Той все ме подиграва, че като взема медал, казвам: "ей, спечелих". Като не взема, имаме лаф - "осрахме се".

Пътуваш много, личната ти класация за най-добро място за живеене?

- Веднага отговарям - Австралия. Много ми харесва и климатът, и природата. Много по-различно от Европа и Америка. А следващия път сме решили, когато имаме състезание, по-догодина може би ще направят световна купа, ще останем поне 20 дни там. Приятели са ни обещали да палаткуваме.

Светският живот влече ли те?

- Да не го видя. Много ме натоварва. Предпочитам от стрелбището да си отида на фитнес, сауна, масаж, каквото трябва, да се прибера, с децата да се опънем пред телевизора, макар че това опъване вече става към 10, когато трябва да гасим лампите, за да спим, защото сутрин ставаме рано.

Децата фукат ли се с теб?

- Сигурно са горди, обаче не го показват. Даже много се изненадват, когато някой съученик ми иска автограф. Те никога не са били нахакани - "ти знаеш ли коя е майка ми!". Дори много хора не знаят, че те точно са нашите деца.

За какво не ти стига времето?

- На децата обръщам внимание достатъчно, за спорта - също. Нещо, което ми липсва - иска ми се още да уча. Сега съм се записала на английски, но ми се иска и още нещо, по-интересно. Спорт, спорт, но то вече ми писва - 30 години! Освен стрелбата искам да се развивам и в някаква друга професия.



„Аз винаги съм си представляла мъжа супермен, такъв, дето еи сега може и да литне, да прескочи, да премине през девет планини в десета и да ме открие, ако трябва



Мечтая да стана режисьор

С 12-годишната писателка Анна Димитрова разговаря Мирослава Кирилова

Кой казва, че днешните деца не четат книги? Оказва се, че не просто четат, но и пишат такива. Анна Димитрова от София е все още дете, а вече е автор на книга. От издателството, което я е публикувало, твърдят, че това е "световен дебют на 12-годишна авторка". През септември тази година медиите гръмнаха с новината за романа фентъзи "Островът на смъртта". Страниците са изпъстрени с екшън, любов, приключение, съперници, геройство и смърт. В образите на героите неведнъж авторката влиза черти на реални хора, които познава.

Издаването на книгата обаче съвпаднало с момента, когато Анна заминава да живее в Германия със семейството си. Затова проведохме интервюто по интернет.

Анна, трудно ли ти е в Германия?

- Когато пристигнах, не ми беше особено хубаво, само че сега се чувствам прекрасно - не е толкова странно, колкото си мислех, че ще бъде. Най-трудно може би е с немския - все пак как да уча физика на немски, след като все още не знам добре езика? Но вече ми е много по-лесно, така че не се оплаквам.

Намери ли си приятели?

- Да, в училище имам много приятели. Приех ме добре още от самото начало, защото в класа ми почти никой не е от Германия. Има хора от целия свят, което ми дава възможност да уча не само немски, но и турски, сръбски, руски. Освен това през повечето време си общувам с тях на английски.

Остава ли ти свободно време да пишеш?

- Е, свободното ми време не е толкова много както преди, само че ако наистина ми се пише и имам добри идеи, няма как да не намеря време и за писане - това е едно от любимите ми занимания.

Героите ти порастват ли като теб сама?

- О, да. Героите определено порастват. Във втората книга почти има целувка между... няма да кажа... и започват да мислят по-трезво, от което, разбира се, следва, че им се случват по-страшни неща и броят на злодеите се уголемява с всяка глава.

Вестникът ни се казва "Живот и Здраве", така че не мога да не те попитам - храниш ли се здравословно?

- Здравословно хранене? Старая се, само че не ми се получава особено. Вече не ям в "Макдоналдс" и определено наблягам на плодовете, само че няма

как да не си призная - понякога хапвам и непознати храни. Това в Германия обаче почти е забранено. Не позволяват да се носи бял хляб в училище, вместо това трябва да ядем полезен черен хляб, в училищата не се продават тестени изделия и т.н.

Знам, че обичаш да играеш волейбол и малко футбол, запали ли се и по някакъв груз спорт?

- Ходя на волейбол всеки понеделник и играя баскетбол в часовете по спорт, само че нямам особено много време. Мисля, че сега съм се запалила по бейзбол - в училище имаме огромен двор и в часовете по физическо понякога играем с момчетата (по принцип сме разделени).

Имаш ли много фенове, твоите приятели разговарят ли се на успеха ти?

- Бих казала, че имам фенове, съдейки по коментарите в различните сайтове за книги, и много искам да си пиша и с тях, само че не съм сигурна, че може. Ще се радвам да чуя мнението на някого или поне да отговоря на няколко въпроса за съдържанието на книгата или защо съответният герой е направил нещо... Приятелите ми много се радват за мен - вече всички са прочели книгата - и по-неже ме познават, постоянно ме молят да им пратя следващите книги.

Като каква се виждаш в бъдеще?

- Когато порасна, искам да стана режисьор. Това ще бъде наистина

много интересно, а и ще ми даде възможност да се запозная с известни актьори и сценаристи... Ако стана писателка, също ще бъда много щастлива, само че това е работа, която правя сама, а аз обичам да съм около хора и да се забавлявам...

Докъде стигна прозрението на "Островът на смъртта"? Из-

”

Приятели ми много се радват за мен - вече всички са прочели книгата

гай ни някоя новина около новата книга (може би малък откъс от интересна глава). Как ще се казва?

- Вече съм написала втората и третата книга. Какво мога да издам? Ще има много странни развръзки, защото се оказва, че не всички главни герои са точно такъв вид същества, за каквито са се смятали. А някои от тях дори са имали минало живот... Ето малка част от втората книга.

„Както и предполагам, те бяха огромни (асансьорите). Имаше цели три и всеки беше страшно изчистен. Само се молах сега да не срещнем обслужващия персонал, защото не ми се говореше на английски (намирам се в Ню Йорк). Както винаги, когато лъжех, езикът ми щеше



да се заплете като плитките, които прави Мони (добре де, може би не чак толкова), и думите на английски нямаше да дойдат в ума ми. За щастие Цвети беше направо боготно, благодарение на който да оповестим какво сме на този, който толкова се интересуваше. Цвети натисна бутон СЪЩЕСТВО.

- Какво правиш? Не съм много сигурен дали съм същество на мрака - казах.

- Да, но не си и човек. Така че не е времето за това сега да се пазарис, Сашио. Не е времето.

- Хубаво - въздържайте се, вратите се отвориха. Кабинката беше огромна, колкото цяла стая, и по боядисаните в синьо стени бяха закачени картини на стари дявоци с дълги носове и магьоснически шапки.

Обърнах се към мястото, където трябваше да натисна на кой етаж да отидем. Само че вместо числа там имаше нещо съвсем различно:

- 1 - Светът на хората
- 2 - Светът на вещиците
- 3 - Светът на вампирите
- 4 - Светът на русалките
- 5 - Светът на същества на мистериата
- 6 - Светът на съществата на мрака
- 7 - Светът на духовете
- 8 - Светът на върколациите.

Книгата се казва "Островът на Мистериата".



„Българска национална история“, т. 1: „Българските земи през древността“

Автори: проф. Васил Николов, проф. Димитър Попов и доц. д-р Петър Делев; изд. "Абагар", 2011, 942 стр.; цена 40 лв.

Ново историческо издание е първата рожба на Българската академия на науките и изкуствата

Българската национална история е многотомно издание на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), на Научния център по българистика към нея и на Научния институт по българска национална история. То излиза с марката на издателство "Абагар", Велико Търново.

Този първи том включва три отделни книги: "Праистория на българските земи" от проф. Васил Николов, "Древна Тракия и траките" от проф. Димитър Попов и "Древният свят и Тракия" от доц. д-р Петър Делев, с участието на д-р Васко Арнаудов, който е автор на частта за славяните.

Приносното значение на изданието е в това, че представя богатия исторически материал без идеологически съображения, без съзнателно да робува на досегашните съшити с бели конци те-

зи, а се базира единствено на обективните научни анализи за древните българи, траки и славяни, както и на създадените от българите мозъци империи - Стара Велика България, Дунавска България и Волжка България. Включването на историята на Волжка България в общобългарското историческо наследство има за цел най-сетне да бъде преодолано политическото ни дистанциране от него по интернационални съображения във времето на тоталитаризма.

В раздела за славяните авторът д-р Васко Арнаудов разглежда последните постижения в историческата наука за славяните. Той цитира книгата "Славяни и авари" (1983) на водещия в тази област изследовател Омелиан Прицак, който доказва чрез лингвистичен и исторически анализ, че древният историк Йорданес е събрал на "едно място" сла-

вянските племена на венетите, склавиите и антите, но не по етнически или езиков критерий, а защото и "трите термина се отнасят до институции на военни погранични колонисти". Тук се цитират и други учени като Флорин Курта, който се е добрал до факти, според които славяните не са разглеждани като етническа общност. Тези нови научнообосновани твърдения опровергават историческите тези, официализирани през просъветското минало на Русия, за ролята на славяния т.нар. етнос и език.

Поредицата е предназначена за широк кръг читатели и специалисти, изследователи, преподаватели и историци. Редакционната колегия на многотомното издание е с председател акад. проф. д-р Григор Велев и главен редактор проф. д-р Георги Бакалов.

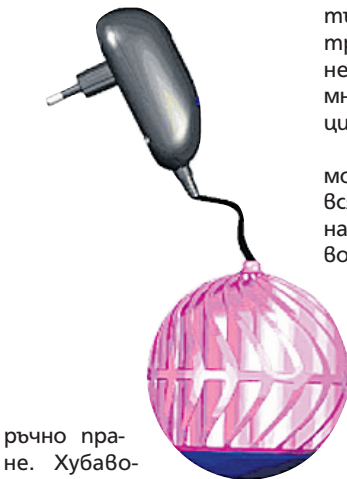
Мира ВАЛЕНТИНОВА

Човечеството не би могло да съществува без устройствата, улесняващи живота му, без всевъзможните гаджета за бита и работата. Ето защо пазарът изобилства от иновационни продукти, които се грижат за личния ни комфорт. За коледливите и активните, за умерените и свръхамбициозните - предлага се за всекиго по нещо. Да не бъдем голословни обаче, а да се змурнем в пъстрия свят на високите технологии! Но тъй като има опасност да станем разногледни, ще се съсредоточим върху полезните електронни гаджета, които са с миниатюрен размер, но предимствата им са огромни.

Потърсихме мнението на експерт по темата и го намерихме в лицето на Виолета Ванкова - представител на магазин за високотехнологични продукти. Тя ни разказа например за една малка, икономична и турбоефективна пералня - устройството за вибрационно пране. "Изобретението е българско и трябва да се гордеем с него. Печели множество награди, включително и на Международния панаир в Пловдив. То ви помага да спестите до 80% електроенергия, вода и перилен препарат. Можете да го носите навсякъде със себе си, тъй като е много малко, а качеството на пране е гарантирано." Тази електронна джаджа е не по-голяма от човешки юмрук, зарежда се като мобилен телефон и се пуска във вана, леген или съд, в който предварително слагате дрехите. Те трябва да плуват свободно в топла вода и с малко перилен препарат; за около час благодарение на вибрациите напълно се постига ефектът на най-доброто машинно или

Електрониката се смалява за сметка на възможностите ѝ

● Миниустройства се грижат за комфорта на човечеството



ръчно пране. Хубавото е, че дрехите не се деформират и захабяват (липсва механично триене), което е особено важно за

тънки и фини материали, трикотаж, памучни и вълнени тъкани, изделия с много дантели и апликации и т.н.

Друг продукт, който може да бъде полезен на всяко домакинство, е озонатор за въздух, храна и вода. "Този уред е измислен в Китай по времето, когато е върлувал птичият грип. Благодарение и на него страната успява да се справи с тежкия проблем, защото апаратът пречиства и обезпаразитява" - категорична е нашата събеседничка. Озонаторът дезинфекцира водата и храната и по този начин може

да се избегне приемането на токсични вещества, водещи до тежки заболявания. Когато се използва за пречистване на въздуха в помещението, устройството премахва лошите миризми от цигари, влага, мухъл, предпазва от заразни болести, които се разпространяват чрез въздуха. А когато се използва за озониране на вода, я прави годна за пиене и миене (за лечение на зъби, венци, стомашно-чревни болести и всякакви рани, за дълбоко почистване, омокотяване и предпазване от стареене на кожата), като я пречиства от метални примеси, хлор, нитрати

и всякакви вредни химикали и бактерии. Дълбоко почиства и обезпаразитява месо, риба, плодове и зеленчуци. Водата и храните стават по-вкусни и здравословни. Удвоява живота на плодовете и зеленчуците при съхранение. Стерилизира при-

В Официалния бюлетин на патентното ведомство в България ежесечно се публикуват поне 10 издадени патента за изобретения

бори за хранене и т.н.

Нуждите на най-малките също не са пренебрежнати от създателите на високи технологии. От Италия например предлагат много удобен уред за затопляне на бебешката храна в автомобил. Така, докато пътувате, не е нужно да спирате, за да притоплите млякото на бебето - просто трябва да сложите шишенцето в специалното калъфче и да включите кабелчето към него в захранващото гнездо за запалката.

Съвременният човек все повече се ориентира към поддържане на добра

физическа форма. За целта могат да помогнат разнообразни минимални от ново поколение като уред против бръчки, системи за тонизиране на кожата, масажор за очи, който е много подходящ за хората, работещи с компютър, тъй като освен да ни предпази от мимическите бръчки, стимулира кръвообращението и ни освобождава от напрежението.

Безкрайната палитра от полезни миниустройства продължава с достъпната за обикновения потребител шпионска техника. Такава, каквато сме гледали само по филмите, вече може да си закупите напълно легално и на добри цени от десетки електронни магазини. Миникамера, скрита в ключодържател, имитира много успешно дистанционно за автоларма например. С нея могат да се правят снимки и видео. Искате да запишете, без да бъдете забелязани, гаден разговор - няма проблем, предлагат се минивидеозаписвачки във формата на всякакви предмети - химикалка, флашка, плюшено мече и т.н.

Науката не спира да ни изненадва приятно със своите открития. Много от тях са близо до нас, достъпни и адекватни на нуждите ни, защото са създадени от хора със същите като нашите потребности. Само ще вметнем, че в Официалния бюлетин на патентното ведомство в България ежесечно се публикуват поне 10 издадени патента за изобретения. Така че от нас зависи дали ще подкрепим, насърчим и ще се възползваме от плодовете на изследователската дейност, защото може би една велика човешка идея чака едно рамо именно от нас!

Кръстословицата скоро ще навърши 100 години

Според официалната версия първата в света кръстословица е отпечатана на 21 декември 1913 година. Появила се в началото на XX век, забавната глгавоблъсканица бързо завоюва популярност по целия свят. Самата дума "кръстословица" е образувана от английските cross - пресичам, и word - дума.

Всъщност, както е с много изобретения, три страни спорят за правото да се нарекат родина на кръстословицата - САЩ, Англия и ЮАР. В книгата на Д. Кейн "Знаменити първи факти" се твърди, че първата кръстословица е съставена от американец Артур Уин. Той я публикувал в неделното приложение Fun на вестник New York World на 21 декември 1913 г. Тази дата е записана и в "Книгата на рекордите на Гинес". Кръстос-

ловицата на Артур Уин е с форма на ромб и номерацията ѝ се различава от съвременните кръстословици. Някои твърдят, че първата кръстословица се е появила още през 1875 г. пак в САЩ.

Англичаните пък твърдо отстояват авторството си на първата кръстословица. Според тях тя е била отпечатана в края на XIX век, естествено в Times. А в ЮАР съществува цяла легенда за възникването на кръстословицата. Всичко започнало с автомобилна катастрофа в Кейптаун, след която Виктор Орвил бил осъден на три години затвор. Намирайки се в килията, той забелязал, че подът е покрит с квадратни плочки. Орвил започнал да пише букви в квадратите и в различните посоки да образува думи. Когато

запълнил всички плочки, той взел лист хартия и нарисувал мрежа, а на обратната страна дал дефиниция на всяка дума. Получило се нещо като игра, която Орвил нарекъл "Нагоре-надолу по квадратите" и изпратил в редакцията на местния вестник. Първоначално редакторът не обърнал внимание на писмото от затвора. След два дена обаче се сетил за него, показал го на приятелите си, които със съвместни усилия седнали да решават първообраза на кръстословицата. Играта им допаднала и пътят ѝ към страниците на вестника бил открит. Изданието направило огромен тираж, а редакцията била затрупана с писма, молеци да продължат публикуването на кръстословици. Скоро те се появили и в други вестници и когато Орвил из-



лязъл от затвора, на негово име в банката имало солидна сума.

Решаването на кръстословици тренира паметта и разширява кръгозора, а някои видове помагат за развитието на съобразителността и асоциативното мислене. Медиците постепенно започнаха да използват кръстословиците като успокоително средство. Преподавателите също използват за-

бавната изгрословица в работата си. Това дава възможност на учащите да усвояват знания в изгрова форма. Сферите, в които се използват кръстословиците, непрекъснато се увеличават. Хората се сещат за тях дори когато се тестват професионални качества. Напоследък се появили и рекламни кръстословици, а какво още предстои, никой не знае. (ЖЗ)

Леките и лесни поправки

Да си направим малките подобрения и ремонти въпреки сами, без да викаме майстор, ще ни спести средства, а и ще ни отвори очите за нови, качествени и модерни материали, които не само съществуват, но и се предлагат на нашия пазар. Една опознавателна обиколка на строителните хипермаркети ще ни срещне с неочаквано изобилие от европейски и световни технологични новости, които могат да ни станат първи помощници в леките и бързи домашни поправки.

С внимание към дневната

Поддържането на реда и чистотата в хола не е осъществимо, ако има много "пробойни" в системата: места, където се налага спешната намеса на сръчни ръце. Това са например видимите фуги на ламинирания под или паркета, които не могат да се приберат механично, но събират прах, както и разстоянието между две настилки, което не може да се покрие от преходната лайстна. Те се запълват с някой от специалните акрилни китове за дърво и паркет, които се предлагат в различни цветове. С тях можете да попълните и пукнатини или фуги в дървените врати и дървената дограма, но за подмяна на стария маджун трябва да го почистите и да приложите специалния силикон за стъкло. При строителни фуги (особено при нови сгради) можете да използвате акрилен кит, който остава гъвкав във времето, не се свива и напуква и

може да се боядисва. При гранава мазилка може да приложите структурен кит, който е със същите качества, но зърниста консистенция, която покрива плътно и "слива" фугата със стената.

Разлепените первази и преходни лайстни са друг често срещан проблем, който нарушава естетиката и създава неудобства. За залепването на подови и подпрозоречни первази, лайстни, рамки, стъпала и дори ламперии към стена, тухла, камък, бетон и подобни ви е необходимо някое от монтажните лепила, които се предлагат на пазара. Те са известни с девиза "Не на пироните", защото облекчават много домашния ремонт с качества си: при прилагането им се избягва пробиването от винтове и пирони и всички усложнения като дюбели и замазки, които произтичат от това.

Как да действате: Първо почистете мястото, после избършете с мека кърпа. Празните пространства, където се събира мръсотия и се въдят паячета, можете да запълните с неутрален силикон. При лепенето е важно материалите и повърхностите да нямат прах или мазни петна. Следвайте упътването върху гърба на тубата за нанасяне и залепване на материалите. Когато е необходимо, притискайте с книги или стабилни по-тежки предмети.

За да се избегне надраскването на пода, можете за кратко време да подмените или да сложите нови подложки на столовете, креслата, масичките. Те се предлагат в различни размери и са направени от разнообразни материали: филц, силикон и др. Малките по размер подови настилки могат да се фиксират към основата със специални лепенки, за да не се разместват и да не се подхлъзнат. Дори корковата тапа, фиксирана с монтажното лепило, може да стане стопер зад гръжката на вратата и да предпази стената от нараняване.

Грижа за банята

Това е едно от най-ползваните помещения от всички обитатели на дома, а идеалният ред и хигиена са от водещо значение за комфорта ни. Тук не бива да допускаме условия за натрупване на нечистотии, мухъл и плесени, които директно атакуват нашето здраве. Те обикновено се крият по фугите и ъглите и не е все едно какъв уплътнител ще приложите. Важно е да знаете, че силиконите са няколко вида, а най-предпочитан за баните е този със стопроцентно съдържание на основното вещество. На пазара се предлагат висококачествени санитарни силикони с фунгициди (съставка, която препяства образуването и виреенето на плесен и гъбички), които освен това създават бариера пред пропускането на вода и дълги години не се свиват и напукват. При правилно прилагане те са много ефективни, а и лесно се подменят.

Как да действате: Застелете пода и с мултифункционално ножче премахнете стария уплътнител. Изчистете напълно всички остатъци и напръскайте фугата с дезинфекциращ препарат, който да почисти следите от плесен (за 30 минути). Съобразете при рязането отвора на човката с дебелината на фугата. Изтрийте със суха кърпа и нанесете плътно в празното пространство от новия продукт. С шпатула или пръст, потопен в сапунена вода, оформете ъгъла. Пов-



торете действията по всички фуги и съчки: по ъглите, подовите, край мивката, тоалетната, душ кабината. За перфекционистите се предлагат дори специални ъглови ленти за перфектна силиконена фуга с различни широчини на отвора. Докато работите, може да дезинфекцирате и останалите фуги на плочките. След 12-24 часа можете пълноценно да ползвате банята си. Ако има проблем край ваната (стара циментова замазка, която е плесенясала), напръскайте с белина или специален препарат един или повече пъти до пълно изчистване и поставете специална прегъваща се силиконова лента за поемане на фугата, като стриктно спазвате съветите на производителя.

Лентата също съдържа фунгициди, така че няма да почернее скоро.

Извън традиционните препарати за почистване вече има и специални гами, които са фокусирани върху излъскването и дезинфекцията на всеки елемент - душ кабина, различни подови настилки, санитарен фаянс, металните части на арматурата. Има дори идеални препарати за почистване на варовикови отлагания, както и груги, които поддържат след това постигнатото. Няма да повярвате на очите си как за няколко часа забавената ви баня ще се обнови и ще добие нов живот. И не забравяйте да изхвърлите всичко вехто и отдавна неизползвано, за да е пълна промяната.



Практични съвети за начинаещи:

- Предварителната подготовка е от решаващо значение за добрия краен резултат. Затова първо преценете точно вида на материалите, които ще обработвате, свързвате или ремонтирате. Когато не познавате новите продукти, не импровизирайте с приложението: грешно е да мислите, че с едно лепилце, което се търкаля из къщи с години, ще свършите качествено дадена работа. Силиконът най-често е пълнител, не е лепило.
- Посетете някой от многото строителни хипермаркети, където има цели стени със специални продукти в различни разфасовки. Консултирайте се на място какво да изберете за вашата мисия. Осигурете си минимум от необходими инструменти и помощни материали, които ще ви служат и при след-

ваща потребност.

- Силиконите, монтажните пени, лепилата и всички други химически продукти имат срок на годност и по-добре да ги изразходвате наведнъж, вместо да се търкалят из къщи. Ако ви останат, съблюдавайте правилата им за затваряне и съхранение.
- Не се подмамвайте от най-ниската цена, а търсете продукти от реномирани европейски и световни марки. Материалите за довършителни работи и дребни ремонти - колкото и да ви изглеждат скъпи - струват незначителна част спрямо цената на ламинирания паркет или обзавеждането на банята, така че изберете най-доброто, което е и най-трайно.
- Четете внимателно етикетите на новите и модерни продукти и материали и спазвайте

точно инструкциите за прилагането им. От значение е да следвате точните стъпки на работа, както и температурата на средата, правилните инструменти, довършителните дейности. Всезнайковците обикновено си късат нервите с правенето на нещата по няколко пъти.
- Застелете поделите, за да не си отворите допълнителна работа с чистенето. Продават се специални тънки найлони с различни размери, които по канта имат залепваща лента. Ползването на нови технологични материали при домашните ремонти е напълно възможно за модерния човек, който иска с малко средства и лично участие да направи дома си по-уютен и в крайна сметка - да живее по-качествено.

Трикове за входното антре

Ако огледалото стои от месеци, подпряно до стената, добре е да знаете, че можете да го фиксирате сами към стената без чужда помощ и без специална система за окачване: на пазара има лепило точно за тази цел, което не нарушава амалгамата и ще ви свърши идеална работа. Можете да отидете още по-далеч, като му направите рамка от красиви профили от стиропор. По желание предварително ги боядисайте със спрей или друга боя, но без разтворител. Залепете ги със специално лепило за стиропор, което също не съдържа разтворител и не разгражда материала.

Също сами и съвсем лесно можете да поставите и закачалка на стената: за целта върху гърба ѝ нанесете на линии суперсилно монтажното лепило (с якост на отлепване до 70 килограма на квадратен сантиметър), фиксирате към желаното място, отгърбнете и оставете лепилото да засъхне за десетина минути. След това притиснете и се старайте да е на точно мястото, защото корекциите са нежелателни, а понякога и невъзможни. След 24 часа можете да ползвате новата си пригробивка.

Страницата подготви
Бойка Велинова



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЧНО: "Още един хубав ден". Ерг. Наем.
Рионч. Анаероб. Набоков (Владимир). Нар.
Синан. Ва. "Още". Марокен. Кот. Обектив.
Тава. Езера. Сарасате (Пабло). Ано (Жан-
Жак). Ириша. "Еа". "Тя". Улан. Юкон. Емири.
Обама (Барак). Нес. ОКАМ. Голиат. Иван
Атанасов. Аа. Ириша Росич. РАИ. Имане.
Окапи. Кино. Алов (Александр). Кез.
Протокол. "Ветаро". Енев (Тодор). Каре.
Елон. Анарат. Луша Руна.

[illegible]

Кашлица



N-Ti-T



[Начало](#)
[Статия](#)
[Форум](#)
[За нас](#)
[Реклама](#)
[Контакти](#)



Как да избегнем срещата с грипа?

Ще се ваксинирате ли срещу грип тази година?

Ежегодно ваксините за ваксиниране срещу грип вече стартира. Погледнете статията на health.bg дали ще си поставят профилактична ваксина.

Грипът и компютърната игра

Интервю с д-р Петко Загорчев, лекар-хонейопат и председател на Българското хомеопатично дружество. Занимава се активно с профилактика на грипа, особено следватے влиянието от емоци и стресния грип през последните години.

Експлицитен „Здравец“ - Симулизи

Ако ностъл ви е запустен, имате главоболие и около очите ви се появяват подушници, е възможно да страдате от синусит. Той причинява дискомфорт, а понякога и болки.

Започва сезонът на респираторните инфекции

В първите дни - дълготрайно лечение, при влошаване – Гърците лекар

Безплатно

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

На автомобилното изложение в Токио дългоочакваният компактен 2+2 спортен автомобил от Toyota - GT 86, блесна с пълната си красота и сила. В Европа продажбите на спортната ще стартират през лятото на 2012 г. Toyota GT 86, е построен изцяло върху нова платформа с ниско и изключително аеродинамично купе, напълно в звученето на истински спортен автомобил. Липсата на тежък и голям двигател в GT 86 го връща към състезателните корени на Toyota с единствената в света комбинация от компактно купе, хоризонтален предно разположен бързооборотен двулитров двигател тип "боксер" и задно предаване. Управлението на спортната е изключително

Toyota - GT 86 носи настроение



лесно, защото има минимална намеса на електрониката, която от своя страна води до максимално удоволствие от шофи-

рането.

GT 86 извлича максимум от своето минимално тегло, липса на странична инерция, конкурираща суперавтомобилите, ултранисък център на тежестта, предно McPherson

окачване, задно окачване с двойни носачи, вентилирани предни и задни дискове и 17" алуминиеви колела. 2,0-литровият атмосферен бензинов двигател на GT 86 е роден от сътрудничество между

Subaru и Toyota. Към ново-разработения от Subaru 4-цилиндров двигател с вместимост 1988 куб.см Toyota добавя своята технология за директно впръскване D-4S. Максималната мощност от 200 к.с. се постига при 7000 оборота, а максималният въртящ момент от 205 Нм - при 6600 об./мин, което е достатъчно за една сериозна спортна динамика.

За спортния модел са предвидени 6-степенна ръчна или 6-степенна автоматична скоростна кутия. Ръчната трансмисия предлага бърза и прецизна смяна на предавките чрез интуитивния скоростен степен с къс ход, докато автоматичната трансмисия може да се управлява чрез пера, разположени на волана. Мощността се

предава на задните колела чрез LSD диференциал с ограничено приплъзване, който допълнително оптимизира сцеплението при всички пътни условия. За увеличаване на удоволствието от шофирането ABS и VSC системите (втората с възможност за деактивация) са специално настроени да осигурят динамичната стабилност на автомобила на прага на неговите възможности чрез минимална намеса на електрониката. Въпреки че GT 86 прави своя световен дебют като единствения автомобил с хоризонтален, предно разположен двигател тип "боксер" и задвижване на задните колела, той не може да претендира, че е първият по рода си. Тази чест принадлежи на Toyota Sport 800 с двулитров "боксер" двигател, която компанията разработва още през далечната 1962 година.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Игват зимни неволи

Едва ли има някой, който да е застрахован против замръзването на ключалката на колата си и последвалата невъзможност да отвори вратата откъм шофьорската седалка. Обикновено в късна есен се прави профилактика, като със спринцовка се впръсква чисто масло в ключалката. Гумените уплътнения трябва да са обработени, преди стигнат да е сковал всичко навън. Най-разпространените варианти за обработка на каучуковите уплътнения на вратите, стъклата и тези на багажника са, като се използва глицерин, течен парафин, че дори и вазелин. Понякога глицеринът може да промени цвета на гумата и тя да изглежда по-стара. Глицеринът има добър противозамръзващ ефект, но е водоразтворим и поради тази причина се налага по-често третиране с него на гумените уплътнения. Течният парафин има по-дълготраен ефект, не уврежда гумените уплътнения, но и той не решава проблема еднократно. Ще ви се наложи няколко пъти месечно да търкате с парцалче гумените повърхности.

Някои слагат течен парафин и в ключалката. С вазелин се получава краткотраен ефект, защото той бързо се изхвърля. С трите гореизброени "смазки" можете да се сдобие от всяка аптека. Съвременните автомобилни фирми се надпреварват да предлагат спрейове за третиране на гумени уплътнения и обикновено те са успешни, но пък излизат доста солени. За същата цел се доверете и на силиконов спрей. Неработещата ключалка може да се освободи и щракне, като я напръскате със спрей против замръзване. Ако нямате под ръка, опитайте да отворите купето чрез дистанционното. В случай че поне една от вратите се отвори, влезте в купето (може и през багажника), запалете колата и изчакайте десетина минути. Когато вътре стане топло, механизмите сами се освобождават от ледената презръдка. Ако имате лед в ключалката, нагорещете ключа със запалка. Упражнението се повтаря до отпускането на езичето на ключалката.

Японската компания Honda, която открай време се слави с блестящи иновации, представи концепцията на новото поколение неголеми спортни електрически автомобили EV-STER. Благодарение на динамичния и новаторски дизайн, както и на отличните екологически показатели, двуместният кабриолет със задно задвижване EV-STER Concept предлага нов начин на шофьора и неговите спътници да се насладят на скоростта и тишината на двигателя. Употребата на въглеродни материали позволя-

Спортистът Honda EV-STER говори с контакта

ва на създателите да намалят достатъчно точно теглото на електрическия спортист, и то до такава степен, че с едно зареждане да може да преодолее 160 км. При това шофьорът има възможност в движение самостоятелно да промени някои технически характеристики на Honda EV-STER. Най-важната е с оглед на оставащото електричество в литиево-йонните батерии да намали мощността на дви-



гателя и да регулира при необходимост по-твърдото спортно окачването с цел пестене на енергията. Honda EV-STER постига мак-

симална скорост от 160 км/ч, от 0 до 60 км/ч ускорява за 5 секунди, а времето за пълно презареждане отнема 3 часа.

Чаровният Micro Concept Commuter

Най-интересната кола на Honda в Токио беше Micro Concept Commuter. Прототипът е мини триместно предложение със следните размери: дължина 2500 мм, широчина 1250 мм, височина 1430 мм и междуосие 1860 мм. С тези размери автомобилът, който се задвижва



от електрически мотор с мощност 16,7 kW (22 к.с.) и се подпомага от литиево-йонна батерия с капацитет 33 kWh, е по-малък от Smart. Генерираната енергия позволява на колата да достига максимална скорост от 60 км/ч и да ускорява от 0 до 60 км/ч за 7,4 сек. С едно зареждане прототипът може да измине 60 км.

Автомобилът разполага с екстериорни панели, които се ползват за индивидуализиране на превозното средство, като собствениците могат да избират и добавят различни цветови решения. В концепта е предвиден вариант за донепълване на многофункционалната батерия чрез системата за регенериране на кинетичната енергия. Батерията лесно се монтира и демонтира, енергията ѝ може да бъде използвана и за захранване на всякакви електронни уреди, като лаптоп и мобилен телефон например. Визията е много интересна, нетрадиционно е как купето е обхванало като в презръдка колелата.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**



COMFORTEX®

- премахва излишните газове
- подобрява храносмилането
- облекчава болката и чувството на тежест

