

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Ще мине ли законът срещу пушенето на закрито

Над 60 процента от хората в България подкрепят предложените от правителството порестриktivни мерки срещу пушенето на обществени места. Включително и много пушачи са готови да прежат комфорта да паят на масата в заведенията в името на здравето на околните. А лекарите, които се занимават с диагностика и лечение на рака, са категорични, че тютюневият дим има съществено значение за възникването на злокачествени и други заболявания. Страната ни е на стъпка от приобщаването си



към европейските практики срещу пушенето. Но все още не е ясно дали Народното събрание ще подкрепи въпросния законопроект, или отново забраната ще се отложи за неопределено време. Какво казват депутати-членове на ръководствата на различни парламентарни групи, четете

на стр. 6

Светът заприлича на роман за бъдещето

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

Кое е най-показателното изследване за остеопороза



Вижте репортажа от кабинета на д-р Родина Несторова health.bg/v/175

Оказва се, че икономическата криза по никакъв начин не успява да препъне напредъка в електрониката. Напротив, колкото и светът да се тресе от финансови и синдикални проблеми, потреблението на смарт устройства и хиперкомпютри бележи постоянен ръст. През 2012 година своя дейност ще направят множество изобретения, за които само преди няколко години можехме да мислим, че са част от фентъзи филми и романи. Очевидно приближава времето, в което от домашния фотобойл и със собствения си глас ще можем да извършваме много от дейностите, за които днес са необходими доста повече усилия. Но преди това прочетете на стр. 12 какво да търсите още през тази година.

Мария Сапунджиева: Няма да съм свекърва като мама Божка

Интервю на Галина Спасова на стр. 11



Времето променя ставите...

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

Кашицата изчезва след две седмици без цигари

Учени от Тексаския университет, САЩ, доказаха, че две седмици са достатъчни, за да изчезне кашлицата на пушачите. В експеримент участваха млади хора на възраст от 18 до 24 години, които пушели по 5-10 ци-

гари на ден в продължение на пет години. Цигарите предизвиквали при тях не само кашлица, а и други проблеми с дихателната система. След като се въздържаха от пушене в продължение на 14 дни, самоочувствието

на доброволците се подобрило и кашлицата престанала. Според изследователите получените след експеримента резултати могат да бъдат добър мотивиращ фактор за отказване от вредния навик.



ДИАГНОЗИ Препъникамък



Петър ГАЛЕВ

Бог да прости загиналите при скорошните наводнения! И поклон пред всички, които им се притекоха на помощ според възможностите си. Но за съжаление всичко прилича на неколкократно гледан филм на ужасите. Отново и отново се спъваме в познат камък. А древната мъдрост гласи, че не е глупав този, който се спъне, а този, който се спъне втори път на едно и също място. Дано сега да сме си направили изводите - и като държава, и като отделни семейства. Видно е, страната ни се нуждае от ново оборудване за спасяване от наводнения и големи пожари. Сигурно не могат да се заделят пари за специални хеликоптери, самолети, верижни машини и друга техника. За поддържането на водоемите няма какво да говорим. Но тук и хората по места трябва да оказват натиск върху властите и да искат отчет какво се прави всеки сезон. Крайно време е да осъзнаем ролята си в гражданското общество и да спрем с наивната вяра, че нещата се случват от само себе си. Всяка администрация работи по-активно, ако усеца постоянен и мотивиран натиск от тези, които я издържат с данъците си. И не на последно място - преди да си купим плазмен телевизор и нова пералня, ще трябва да се научим да застраховаме домовете си. Тезата "ако ми се случи нещастие, тогава ще му мисля" не работи ефективно никъде по света. Да не забравяме, че природата понякога ни удря и без зад катастрофата да стои човешко нехайство. В тези случаи, ако не сме се осигурили предварително, можем да се сърдим само на себе си.

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.



Витамините, които ни липсват

През февруари много хора започват да усещат признаците на зимната авитаминоза. Това повишава риска от заболявания като грип, може да се появят проблеми с косата, кожата и ноктите. Затова специалистите напомнят типичните симптоми при недостиг на един или друг витамин. Изсъхване на розовицата на очите, конюнктивити са характерни при липса на витамините A1 и A2. Бърза уморемост, мускулна слабост, болезнени язви

около устата, белеща се кожа, влошена памет, безсъние говорят за дефицит на витамините от групата B. Отслабнал имунитет, бавно заздравяване на рани, кървящи венци, чупливи нокти и коса, вялост са признаци на недостиг на витамин C. Чупливи кости и остеопороза често показват, че в организма ни липсват витамини от групата D, а атеросклерозата и ускореното стареене на тъканите се свързва с дефицит на витамин F.

Дневният сън е профилактика срещу инфаркт

Спането през деня намалява риска от смърт вследствие на сърдечно-съдови болести с 40%. До този извод стигнаха учени от Харвард. Те проследили здравословното състояние на 24 хиляди души на възраст от 20 до 86 години, които не са се сблъскали с инфаркти, инсулти или онкологични заболявания. В продължение на шест години участниците в проучването съобщавали за всекидневните си навици. Отчитайки начините им на хранене и физическата им активност, специалистите установили, че хората, които обикновено спят поне три пъти в седмицата не по-малко от 30 минути, са подложени на по-малък



риск от сърдечно-съдови инциденти. Дори съвсем краткото подгряване снижава опасността с 12%.



Червеното вино се бори с диабета

Върху нашия организъм. Съдържащото се в целебната напитка вещество резвератрол може да помогне при получаването на лекарства срещу захарен диабет, деменция, сърдечни заболявания и алцхаймер. Резвератролът предизвиква прилив на енергия в клетките, което помага за удъл-

жаване на живота подобно на нискокалоричната диета. Сега учените намериха отговор на въпроса как става това. Оказва се, че резвератролът кара клетките да "мислят", че не им достига енергия, което води до по-усилено производство на необходимите за повишаване на нивото ѝ белтъчини.

Учени разгадаха защо червеното вино е толкова полезно, като разшифроваха механизма на влиянието му

Откриха хотел за алергични туристи

В италианския граф Салтрия, намиращ се в Доломитовите Алпи, откриха хотел за туристи, страдащи от алергии. Голяма част от сградата е построена от дървесина на европейски кедр. Смята се, че тя има фи-

тонцидни свойства и може да дезинфектира пространството, като не позволява на алергените да се задържат и развият. Стените в стаите са направени от глина, което позволява те да се отопляват без електрически уреди. А хората, които са алергични към полениците на растенията, могат да бъдат съвсем

спокойни. Растителността на хотела е минимална. Забранено е пребиваването на животни, които са едни от най-разпространените източници на алергии. Менюто в хотела също е съобразено с изискванията на хранителната алергия, непоносимостта към определени продукти или с вегетарианските предпочитания.



Да помогнем!

Българският Червен кръст съвместно с трите мобилни оператора активираха на 7 февруари кратък номер 1255 за дарения чрез SMS за пострадали от наводненията. Стойността на всяко дарение е 1.20 лв. с ДДС.

Средства се набират и по банкова сметка, помещена на интернет страницата на организацията www.redcross.bg:

Български Червен кръст
Уникредит Булбанк АД
BG64UNCR76301078660913
UNCRBGSF

Може да се направи и онлайн дарение на интернет страницата на организацията (www.redcross.bg).

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

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

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

Mercedes-Benz продължава лекомоторната традиция

Компанията Mercedes-Benz официално заяви, че се подготвя да пусне ван, който ще стане базов модел за цяла производствена линия. Премиерата на новия автомобил за градска дистрибуция ще се състои на изложението в Хановер. Ванът е наречен Citan. Името е съставено от две думи - city и titan. Според създателите му този трик демонстрира не само преимуществата при използването на фургона, а и неговата издръжливост и здравина. На клиентите

ще бъде предоставен богат избор от икономични двигатели, както бензинови, така и дизелови. В Mercedes-Benz планират да произведат върху същата платформа и електроавтомобил. Citan ще се предлага като товарен фургон, пътнически и смесен. Той ще има различен брой места, дължини и товароносимост. Новият ван ще се появи на пазара през есента на 2012 година. Техническите подробности още не са известни.

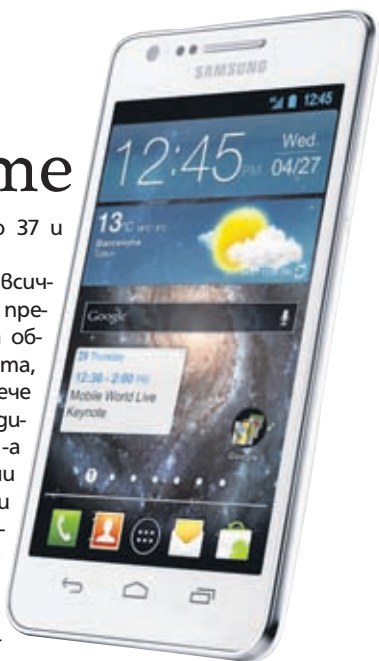


Samsung все пак изпревари Apple при смартфоните

Лидер на световния пазар на смартфони за 2011 година стана южнокорейската компания Samsung. Тя реализира 94 млн.aparata, като изпреварва с 0,8 млн. броя най-големия си конкурент - американската Apple. Такива са данните на аналитичната компания IDC. Според специалистите на Apple не им помогна даже фактът, че през четвъртото тримесечие на миналата година те са изпреварили Samsung. Тогава до клиентите им са

стигнали съответно 37 и 36 млн. смартфона.

За цялата 2011 г. всички производители са предоставили на пазара общо 491,4 млн.aparata, което е с 61,3% повече от предходната година. В края на 2011-а един от три мобилни телефона, продавани в света, е бил смартфон. За периода всички производители освен Nokia са постигнали ръст в продажбите.



Автобус вози 300 души

В Китай се появи най-големият автобус в света. За разлика от събрата си той може да побере 300 души и е създаден специално за двата най-големи града в Поднебесната империя. Дължината на автобуса е 25 метра. Той се състои от три секции, като гъвкавите съединения имат специална форма. Тя позволява да се запази радиусът за завоя в класическите 12 метра. Сегашните места в JNPG250G са 40, което означава, че до 260 души ще пътуват прави. За сметка на това вътрешното пространство е достатъчно широко, за да не се чувстват пътниците като в консервена кутия. Предвидени са ниски стъ-

пала за хора на инвалидни колички.

JNPG250G не е най-дългият в света. Такъв транспорт може да се види в Бразилия, Швеция, Германия и Холандия. Дължината на някои модели стига до 28 метра, но никой от тях не е предвиден за толкова много пътници както китайската.

Super Bowl установи рекорд в Twitter

По време на мача за Суперкупата по американски футбол в Twitter е установен абсолютен рекорд по брой на съобщения в секунда. В последните три минути на Super Bowl ползвателите на социалната мрежа са публикували средно 10 хиляди съобщения в секунда, посветени на мача. По време на изпълнението на Мадона в почивката хората са изпращали средно по 8 хиляди съобщения в секунда. Според ръководството на Twitter мачът за Суперкупата е задминал абсолютен рекорд, поставен през август 2011 година, когато певицата Бионсе се появи на MTV Video Music Awards видимо бременна. Тогава за секунда се изпращаха 8868 съобщения.

Super Bowl е най-голямото спортно



събитие за годината в САЩ. Предаването на мача събира пред екраните огромна аудитория. Цената на рекламите по време на мача през 2012 г. е била около 3,5 млн. долара за 30-секунден филм.

Виж

България

по

БНТ 2

БНТ

bnt2@bnt.bg



Ще изпаднам ли
цигарите
в немилост?



Равносметката
на д-р Ц. Райчинов,
председател
на БЛС

Битката с грипа се води на няколко фронта



Доц. Майда Тихолова

Доц. Тихолова, какви усложнения от грипа се налага да лекувате тази година?

- И тази година в сезона, през който грипът е активен - а това са месеците януари и февруари, - се наблюдават обичайните усложнения от тази вирусна инфекция. Те са свързани с реактивността на организма, която от своя страна се влияе от възрастта. При децата масово усложнение е сериозното възпаление на средното ухо. Но това състояние, макар и понякога да е доста болезнено за детето, е с много добра прогноза. При младите хора между 20 и 40 годи-

• С доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, разговаря Петър Галев

ни често се срещат усложнения от страна на дихателната система - бронхити, трахеити и пневмонии. По-сложна е ситуацията при старите хора с хронични заболявания. При тях един грип може да влоши съществуващите сърдечно-съдови, белодробни, бъбречни и ендокринни заболявания.

- При възрастните хора чести ли са пневмонията?

- Това усложнение се среща и при тях, но за разлика от грипните пневмонии при младите, които се явяват в ранната фаза на заболяването, в първите 2 - 3 дни от началото, при възрастните пневмонията започва между края на първата седмица и около десетия ден. Тук причината е бактериална суперинфекция. Прогнозата при тези пневмонии е доста сериозна заради общото влошено състояние на ор-

ганизма още преди грипа.

- За кои пациенти се налага болнично лечение?

- Постъпването в болница е задължително на първо място при малки деца с усложнения и при възрастни с тежки подлежащи хронични заболявания. Освен това някои по-редки последици от грипа налагат хоспитализация и при иначе здрави хора. Става въпрос за грипната енцефалопатия, която се изразява в промяна на съзнанието. Болните имат силно главоболие и стават или много потиснати и трудни за контакт, или преувбудени. При адекватно лечение това заболяване също е с благоприятна прогноза. По-рядко се срещат менингитите и менингоенцефалитите, но те могат да протекат и тежко, включително да доведат до смърт или трайни неврологични увреждания. Добрата новина е, че

тази година пациентите с менингити и енцефалити, върху които имам преки наблюдения, завършиха с оздравяване. В болница задължително трябва да се лекуват и пациентите с миокардит и други усложнения, настъпили след грип.

- Статистиките показват, че у нас малко хора се ваксинират срещу грип. При това положение какъв е начинът за предпазване по време на епидемия?

- Профилактиката има няколко линии. На първо място е така наречената неспецифична профилактика. Това означава да се избягват многолюдните места, където може да стане заразяване, да се носи маска, макар и със спорен ефект, защото бързо се навлажнява и става пропусклива за вирусите, да се укрепва организма чрез упражнения, витаминозна

храна и здравословен режим на работа и почивка. Но не всеки може да избягва контактите, основно заради характера на работата си. Тук идва мястото на специфичната профилактика в лицето на ваксините. Но те се прилагат през есента, преди грипната вълна. По време на епидемия единственото възможно специфично предпазване от грипа е с различни противовирусни средства.

- Кои трябва да пие профилактично противогрипни препарати?

- Хората, които вече имат в семейството или работната среда болни от грип. Освен това пациентите, за които едно грипно заболяване е потенциално по-опасно от обичайното. Става въпрос за хората с хронични сърдечни, белодробни, бъбречни заболявания, диабет и имунодефицитни състояния. Противогрипните препарати са две групи. Още от 60-те години по света се прилага ремантадин, който успешно се използва отдавна и в България. Профилактично се прилага 2 - 3 седмици по определена от производителя схема, която е указана в листовката за пациента. Втората група лекарства са невраминидазните инхибитори, които също имат профилактична доза.

- Когато все пак заболяването ни връхлети, какво е поведението?

- По принцип грипът е

”

При младите хора между 20 и 40 години често се срещат усложнения от страна на дихателната система - бронхити, трахеити и пневмонии

едно самоограничаващо се заболяване и много често преминава спонтанно до една седмица. Но ако протича по-тежко или е при увредени пациенти, е добре максимално рано да се започне противовирусно лечение, назначено от лекар. Вече разполагаме и с бързи тестове за установяване дали едно респираторно заболяване е грип и от кой тип вирус е причинено. За съжаление все още тези тестове не се прилагат масово у нас. А това би дало сигурност на лекаря как да подходи при конкретния пациент. Трябва да е ясно, че даването на антибиотици в началото на един грип е противопоказано. Те се назначават само при бактериални усложнения. Много е важно пациентът да остане у дома на легло и да приема много течности, лека храна и витамини. Температурата трябва да се сваля с медикаменти само когато надмине 38 градуса.

НОВОТО В HEALTH.BG



„Без мазнини“ не означава „яж колкото искаш“

www.health.bg/16442

Анкета онлайн
Как се пазите от студа?

Попитахме читатели на health.bg как се пазят от студа. 56% от анкетиранияте се обличат топло с няколко слоя дрехи, удобни обувки, шапка, ръкавици и шал. 33 на сто избягват (колкото им е възможно) да прекарват дълго време навън. 11% се сгряват с топли напитки, за да избегнат студените милувки на зимата.

N-Ti-Tuss

Билков сироп и билкови капсули за суха и влажна кашлица

1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Д-р Иван Казмин

Ставите „проговарят“ в студеният месеци

● С д-р Иван Казмин, завеждащ ревматологичното отделение в МБАЛ - Бургас, разговаря Галина Спасова

Д-р Казмин, по какъв механизъм студът утежнява ставните болки и наистина ли по тях може да се прогнозира влошаване на времето?

- По принцип студът, като физически фактор на въздействие, води до стесняване на периферните кръвоносни съдове, до повишаване на тонуса на мускулатурата. Това от своя страна засилва сковаността в движенията и пациентите се чувстват дискомфортно. Описана е и т.нар. метеопатна болка - т.е. завишава пряко от промяната на времето. Наистина възрастните хора могат ден по-рано да предскажат влошаване на времето.

- Кои стави са най-верни метеопокатели?

- По принцип артрозната болест засяга всички хрущялни структури на тялото, но тя е по-изразена в определени стави. Та в студа всеки чувства различно - пациентът може да каже "почнаха да ме въртят коленете" или "усещам студ в ставите", което също е проява на метеопатната болка. Други се оплакват от болки в гърба и кръста, защото артрозният процес там е най-напреднал. Трудно може да се локализира метеопатната болка. Индивидуално е.

- Може ли студът сам по себе си да предизвика ставни оплаквания?

- Не, студът, влагата, вятърът са фактори, утежняващи вече съществуващо заболяване, но не и първопричина то да се появи.

- Според вашия опит - как се опитват хората



да противодействат на болката?

- Българинът вярва на какво ли не и по-рядко на лекарите. Първо се започва с най-различни "изпитани" мазила. Последният ми такъв пациент беше с прогорена кожа на коленете, защото се мазал със смес от мед и чесън. Имал съм и по-фрапантен случай - мазане с мед и негасена вар. Без каквото и да било ефект, тези методи носят риск. После идва носенето на различни видове наколенки. Ако не друго, те поне топят. Ако говорим за продукти за локално въздействие, които могат да се намерят в аптеките, те са две групи - чисто фармацевтични средства и такива, съдържащи естествени съставки. В практиката си аз

използвам Неокс олио, защото е напълно натурален препарат, съдържа само билки и на второ място - разработен е на базата на древнотюркската система Аюрведа. Моят опит показва добра поносимост на препаратите и сравнително висок процент от пациентите съобщават, че се чувстват добре, има ефект от прилагането.

Когато се изчерпят възможностите на локалните средства, тогава пациентите прибегват към перорални - на първо място нестероидните противовъзпалителни, които са най-масово предписвани. Проблемът, особено при по-възрастните хора, идва от това, че заедно с този противовъзпалителен и обезболяващ ефект по-

често се проявяват и страничните действия - знаем, че защитата на стомашно-чревния тракт с възрастта отслабва и той става по-уязвим.

- Как да се намери добрият баланс между полза и риск?

- Проблемът е, че когато пациентът поиска в аптеката "нещо", защото го болят коленете, той получава такова лекарство, но никой не му обяснява какви рискове поема. При немалко препарати има ограничения за продължителността на приемане, с възможна алергична реакция и т.н. Основният принцип в медицината още от времето на Хипократ е - "На първо място, не вреди!". Ако пациентът не желае да се съветва с лекар и

сам си избира средство в аптеката, което да му помогне, без да носи никакъв риск, пак се спирам на Неокс - във формата на капсули. Нещо много важно, което би трябвало хората да знаят, е, че неговият принцип на лечение е различен от фармацевтичния. Чрез билковите екстракти по правилата на Аюрведа стре-

карства, които пациентът евентуално приема?

- Много важен въпрос. Страдащите от ставни проблеми, свързани с възрастта, често имат и други заболявания, като някои са сериозни - сърдечно-съдови, белодробни, мозъчно-съдови и др. Затова лекарят винаги се съобразява с това. В случая Неокс няма противопоказания за комбиниране с каквото и да е вид лечебни средства. Това ни позволява да прилагаме препаратите при много широк кръг пациенти.

- Какъв е съветът ви за храненето с оглед на ставното здраве?

- Добре е да подбирате храна, от която да не пълнеем, за да не товарим излишно ставите. На второ място - за предпочитане е храната да съдържа необходимите елементи, които изграждат ставната структура. Понякога, особено през зимата, съветвам пациентите си да консумират пача - защото това е екстракт от хрущяла на животните.

За контакт
с д-р Иван Казмин -
0886 891924

В САЩ ще ваксинират и момчетата срещу папилома вируса

Властите в САЩ официално препоръчаха на лекарите да ваксинират и момчетата срещу човешкия папилома вирус, предизвикващ рак на маточната шийка. До момента тази препоръка се отнасяше само за момичетата.

Повод за нововъведението стана американският Консултативен съвет на Центровете за контрол и профилактика на заболяванията, който през октомври 2011 година гласува и момчетата да се ваксинират срещу папилома вируса. Сега препоръката влезе в сила, след като беше утвърдена от директора на консултативния съвет и министъра на здравеопазването и со-

циалните грижи.

Според новите правила на имунизация подлежат всички американци от мъжки пол на възраст от 11 до 21 години, които нямат противопоказания.

Момчетата започнаха да се ваксинират срещу рак на маточната шийка още през 2006 г. Проведените след това изследвания доказваха, че имунизационната кампания ефективно възпрепятства разпространението на папилома вируса.

Причината в кампанията да се включат момчета и млади мъже е те да могат да предпазят бъдещите си полови партньорки от рак

на маточната шийка. При самите мъже ваксината предотвратява новообразувания на половия член, гърлото и правото черво, причинени от папилома вируса.

Кампанията ще започне с момчета на възраст от 11 до 12 години, защото те все още не са сексуално активни, затова изработването на антитела в отговор на ваксината е най-интензивно.

По последни данни в Америка с човешкия папилома вирус са заразени около 16 милиона души на възраст от 14 до 69 години, което представлява около половината от сексуално активното население. (ЖЗ)

При мускулни и ставни болки

НеОкс капсули е уникален фитопрепарат, препоръчван при всички форми на артрит и артроза. Използван заедно с локалните форми - крем и олио, той подобрява подвижността на ставите, намалява отока и болката.

NeOx

Отново се движиш!

Аюрведична серия

Ще спре ли повсеместното одимяване в България?

След дълги години на безсмислени спорове дали черното е черно най-сетне България е пред прага да хармонизира с Европа законодателството си за забрана на пушене на закрити обществени места. Едва ли има човек, който да не осъзнава защо това трябва да се направи, след като фактите са категорични - над 75 на сто от злокачествените заболявания и сериозен процент от сърдечно-съдовите и белодробните проблеми са пряко свързани с тютюневия дим. На фона на тази статистика приказките, че се създава неудобство на пушещите, са, меко казано, несъстоятелни. Въпросът е, че сериозни корпоративни интереси отново ще се опитат по различни начини да осуетят приемането на въпросния закон. Затова екип на вестника се обърна директно към тези, от които в крайна сметка зависи всичко - народните представители. Председателката на парламента г-жа Цачева не намери време да отговори на въпроса дали ще подкрепи рестриктивните правила за пушене. Дано това да не е лош знак за шанса на законопроекта. Ето какво казват по въпроса депутати на отговорни позиции от различните парламентарни групи.



Десислава Атанасова, председател на Комисията по здравеопазване в Народното събрание:

Аз лично съм "за" забраната на тютюнопушенето. Говорила съм с колеги от здравната комисия и съм убедена, че ще подкрепим законопроекта. Сега е първото четене. Какво ще се случи в залата и дали ще има предложения между първо и второ четене, не мога да кажа.



Димитър Главчев, зам.-председател на парламентарната група на ГЕРБ:

Към момента мога да изкажа само личното си мнение, защото въпросът не е обсъждан в парламентарната група. Очаквам това да стане в близките седмици. Според мен забраната за пушене на закрити обществени места трябва да бъде въведена чрез законодателството. Доста по-екзотична е идеята да се забрани пушенето и в многолюдни открити пространства. Ако се стигне до крайности, има опасност да постигнем обратния ефект и забраните масово да не се спазват. Опасенията на собствениците на заведения за намаляване на оборота най-вероятно са основателни, но те имаха доста дълъг период за адаптация и подготовка. Невинаги загубите можем да изчисляваме само в пари. Загубата на здраве е нещо доста по-съществено.



Александър Радославов, зам.-председател на парламентарната група на Коалиция за България:

Аз съм бивш спортист в националния отбор по фехтовка и на 18 години вече бях републикански шампион. Никога не съм пушил, което в съчетание със спорта ми помогна да съм в добра кондиция за възрастта си.

В нашата парламентарна група още не сме имали дискусия по предложението на правителството, но личното ми мнение е, че ще подкрепим забраната за пушене на закрити обществени места. По отношение на идеята да се забрани пушенето и на открити многолюдни места ми се струва, че за България на този етап това е леко пресилено. По отношение на твърденията на някои ресторантиери, че забраната ще намали приходите им,

мога да кажа, че това е въпрос на управление на бизнеса. Аз съм виждал как в чужбина пушачите излизат пред ресторанта за по цигара, но не са се отказали да посещават заведенията. Ако искаме да се интегрираме и като общество в Европейския съюз, а не само като държава, трябва да приемем в манталитета си европейските ценности.



Ваньо Шарков, зам.-председател на парламентарната група на Синята коалиция:

Нашата парламентарна група ще подкрепи законопроекта за забрана на пушенето на закрити обществени места. След като можем да спазваме същите правила в Европа, няма причина да не ги спазваме и у нас. Друг е въпросът, че ресторантиерите не трябва да бъдат карани да инвестират в изграждането на салони за пушачи, а още в самото начало да се въведе забраната. Моята прогноза е, че приемането на законопроекта зависи от поведението на парламентарното мнозинство. Ще видим дали няма точно когато тази точка се гласува, внезапно на колегите "да им се наложи" да бъдат извън залата.



Йордан Цонев, зам.-председател на парламентарната група на ДПС:

Все още нямаме единно становище по този въпрос, защото не сме го обсъждали официално. Лично аз ще подкрепя законопроекта, защото не обичам да се пуши в помещенията. Ще пледирам и пред колегите си да гласуват положително.



Министърът на здравеопазването Стефан Константинов:

Надявам се законът, с който се забранява тютюнопушенето на закрити обществени места, този път да бъде гласуван от Народното събрание. Искането за забрана е мотивирано с категорични и логични аргументи. Ако някой твърди обратното, нека да даде своите аргументи, които да бъдат чути в парламента. Готов съм да се срещна с депутатите и да отговоря на всички въпроси, свързани с предложението на правителството за ограничаване на пушенето. (ЖЗ)



Д-р Цветан Райчинов

С г-р Цветан Райчинов, председател на Българския лекарски съюз, разговаря Петър Галев

- Д-р Райчинов, каква цел си поставихте, когато поехте поста председател на Българския лекарски съюз?

- Много задачи си поставих, но сред първите беше нашата организация да се отвори към обществото, да стане видима за хората. Съюзът беше изпаднал в изолация, нито една институция не го зачиташе, не му търсеше мнението. А самите лекари не се интересуваша от собствената си организация. Сега това е коренно различно - няма въпрос, по който да не ни търсят за становище, а като правихме обиколките в страната за нашите отчетно-изборни събрания, навсякъде имаше пълни зали. Ще ви дам пример със софийската организация - на събранието имаше повече от 300 души, което е прецедент, а за поста председател се кандидатираха трима дълбокоуважавани професори. Съсловието се събуди и това е най-голямата ми радост. Успяхме да върнем и загубени позиции на БЛС при договаряне на цените и обемите на медицинските дейности в рамковия договор. Отново ние ги договаряме след промяна в закона по наше настояване, няма намеса на финансовото министерство, нито на Министерския съвет. След това се помъчихме да направим много важна крачка - да говорим за най-сериозните проблеми на съсловието, които рефлектират в съзнанието на хората най-много. За първи път започнахме да говорим за професионалните етични норми. В такъв аспект беше много трудно да се докаже, че БЛС не е синдикална организация, която се занимава само с правата и интересите на лекарите, но е способна да реагира и при чувствителни за обществото теми.

- Смятате ли, че имаше кампания срещу лекарското съсловие?

- За съжаление имаше такава, дирижирана и добре подготвена кампания. Причините за това са многостранни, но най-общо става въпрос за преплитане на икономически и политически интереси. Важно то е, че БЛС успя да докаже, че в България нито проблемите в медицината, нито грешките са повече от тези в европейските страни. В световен мащаб е изчислено, че около три процента от пациентите, които влизат в болница, стават жертва на медицински грешки, а един на всеки четирима плаща за това с живота си. В Съединените щати, където се смята, че медицината е най-развита, всяка година стават между 45 - 90 хиляди грешки.

Така че по някои показатели нещата у нас са по-добре. Факт е, че при тези условия, в които работят колегите, и при това финансиране по-добри лекари в света няма! Съмнявам се, че колеги от други държави биха могли да работят ефективно при условията, в които сме поставени ние. Това не означава, че няма какво да се желае и в оборудване на болниците, и в организация на здравеопазването. Жалко е, че лекари с качеството на нашите колеги не могат още да работят при оптимални условия.

- Спечелихте ли си критики от лекари, когато представители на ръководството на БЛС потвърждаваха грешно медицинско поведение в определени казуси?

- Мисля, че това вече е ясно за всички. През последните години направихме множество срещи по различни теми, подписахме и споразумения с пациентски организации за съвместна дейност. Когато проблемите се обсъждат открито и навреме, всички имат полза от това. Много добре работихме и с Агенцията за медицински одит. Едва ли някой може да отрече, че

Лекарите заслужават уважение

Етичната комисия на БЛС беше много активна и ползотворна през последните две години. Нейните заключения са авторитетни и се приемат от медицинската гилдия и от обществото. Все още е много трудно да се обясни на съсловието, че ние трябва да се пречистим отвътре. Като първа крачка трябва да заговорим за нашата професионална компетентност. Затова и наскоро започнахме работа по нова концепция за продължаващо обучение и квалификация на лекарите, която скоро ще представим публично.

- Смятате ли, че имаше кампания срещу лекарското съсловие?

- За съжаление имаше такава, дирижирана и добре подготвена кампания. Причините за това са многостранни, но най-общо става въпрос за преплитане на икономически и политически интереси. Важно то е, че БЛС успя да докаже, че в България нито проблемите в медицината, нито грешките са повече от тези в европейските страни. В световен мащаб е изчислено, че около три процента от пациентите, които влизат в болница, стават жертва на медицински грешки, а един на всеки четирима плаща за това с живота си. В Съединените щати, където се смята, че медицината е най-развита, всяка година стават между 45 - 90 хиляди грешки.

Така че по някои показатели нещата у нас са по-добре. Факт е, че при тези условия, в които работят колегите, и при това финансиране по-добри лекари в света няма! Съмнявам се, че колеги от други държави биха могли да работят ефективно при условията, в които сме поставени ние. Това не означава, че няма какво да се желае и в оборудване на болниците, и в организация на здравеопазването. Жалко е, че лекари с качеството на нашите колеги не могат още да работят при оптимални условия.

- Спечелихте ли си критики от лекари, когато представители на ръководството на БЛС потвърждаваха грешно медицинско поведение в определени казуси?

- Няма как в тези случаи, а и в други моменти да не провокираме недоволство у отделни колеги. Но за нас е важно да посочваме случаите, когато поведението на лекари е било в противоречие с доброта медицинска практика. Така защитаваме

гругите колеги, които работят перфектно и незаслужено търпят упреци от обществото. Част от проблемите ни идват и от законодателството. Трябваше да отстояваме правата си, включително и пред бивши наши колеги, защото знаехме, че двама министри произлязоха от нашата организация. Но свършихме работата си както трябва. Върнахме БЛС като позиция и пред институциите, и пред обществото.

- Реалистично ли е БЛС да има по-широките правомощия на една лекарска камара?

- Категорично! Няма да допуснем в България да се изгради втора организация на лекарите. Такова нещо няма никъде! Няма страна в Европа с повече от една организация на лекарите, която е автономна и има много широки професионални правомощия. Независимо дали ще се нарече камара или съюз. Всички останали организации са идентични с нашата като представителност, избор на ръководство, но имат несравнимо повече правомощия и дори привилегии. Във Франция например лекарите в работното си време паркират безплатно и свободно абсолютно навсякъде. И това е само от полза за пациентите.

- Към какво са насочени усилията ви в момента?

- Лекарят в България да заеме своето достойно и полагащо му се място в обществото. От една традиционна мащанка професия да станем една от най-уважаваните, така както е навсякъде в цивилизования свят. Ще направим всичко възможно да постигнем добри условия за работа на лекарите в България. Това включва и състоянието на здравните заведения, и достъпа до продължаващо обучение и специализация, и заплащането. В крайна сметка така ще са доволни и пациентите, защото едни добре мотивирани медицински специалисти, работещи по съвременните стандарти, са много по-ефективни. Няма никаква причина лекарите у нас да са грастично по-ниско платени от колегите си дори в Източна Европа, където няма лекар със заплаща под 750 евро. У нас говорим за средна заплаща от 350 евро. Ако това не се промени, няма как да задържим специалистите у нас. Всяка година над 500 добре обучени или съвсем млади перспективни лекари напускат страната.

КОМО БЛАГОДАРИ ЗА ЛОЯЛНОСТТА И ДОВЕРИЕТО ВИ!

По случай деня на влюбените за всяка влюбена
двойка - ПОДАРЪК!



Диван с механизъм KIEL,
еко кожа черно или бяло,
клик-кляк механизъм,
разделяща се облегалка,
метални хромирани крака,
ШхВхД: 202x84x90 см
№ 370044/00-01



НОВО!

ТРЕНД 2012

спестявате
300лв

Вместо 799,-
499,-



Холна секция CUBA, корпус: лешник, с елементи в черно, ШхВхД: 201,4x142x41,5 см № 297018

189,-

НОВО!



Вместо 249,-

129,-

спестявате
49%

Музикален стол X ROCKER,
еко кожа черно, контрастни шевове
и подлакътници в сребристо,
ШхВхД: 58x85x91 см № 370045

Вземете
своя подарък
от КОМО до
19. февруари 2012



Съгледана купа
52x27 см
№ 909017

спестявате
63%

Вместо 39,90
14,99



спестявате
34%

Вместо 14,99
9,99

Кърпа за ръце RENATA, 400 гр/м²,
ранжева, 65x130 см № 576132

София, ж.к. Младост IV
ул. „Околовръстен път“ 267
тел.: 976 70 70 факс: 976 70 71
e-mail: info@como.bg www.como.bg

РАБОТНО ВРЕМЕ
Понеделник – Неделя
10.00 – 20.00

13. февруари – 19. февруари 2012

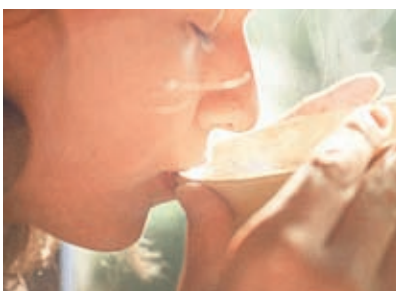
como
живей цветно

N-Ti-Tuss

За малки и големи...

Билков сироп
и билкови капсули
при суха и влажна
кашлица!





Хората, които по-често държат в ръце топла напитка, са по-любезни и по-щедри от другите

Тина БОГОМИЛОВА

Целувките са знак за обич и привързаност. Твърди се, че най-много се раздават на Свети Валентин. Денят на влюбените обаче се пада във време, когато устните ни често не са свежи, а като спаружен плод. Тъй като кожата им е нежна и чувствителна, през зимата често пресъхва и се цепи, бели се и повяхва. Необходимо е допълнително овлажняване, повече витамини, защита от студ и вятър.

Но само на мазилата не бива да се разчита. Грижата за устните е не само отвън, но и отвътре. Намалете мазнините и силните подправки, хапвайте повече плодове, зеленчуци и ядки. И поне литър и половина вода на ден. А понякога е необходима и консултация със специалист.

Нацепените ъгълчета често показват липсата на витамин В, затова в менюто трябва да има риба, яйца, млечни продукти и листни зеленчуци.

За сладки целувки е необходимо експлиране, овлажняване и защита на устните. Дори си има и гимнастика за устни, като със стезнати мускули се казват гласните букви или все едно се духа свещ. Масаж пък се прави с леко влажна четка за зъби.

Цяла козметична индустрия се грижи за устните ни. Срецу лющенето и напукването помагат кремо-

Черешови устни през зимата

● Необходимо е допълнително овлажняване и повече витамини



ве с добавени витамини А и Е. Дори и направо може да се изпият капсулите с тези витамини върху устните.

И зиме, и лете залагайте на качествената козметика. Лошата и евтина може да изсуши или раздразни устните. Изберете червилото и гланцът да са

Красивите, естествени и меки устни привличат и карат мъжете да си мислят за целувка. Но тук червилото играе основна роля. Знаете ли откъде идва то?

Всички поддържани жени трябва да изпитват почит към древните гъркини. Спорът Хера, Афродита или Атина е най-красива бил разрешен в полза на Афродита, която сама си приготвяла помада за устни и устата ѝ била съвършена. Във Франция през XVIII век червило се правело от натурални продукти и било предназначено само за... мъжете, за да не се сливат устните им с

с бадемово или какаово масло, както и витамините А и Е.

Добре е в балсама за устни да има пчелен восък, който хидратира и задържа влагата в устните. Полезни съставки са и маслата от манго, авокадо, малини.

Напоследък от екрана надничат много дами с напompани устни. Сочността им обаче не е черешовата от любовните поеми, а от инжекциите на естетичната хирургия. Но грижата за устните е подръка на всяка дама в кухнята. Торбичката билков чай е чудесен овлажня-

И зиме, и лете залагайте на качествената козметика

ващ лосион. Медът за 20 минути прави устните меки и сочни. Еластични стават с извара и сок от морков. Преди да сложите зехтина в салатата, може да го лепнете и на устните за десетина минути.

Празната кутийка от крем може да напълните със специален балсам за устни. Разтопявате на водна баня пчелен восък и бадемово масло. Прибавяте мед и няколко капки лимонен сок и слагате в хладилника.

Друга кутийка можете да напълните с равни количества розова вода и глицерин.

Вместо ябълката да отива направо в гърлото, е добре да си направите с нея масаж на устните. И не само с ябълката, но и с всякакви плодове, които обичате да хапвате през зимата.

Казват, че една от най-сексапилните устни - тези на Анджелина Джоли, дължат славата си на обикновен ментов балсам.

И никога не облизвайте устните си в студеното време. Така ще давате само грапави целувки.

брадата и мустациите. Чак в началото на XIX век достъп до червилото вече имали и жените. Но не всички, а само тези с леко поведение. Обрат в женската визия предизвиква киното през 40-50-те години на миналия век, когато красавици като Мишел Морган, Анул Еме и Жана Моро налагат червилото и красотата на женските устни.

Днес класацията за най-красиви устни води Кайра Найтли, невероятната Анджелина Джоли е на второ място. Великолепната тройка завършва с Моника Белучи.

ЛЮБОПИТНО



Зависимости

Министърът на здравеопазването на Мексико съобщи, че правителството е разрешило производството на ваксина срещу хероинова зависимост, след като успешно са преминали изпитанията върху гризачи. Следващата стъпка ще бъде тестване върху хора. Според авторите на ваксината тя ще помогне не само на пристрастените към хероин, а и на зависимите от кокаин и метамфетамини. Очаква се ваксината да се появи на пазара през следващите 5 години..



Депресия

Смартфоните продължават да увеличават опциите, които предлагат на потребителите. Специалисти вече работят над апарат, който ще помага при депресия и други емоционални разстройства. Смартфонът се нарича Mobilize! Той ще може да разпознава настроението на собственика си и ако се наложи, ще го подтиква към общуване с приятели, което ще го извади от изолацията, предшестваща депресията.



Омега - 3

Учени от САЩ стигнали до извода, че омега-3 мастните киселини могат да се използват като профилактика срещу психични разстройства и проблеми. Около половината от тези състояния започват на възраст до 14 години. А според статистиката около 20% от подрастващите в света имат психични проблеми. След проведено изследване учените са оптимистични, че именно рибеното масло ще се окаже алтернатива на лекарствата.



Риболов

Украински медици обясниха защо употребата на алкохол по време на зимен риболов може да доведе до кома. При продължителен престой на студено в организма на риболовеца, който се загрява със спиртни напитки, е възможно силно да спадне нивото на захар в кръвта. А това да доведе до кома. Освен това преохладеността обостря хроничните заболявания, преудреждават учените.

Lacto 4

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

Бойка ВЕЛИНОВА

Лютото чушле е чест гост на нашата трапеза, а за някои народи - като тайландци, индийци и мексиканци, употребата му е абсолютно задължителна, и то в големи количества. Пиперки с всякакви цветове, размери и форми се влагат в лютеници, маринати и туршии или стават на огнени сосове, салци и подлютяват дори сладки желета. За да се насладят на огнените им превъплъщения, фенове посещават всяка година фестивали, кулинарни демонстрации и дегустации в различни части на света.

Дълго време се е смятало, че най-лютата част от зеленчука са семките. Днес знаем, че това са централната мембрана и жилките. Именно там се съдържа най-висока концентрация на капсаицин - вещество без цвят и мирис, което възбужда усещането за лютото. Когато капсаицинът и неговите производни се докоснат до вкусовите рецептори в устата и гърлото, усещаме пощипване, затопляне и лека възбуда, а в мозъка се активира център на болката. Зачервяването и разпалването на страстите се дължи на повишеното отделяне на ендорфини. При редовна употреба човек свиква с усещането и може да хапва повече лютоти храни. В държава, където хигиената е силно занижена, лютото помага за дезинфекция на храносмилателния тракт.

Гори ли калории

Лютите вещества засилват мускулната активност чрез затопляне. Т.нар. термогенеза е позната от зимния сън при животните, когато трябва да се поддържа нормалната им телесна



Сушените червени лютоти чушлета се продават на всеки пазар в Тайланд и в цяла Югоизточна Азия

Анатомия на огнения вкус

Страстно лютото по скалата на Сковил



По улиците в Мексико се предлагат много гребни закуски, сред които лютоти печени фъстъци с лимон и мандаринки с лют червен пипер. Снимки АВТОРКАТА

температура. Покачването на градусите е едно от полезните качества на капсаицина. Затова често се твърди, че яденето на пикантни храни води до разход на калории. Според американски изследвания 6 мг чисто вещество дневно подпомага топенето на маз-

нините в коремната област. От ефекта на потискане на апетита чрез лютото се губят по още 200 калории на ден. Все пак, за да се правят дълготрайни изводи, трябва да се имат предвид всички аспекти на

приема на огнения вкус, както и показателите на обмяната на веществата за всеки индивид поотделно, базирани на възраст, пол, телесна маса, физическо натоварване, наследственост.

Мерки и теглилки

Лютувината на чушките се измерва по скала,

създадена от американския фармацевт Уилбър Сковил през 1912 г. Тя се базира на това колко пъти трябва да се разрежи концентрат от веществото, за да престане да лютоти. Първоначално изследванията са се правили на базата на алкохолен извлек от капсаициновото масло на сухите чушки, добавено към сладък воден разтвор, който се пробвал от петима тестери. Те опитвали по един вид на сесия. Най-голямата слабост на този тест е, че не се базира на независимост и експертност, а залага на субективното човешко усещане за лютото. По-късно се отделя чистият капсаицин, който се приема за абсолютно най-люто с 15-16 милиона Сковил единици. Фармацевтите, които работят с него, са облечени в защитни костюми и затворени маски, за да не вдишат от парите.

ния. Bhut Jolokia, известен като "Призрачното чили", също е сред отличниците на Гинес през миналите години.

Многобройните страстни почитатели на лютото по всички континенти не спират експериментите си, а любители на кулинарния туризъм могат да си направят тур по интереси из фестивалите на огнения вкус.

А може ли да навреди

В една категоризация на лютото за обикновените ползватели чушлетата с до 5000 Сковил единици се смятат за пикантни, до 20 хиляди - за средно лютоти, до 70 хиляди - за лютоти, и до 300 хиляди - за огнени. За лютото се твърди, че засилва кръвооросването на лигавицата на стомаха и червата. Веществата фитонциди притежават силен бактерициден ефект и повишават защитните сили на организма срещу инфекции и простуди. Твърди се дори, че намаляват артериалното налягане, кръвната захар и холестерола. Високото съдържание на капсаицин има противоболев ефект и се прилага външно при мускулни травми, а също така облекчава синусити и артрити.

Лютото може да се превърне в проблем при гастрит и колит или язва. Появяват се болки, дори кървене. Затова при стомашно-чревни заболявания лютите храните се изключват от диетичния режим, но при всеки конкретен случай най-добър съвет би могъл да даде гастроентерологът.

Любопитно

- Като най-люта чушка в света за миналата година в Книгата на рекордите на Гинес е записана Trinidad Scorpion "Butch T", отгледана в Австралия. След провеждане на прецизен тест тя е оценена с 1 463 700 Сковил единици.
- Лютите чушки са присъствали в менюто на хората 7500 г. пр.Хр. и са от първите култивирани растения в Южна Америка. Те идват в Европа от Мексико през XVI век с корабите на испанските конкистадори.
- Шоколадът с чили и фрешът от лютоти чушки се смятат за ексцентрично гурме преживяване, но по света можете да опитате и подлютени сладолед, бира и плодови сокове.
- В 100 г лютоти чушки се съдържат само 40 калории и витамин С, колкото в 1 кг лимони.

- Яркочервеният цвят на чушлетата е заради високото съдържание на бета-каротин (провитамин А).
- Съществуват над 3500 разновидности на лютоти чушки.
- Световният първенец на огнената кухня е провинция Съчуан в Китай.
- Птиците нямат център на болката и могат да кълват колкото си искат лютоти чушки и да разнасят семената им.
- В Италия е абсолютна мода стритите лютоти чушлета да се влагат в маски за разхубавяване и срещу целулит. Там има Академия на лютото както Институт по чили чушки в Ню Мексико.
- С капсаицина може да се злоупотреби, като се използва за биологично оръжие.

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и погуване

COMFORTEX

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



Кристина ПЕШИНА

Триумфалното завръщане на диадемата

● Аксесоарите за коса са хитът на сезона

Чудесен начин да разнообразите прическата и имиджа си са аксесоарите за коса. Модните диктатори триумфално възкресиха диадемите, лентите и кърпите. Замахът, с който те се завърнаха, е зашеметяващ. Разнообразието им може да се справи с всеки вкус и стил. Позволява ви да бъдете различни всеки ден и неотразими при специален повод. Днес модните аксесоари за коса освен функцията си да придържат прическата и да се справят с непокорните кичури са и чудесен акцент към тоалета. Затова и трябва да бъдат съобразени с него. Най-популярни са тези, които се носят около главата - диадеми, ленти за коса, широки панделки и т.н.

Ето какво предлага пазарът, както и няколко съвета от стилисти.

Диадемата отгавна не се използва само за да прибира косата, когато ни пречи. Макар че чисто практическата ѝ роля също не е за отхвърляне. През тази година актуални цветове са златисто,

сребристо, зелените и сините оттенъци. Хит са моделите с наунови и всякакви други перца. Ако пък искате да внесете шик, поводът си заслужава, а джобът ви го позволява, диадеми с камъни и кристали Сваровски ще ви свършат чудесна работа. Модните законодатели са намерили място и на кожата. Любителите на поизчистените модели могат да зложат на класическите тънки диадеми. Украсените с малки панделки пък стоят чудесно на дълги разпуснати коси, като им придават романтичен вг.

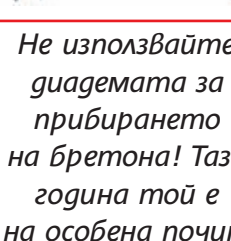
Рок-метъл стилът се е намърдал и в косите на по-младите представителки на нежния пол. Диадемите с метални шипове и пирамиди са за по-смелите и екстравагантни девойки. Не използвайте диадемата за прибирането на бретона! Тази година той е на особена почит. Носете диадемата над него. Използвайте я и за разнообразяването на кока, конската опашки или плитките.

Носенето на аксесоари може да се съчетае с всяка прическа, цвят на коса, дължина. Не ги пренебрег-

вайте дори и да сте с къса коса. Всъщност те са чудесен инструмент, ако ви се наложи да превърнете спортната, ежедневна прическа в официална. Ако пък непокорната коса откъзва да застане така, както искате, и не постигате идеалната визия, то винаги може да прикриете някой недостатък или да го превърнете в ефект с подходящ аксесоар.

Широки ленти и кърпи за коса се завърнаха от 80-те и категорично ни напомниха за себе си. Стилистите съветват да ги носим небрежно, за да избегнем ефекта от ученически тип прическа. Стоят добре на разпуснати дълги коси с прав бретон. Изберете материята в зависимост от повод. Кадифето и сатенът са добро решение за събитие, което изисква специален дрескод. Ако пък вашият стил е спортният, зложете на кожени, плетени и велурени ленти. Цветните пък ще освежат всеки ежедневен неутрален костюм и ще внесат настроение в сивите студени дни.

Цвете в косите? Защо не! Флоралните мотиви са едни от най-предпочитаните този сезон. И колкото по-големи, толкова по-добре. Може да избирате измежду цветове, матери и използвани материали в зависимост от повод и вашето настроение.



Не използвайте диадемата за прибирането на бретона! Тази година той е на особена почит

Аксесоарите за коса не се изчерпват дотук. Всякакви шнолки, фибики и подобни джунджурийки могат да влязат в употреба. Бъдете обаче внимателни! Не прекалявайте и ги съобразете с останалите бижута, които носите. Спазвайте няколко простички правила и няма да сгрешите. Ако носите голямо колие, бижута в косите трябва да е малко и ненавратливо. Също както и ако зложите на ефектни големи обици.

В магазинче за подобни финтифлюшки може наистина да се замае от цветовете и разнообразие.

Да разглеждате с часове, докато си изберете подходящите за вас аксесоари. Добрата новина е, че може да се сдобие с тях на достъпна цена. Не е необходимо да се изрси цяло състояние, за да придаете оригиналност на външния си вг. Спокойно ще се вместите в бюджет около 20 лева за някоя ефектна диадема или лента за коса. Ако пък предпочитате по-сребните аксесоари, може да притежавате цяла дузина от тях.

Предстои ви специален повод, за който нямате подходящо облекло, а нова рокля в момента не можете да си позволите. Тогава зложете на аксесоарите за коса. С малко инвестиция не само ще придаете нов вг на стария си тоалет, а и ще сте сигурни, че няма да останете незабелязани.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Изкористеното е неизкористено

Сибирският студ ни накара да си спомним отново датата 4 февруари 1997 г., която неочаквано остро фокусира вниманието на обществото ни. Какво толкова важно се случи тогава, преди 15 години? Според социолога проф. Петър-Емил Митев за първи път след 1923 г. властта у нас бе свалена по мирен начин, без братоубийствена гражданска война и така бе спасено името на България пред цивилизования свят. Благодарение на младия 44-годишен президент Стоянов, встъпил официално в тази длъжност едва 14 дни преди драматичните събития, бе разрешена неразрешимата на пръв поглед конституционна криза. Проф. Митев припомня, че по онова време социологическите проучвания показват, че популярността на новия държавен глава сред "сините" гласоподаватели е била 97%, а сред "червените" - 63%, което на практика го прави лидер с квалифицирано мнозинство, което едва ли друг път ще се случи.

Известният политолог отива още по-нататък в размишленията: Стоянов пръв е прозрял, че по време на приватизацията ще се борят не просто лявото и дясното, а изкористеното ляво срещу изкористеното дясно. Затова години наред се чуехме какво е искал да каже с двете си реплики: "Иване, кажи си!" и "Аз съм сегесар!". Поотделно всяка от тях изглежда дори неуместно, защото е произнесена от нагпартиен политик с най-високия пост в държавата. Но истинското им послание може да бъде разбрано само ако двете откровения се разглеждат заедно. Мажоритарно избраният президент призова министър-председателя "да си каже", защото той е истинският "сегесар", тъй като зад него стоят надеждите на повече от два милиона и половина българи, които очакват свободна пазарна икономика, а не разграбване на страната и създаване на нова олигархия. Вместо това обаче победи изкористеното, което вече трудно може да се изкорени.

10 престъпления срещу модата

В модата никой не е застрахован от грешки. Затова и знаменитостите често попадат в класациите за най-безвкусно облечени персони, въпреки че имат огромни гардероби и за външния им вг се грижат персонални експерти. Какви са най-големите престъпления срещу модата ви предлагаме да научите от французина Гийом Теро, официален стилист на Седмицата на модата в Париж.

1. Не свиквайте с всекидневните грехи. Главното е да се обличате според обстоятелствата, дори това да ви създава известен дискомфорт.

2. Внимателно с козметиката. При нейното предозирване или агресивен макияж вие само ще подчертаете недостатъците си. Старайте се да се придържате към два стила - лек и прост дневен грим и по-ярък вечерен.

3. Не избирайте грехи в цвят. Това гама, която не хармонизира с тена на вашата кожа. Това може да има печални последици - или ще се окажете неестествено бледи, или ще изглеждате по-възрастни. И обратното - правилните цветове ще подчертаят красотата ви, ще направят тена на лицето ви поздрав и естествен.

4. Не се изкушавайте от пайети и излишен блясък, особено на места, към които не искате да привличате внимание.

5. Махнете напукания лак от ноктите си. Лакът е предназначен, за да направи ноктите ви красиви, а не обратното.

6. Не носете чорапогащници, които не се съчетават с обувките, панталона или полата ви. Не обувайте чорапогащник, когато сте със сандали, независимо дали е модерно. Това изглежда добре на подиума, но не и във всекидневието.

7. Купувате си грехи точно вашия размер, а не приблизителен.

8. Не носете плътно прилепнали грехи, под които се очертават бикините или сутиенът ви. Избирайте си бельо, което ви стои идеално.

9. Обувките задължително трябва да хармонизират с избрания от вас стил на обличане и да го допълват.

10. Избягвайте еkleктиката в гардероба си. Пазарването от разпродажби е добро занимание, особено от гледна точка на бюджета. Но такова пренебрежение към избора на грехи може да има сериозни последици като загуба на индивидуален стил. Натъпканият гардероб не означава, че сте корифей в модата. (ЖЗ)



Чувството за хумор е усет за нарушена пропорция

● С Мария Сапунджиева разговаря Галина Спасова

Като мама Божка, най-прочутата свекърва, тя разсмива България до сълзи. Образът на пернишката хала обаче е само върхът на айсберга в артистичната кариера на Мария Сапунджиева, с десетки драматични роли - в "Ла Страда", "Малък градски театър зад канала", НТ "ИВ. Вазов". Има "Аскеер" за поддържаща роля в "Декамерон" и "Икар" за завладяващото изпълнение като Моли Суини в едноименното представление на Сливенския театър. Този образ я въвежда в жестокия реален свят на незрящия човек, приема го толкова лично, че решава да действа. Самоотвержено се бори представлението да намери софийска сцена, а приходите да отиват за слепите. Потропа е на десетки врати - от парламента до общината - и е чула хиляди обяснения защо идеята е неосъществима. Спонсорите също предпочели Хулио Иглесиас... Само да не си помислите, че се е отказала! Казва: "Няма страшно, ще стане!".

Примиряваме ли се, че живеем в пълна лудница?

- Една жена ми каза, че в 40 минути вижда реалността в състен вид. Но не знам доколко се схваща тъгата в цялото нещо, то не е еднопланово. Питаха дали ще ми бъде мъчно, ако предаването падне от екран. По-мъчно ще ми е, ако тези персонажи продължават да се разхождат из живота. Това ще е тъжното.

- Казваш, че хората само се забавляват с абсурдите?

- Да, така смятам. Но дано да греша и не се възприема еднопланово.

- Има ли силна личност, сложила отпечатък в детството ти?

- Има, да. Първо е баба ми, която ме отглежда. И ме научи да уважавам доброта като основно качество. Тя много пееше, искали са да я вземат в радиото, но баща ѝ не позволил и си ѝ останало мечта... Но пееше го последно. Моите синове изгледах без нито една баба. Те бяха лишени от това дълго общуване, което аз имах. И даже Марко, когато беше малък и видеше баба в подлеса, се засилваше да я хване за ръка и викаше "баба, баба" - за да има и той баба. Другите хора от детството ми във Варна, които решиха моя път професионално, са братя Райкови с техния състав "Щурче".

- За себе си какво научи от Моли сляпата, за чийто образ получи "Икар"?

- Към Моли вървях около два месеца, в които бях със

слепите студенти от полувисшия медицински институт. Това ме разтърси, мирогледът ми се обърна. Прибрах се вкъщи след срещите си с тях и си казвах: "Мария, нямаш право за нищо да се оплакваш". От друга страна, от всичко, което ми разказах, разбрах колко жесток може да бъде човек. Това ме изуми. Видях и една любов между двама слепи, която при зрящи не съм виждала. При Ромео и Жулиета бях.

- Не е ли несправедливо - каквито и усилия да изисква сцената, само телевизията е ракета носител към известността?

- Не, напротив, защото това вкарва хората в театъра. И аз го забелязвам все повече и повече. Огорчава ме това, че все по-малко телевизията заснема и запазва театралните постановки. Защото представленията минават и отминават.

- От какво зависи успехът на едно представление?

- Никога няма гаранция. И въобще какво значи успешно? Да е пълен салонът е едно. Актьорът добре да си свърши работата е друга гледна точка. Не знам кое точно е успешното.

- Понякога добрият театър не пълни залата...

- Има разминаване, да. Аз мисля, че публиката се възпитава. Но трябва да има и от едното, и от другото. За всеки влак има пътници, но след толкова години забелязвам, че хората търсят комедии. Не само в България, а в света е проблем. Искат да влязат в салона и

да се смеят. А драма, мелодрама - тези представления искат особена грижа. Организатор или човек, който да се занимава специално, да се "отглежда" това нещо. И съм сигурна, че тогава публика ще влезе, това са определени хора. Те пък ще кажат на други. У нас системата "театър" не е наред. Няма какво да се лъжем, живеем в остаряла система на едни крепостни репертоарни театри, които се чудят какво да измислят, безизходица. Ако, да речем, се знае - това е театърът на Сашо Морфов и той си има сграда, своята трупа - зрителят ще знае къде отива. Ако е "Сфумато", там са Младенова, Добчев - човек отива, настроен за друго. Театър се прави с едниомишленици, хора, които са се събрали около обща кауза, искат нещо да кажат.

- И преди, и сега най-популярните актьори чуват и намеци за халтура.

- Винаги отговарям по един и същи начин. Всеки в работата си може да върши халтура. И съм го виждала. И една баничка да опечеш, можеш да проявиш пренебрежение, да нямаш отношение към тази работа. Никога не съм си позволявала, каквото и да ми дават като задача, да гледам без отношение. В момента, в който усетя, че губя интерес, това няма да бъде аз или не мога да бъда докрай, се оттеглям.

- От кои колеги се възхищаваш?

- Сещам се, когато Велко Кънев започна като режисьор една комедия, понеже са само една жена и двама мъ-

же, ме попита: "Кой ти е любимият актьор, с кого искаш да играеш?". И аз викам - "С Хю Грант, ако може". Мислих, мислих, след един месец Велко каза: "Виждам, че не мога да те чакам, избрал съм ти един, харесваш, не харесваш, няма да те питам".

- Как се "произвежда" хумор? Усетът към него даденост ли е, развива ли се?

- Опитвам се да се опра на своята наблюдателност. В нашата професия това е основното, трябва да се превърне във втора природа. Защото всяка случка в живота може да изглежда и драматична - никога не е еднозначна. Зависи само откъде я гледаш. Казват, че чувството за хумор е усет за нарушена пропорция. Нашият професор ни повтаряше мисъл на Бешков - рисувайте, рисувайте, докато самите се превър-

сът зяпнала уста и майка ми все ми викаше - "Поне си затвори устата!".

- Луга глава ли си, готов ли си на авантюри?

- Много. Обичам крайности, не мога да си намеря някъде средно положение. Обичам първо да си ударя главата и после да кажа - о, ама то боляло. Първо се действа, после се мисли. С главата напред. Авантюра? Каквото и да дойде, няма страшно. Да взема да емигрирам например на стари години! Казах на Георги снощи (понеже в някакъв хороскоп бяхме чели, че щя да има много богати старици) - представяш ли си, ние с твоите богатства да отидем някъде с едно кабрио, с шапки, да се носим из някакъв острови... Защо не?

- С такова богатство да не замине с друга?

- Не, не, той няма да намери от мен по-добра.

- Играе ли мама Божка, замисляш ли се, че и ти ще си свекърва?

- Мисля, как да не мисля! Ролята може да ми помогне много да внимавам, да ми свети червена лампа. Защото човек има слабости, може да се подхлъзне. Разбира се, дай боже да го дочакам този момент. Даже мислех на сватбата на Добрин (той е вече на 19) да се облека като мама Божка. Един оператор ми каза, че можел да направи монтаж от всичките ми обръщения към снахата и да го пуснем в геня на сватбата. Не, достатъчно обичам Добрин, за да му преча.

- Защо смени морския пейзаж със закътаността на планината в Кова-

чевица?

- Аз не го сменям. Имам и на морето къща и обикновено ходя там лятото с родителите ми. Дойде ли май, ми натежава, че не съм на море. Имам си един диск с море, вълни и си го пускам вкъщи. Покрай съпруга ми заобичах планината, той е от Широка лъка. На Илинген в Гела за първи път спях под звездите, завита с дебел козяк. Той ме заведе и в Ковачевица. Там често му казвам, че много си мисля за Господ, а той ми вика: "Понеже е близо, затова". Работата ми е свързана с много хора, а там мога да остана с моите си мисли. Среща с Мария имам там. Денят е толкова дълъг, има много работа. Мозъкът ми си почива, като върша физическа работа. Освен това в Ковачевица усещам, че наистина имам къща, дом. В София живеем на някакви 49 квадрата, като на хотел. И винаги когато има празник - Великден, Коледа, Гергьовден, Богородица, - имаме нужда да отидем в Ковачевица.

- С младежката школа занимаваш ли се още?

- Да, едната група вече завърши, сега завършва втората. Това е любителска школа, макар че няколко деца тръгнаха по професионален път. Понеже аз сама съм била в такава школа и това е осмисляло детството ми, затова се и хванах. В началото се уплаших дали ще се справа, а съм и много заета. Но не съм сама, направила съм си екип. Това е частна школа. Един човек решил да основе "Младежка организация за независимо театрално изкуство". И му казвам евала! Децата се докосват до театъра, виждат, че не е никак лека работа, и като опитат на свой гръб, гледат вече с по-друго око, стават и подготвена публика.

- Как поддържаш завижани килограми, енергичност?

- Правя на шест месеца едни прочистващи програми, назначени от лекар, с които се чувствам добре - само на плодове с определени билки. И после едно хранене от 10 дни, горе-долу става месец. По този начин се вдига имунната система. Правя го от три години. Няма хапчета, няма грипове.

”

Обичам първо да си ударя главата и после да кажа - о, ама то боляло

нете в рисунки. Така че, наблюдавайки, наблюдавайки... Аз се движа сред хората непрекъснато, пешеходка съм, не карам кола, пътувам с обществен транспорт. Още като дете обичах да наблюдавам, в автобусите особено, даже се заплесвах



„В Ковачевица имам среща с мене си“

С какво ще ни изненада годината

2012-а сигурно ще поднесе много високотехнологични сюрпризи, но за някои от тях вече се говори. Според познавачите пет са основните новини, които ще зарадват не само манияците, а и обикновените потребители.

1. Windows 8

Все още не се знае точно кога на пазара ще се появи новата версия на най-популярната операционна система, може би това ще стане през есента, но интересът вече расте лавинообразно. Слуховете твърдят, че най-нетърпеливите ще могат още през този месец да качат на компютрите си общо-

достъпната бета-версия, която ще бъде на разположение в мрежата. Windows 8 е изключително важен за Microsoft. От успеха на операционната система пряко зависи бъдещето на софтуерния гигант. Той изпусна бума на таблетите, тъй като не успя да предложи достойна алтернатива на лидерите в този млад и бързоразвиващ се пазар - платформите от Apple (iPad с операционна система iOS) и Google (десетки различни таблети с Android). Както вече е ясно, пазарът на традиционни-

те персонални компютри никога повече няма да расте със същите темпове, затова за Microsoft е изключително важно да пуснат Windows 8 и офисните програми, предназначени за таблети, за да заемат полагащото им се място сред конкуренцията.

2. iPhone 5

За разлика от Microsoft, които в специален блог буквално всяка седмица освещават как върви работата над Windows 8, Apple

държи разработките си в дълбока тайна. През миналата година до последния момент никой не знаеше какво представлява поредната версия на iPhone. Оказа се, че външно той е образец на този от 2010 г., само че е по-бърз и функционален. Много специалисти и потребители тогава бяха разочаровани. Чудото, както се очакваше, не се състоя. Може би сега ще е моментът от Apple да покажат на какво са способни.

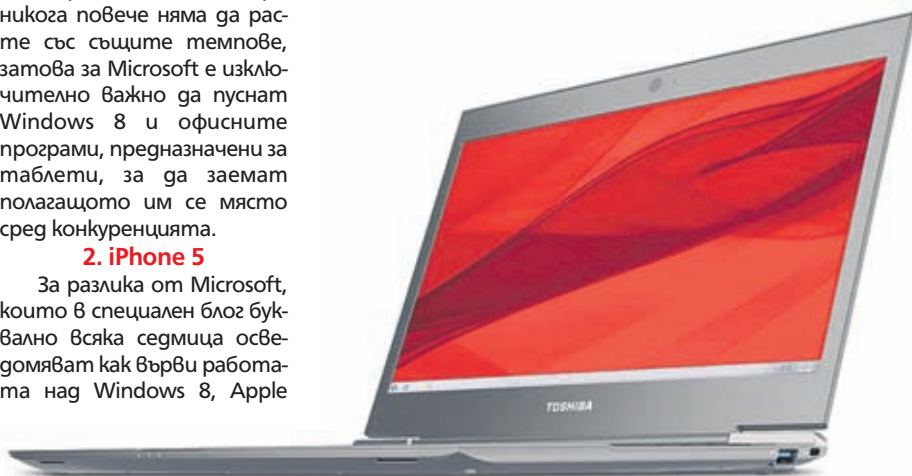
Към iPhone 5 до края на 2012 г. може би ще се присъедини таблетът iPad от поредното трето поколение.

Слуховете твърдят, че устройството ще бъде снабдено с дисплей със свръхвисока резолюция, превъзхождащ четири пъти сегашния iPad 2.

3. Достъпен ултрабук

Появили се в началото като уникално изпълнение на Apple, през 2012 година ултрабуците ще претендират за все по-голяма масовост. Устройствата, не по-тежки от килограм и половина и с дебелина, не повече от два сантиметра, непрекъснато ще се усъвършенстват и поевтиняват. И сега най-достъпният в САЩ ултрабук на Toshiba

струва 800 долара. MacBook Air все още е доста скъп, но конкуренцията е готова да предложи три пъти по-ниски цени за аналогични устройства. Истината е, че от високата себестойност на подобни компютри засега може да избяга единствено Apple, при това само с два модела - заради огромния обем на производството. При останалите неизбежно се налага от нещо да се икономисва - или с използването на прекалено малък SSD диск, допълвайки го с обикновен HDD, или с отказ от клавиатура с подсветка, или с из-



бирането на по-евтини материали за корпуса.

4. Samsung Galaxy S III

След като станаха най-големите производители на смартфони, корейците естествено не могат да изпуснат 2012-а, без да предложат поне един конкурент на iPhone 5 продукт. За името му не са осведомени дори специалистите в разпространяване на изтекла информация, затова смартфонът е кръстен Galaxy S III по аналогия с предшественика му.

Предполага се, че Samsung ще покаже новото си творение на изложение-



то Mobile World Congress в Барселона, но злите езици говорят, че корейците този път няма с нищо да изненадат технологичната общност.

Ако все пак се появи, Galaxy S III няма да бъде единственият топ смартфон. Вече повече от месец из мрежата "се разхожда" изображението на новия SonyEricsson с кодовото име Nozomi.

5. Nintendo Wii U

Някои източници твърдят, че през 2012 година ще настъпи очакваното бъдеще на изгравата индустрия. Нови версии на своите конзоли ще пуснат всички участници в този пазар. Докато за Xbox и Playstation 4 все още не са се появили заслужаващи внимание слухове, то при третия крупен играч - Nintendo, почти всичко е ясно. През настоящата година ще се появи второто поколение на приставката Wii - Wii U. На изложението в Лос Анджелис през 2011 година Nintendo разкри картите си: Wii U ще бъде конзола от нов тип, състояща се не само от основен блок и играч контролер, но ще има и трета част - модул със сензорен екран.



КАСТИНГ

Гледайте
понеделник
и петък
по БНТ 1



CASTING
ВЛЕЗ В СЕРИАЛА

casting.bnt.bg

Седянката някога е била мястото, където са прехвърчали стрелите на Амур. Тя се е провеждала по строго определени правила. Първо се събират момите, които се занимават с женска работа - тъкат, плетат, шият, бродират и пеят. Момците идват малко по-късно и се включват с приказки и закачки. А ухажването се ограничава в не особено остроумни забележки колко дълга плетка има момата или каква хубава престилка е изтъкала.

По-късно вечеринката става мястото за сърдечни трепети. Там определено нравите са по-освободени, но зоркият поглед на поне един възрастен е задължителен.

Игва ред на сладкарницата. На паста и боза влюбените доказвали не само чувствата си, а и почитта си към присъщото поведение.

Прелиствайки историята на традиционните места за срещи, няма как да подминем "стъргалото". Главните улици в градовете са протрили подметките на цяло поколение тийнейджъри. И там обаче емоциите не са оставяни в ръцете на лекомислените младежи. Задължително е учениците да носят униформите си, а бдителни даскали са държали изкъсо възпитаниците си.

Къде се срещат съвременните млади хора? Ако се заслушате в разговорите им, през зимата най-често споделят часовете си в някое задимено квартално кафене. През лятото са накацали като врабци по пейките в градини и паркове. За щастие кинозалоните и театрите започват да си връщат славата на перфектни сватовници. А покрай хванатите ръце, пуканките и кока-колата тийнейджърите се сдобиват и с порция култура. Явно екранът въкщи, независимо колко високо

Амур измина пътя от седянката до кафенето



технологично постижение е, не успя да запрати в миналото най-популярното занимание доп-

реди години - ходенето на кино.

Къде утре Амур ще премести колчана си, ни-

кой не може да каже. Но че вечно ще прескача от едно сърце на друго, в това сме сигурни.

Все пак става въпрос за пари



Да впечатлиш с бодър ум, с естествен чар, с визия или скъп парфюм, да си забавен, мил и деликатен, да подбереш романтично място... списъкът може да е без-

краен. Открай време учени и психолози се борят за намирането на формулата, която би гарантирала успешен финал на следата. До момента задачата е оставена на бъде-

щето. Затова амбициите на специалистите станаха по-конкретни и земни. Британският вестник "Дейли мейл" публикува проучване за това колко пари харчат британците по срещи, свързани с чувствата, а не с деловата работа. Сайтът за запознанства Match.com анкетирал над 2000 души и пресметнал, че жителите на Острова плащат за тази цел по 3 млрд. паунда годишно. Най-много британците се бръквали за храна и пиене - близо 1,3 млрд. паунда, след това се нареждат харчовете за дрехи и козметика - 1 млрд. паунда. Необвързаните не се скъпят и когато купуват подаръци. Този жест годишно им коства около 200 млн. паунда. В сметката на сайта за запознанства влизат и разходите за транспорт, фризьорски услуги и др. Така средно една среща струва на британеца 47 паунда, а всеки ден там се провеждат над 10 хил. срещи. Представете си за какъв двигател на икономиката става въпрос...



Когато щастие то минава през агенция

За шанса да срещнеш любовта на живота си, за притесненията и очакванията от новите запознанства решихме да си поговорим с психолога Марина Стойчовска. Тя е собственик на агенция за запознанства "Гара за двама" и сподели пред екипа ни, че съвременният човек е твърде ангажиран и понякога оставя на случайността да намери спътника в живота си, което така и не се случва. В агенцията са се записвали от току-що навършили пълнолетие до 80-годишни мераклии до срещнат щастие то. "Днес кариерата и професията се издигат в култ. Всеки влага огромни усилия и време за развитието си. Личният живот и интимните отношения обаче остават на заден план. А това да имаш човек, когото да обичаш, да има за кого да се погрижиш и кой да се погрижи за теб, да има кого да целунеш сутрин на излизане за работа и кой да те целуне вечер след работния ден, ето това също заслужава усилия" - убеждена е нашата събеседничка. Тя допълни, че още от университета човек започва да се движи в една и съща среда - учи, работи през седмицата в определен кръг от хора, а в събота и неделя обръща внимание на близки, роднини и приятели. Така годините си минават, а половинката в живота ти все още не се е появила.

Колко време ще отнеме "търсенето" е въпрос на шанс и късмет, обясни ни собственичката на агенцията за запознанства. Тя разказа за едно момиче, с което са работили година и половина. Най-сетне на 11.11.2011 г. запознанството ѝ с момче, което се е записало само преди 2 седмици, завършило с хепиенд. Оказва се, че специалистите от агенцията правят психологически профил на клиентите си, ако те пожелаят, могат и

да получат съвети как да преодолеят притесненията си и т.н. "Но не им напращаме нашите препоръки, защото често хората са вече с изграден стил" - допълни Марина Стойчовска. Намирането на подходящ партньор зависи и от предпочитанията на клиента. "Уреждаме много срещи на по-непретенциозните ни клиенти. Някои обаче идват с изградена представа и ясни критерии какъв точно трябва да бъде човекът до тях, което невинаги е "печеливша карта" - отбеляза психоложката. Толерантността помага в много случаи, защото понякога дори не подозираме каква личност се крие под външността.

Истината обаче е, че според специалистката по запознанства мъжете първо обръщат внимание на външността. "Те гледат снимките, но ми прави впечатление, че не е важно за тях жената да изглежда като манекенка, а да е добре поддържана, да полага грижи за външния си вид. Силният пол предпочитат жената да е мила, деликатна и усмихната. А не да е от еманципираните, успели и напористи жени, които не се спират пред нищо" - добави Марина Стойчовска. Нежната половина на човечеството пък не е променила през годините съществено предпочитанията си: "Жените търсят подкрепа. Искат мъжа до тях да е силен, умен, стабилен, умен, забавен. Те не обръщат толкова голямо внимание на визията, важно е да има добра хигиена и да си личи, че полага грижи за тялото си". Много са историите на доволните и щастливи клиенти. Не са редки и случаите, когато екипът на агенцията е канен на сватба. "Тези хубави истории са толкова истински и романтични, че не могат да се разкажат, трябва да се преживеят!" - каза в заключение Марина Стойчовска.

Макао: първата и последна европейска колония на Изтока



Експресният катамаран ни поема от пристанището на лъскавия и преуспял Хонконг и само след час, леко напрегнати от летенето по вълните, пристигаме в Макао. Първият носи отпечатъците на дългото британско присъствие, а вторият е уникален коктейл от архитектурата, цветовете и вкусовете на португалското минало и китайското настояще. Малкото някога търговско пристанище на делтата на Перлената река сега е със статут на специален административен район и е Мека на хазарта и удоволствията за възрастни.

Бойка ВЕЛИНОВА

След огромния като територия и разнообразие Китай Макао (полуостровът и двата прилежащи острова) изглежда като точица на картата с площ, която може да се побере върху правоъгълник със страни три и десет километра. На принципа "Една държава, две системи" в края на 1999 г. (след 400 години португалско владение) той запазва капиталистическите принципи в бизнеса за период от 50 години, но в отбраната и външната политика администрацията не може да взема самостоятелни решения. Икономиката процъфтява поради бурната търговска дейност с материка, а хазартът и туризмът докарват половината от брутният му вътрешен продукт.

От хотела, независимо в коя част на територията се намира, има няколко начина за придвижване към центъра и казината. Такси-тата са чисти, климатизирани и на нормални цени (начална такса - 11 патакас), но ги предпочитаме за трансферите от и до пристанището и летището. Градските рейсове са редовни, евтини (2,50 патакас е билетчето за една посока на полуострова) и тук можем да се поразмесим и да контактуваме с хората. Линиите са описани и в гидовете и спазват разписанията си, но посоката им на движение е наляво и трябва да се внимава. Друг вариант са прословутите в този край на света рикши, стига да не ви пречат задушливите отработени газове на колите отпред. Комуникацията с шофьори и кочияши е с променлив успех и включваме всичко подръчно: английски, откъслечни думи на португалски, жестове, карти и се оправяме, без да се загубим. Пазим се от джебчи по препълнените с пъстри тълпи сокаци, макар че полицията се вижда навсякъде и ни уверяват, че битките на уличните банди са останали в миналото. Местните жители, ако не са пряко свързани с туристическата индустрия, са скромни и срамежливи, но с ведро настроение и приятелско излъчване. Въпреки това отказват да бъдат снимани.



Неизпускаемите забележителности

Те се намират предимно в старата част на града, а от 2005 г. 25 от тях са сред перлите на световното културно наследство под егидата на ЮНЕСКО. Храмът А-Ма, който в исторически план е първата сграда на полуострова, се намира на самия му нос. От тук тръгва пешеходната опознавателна обиколка на старата част на Макао. Храмът е посветен на покровителката на мореплавателите и рибарите Матсу и дава името на града. Съставен е от няколко арки, павилиони и молитвени помещения и символизира обединяването на многото религии и езически изповедания тук. Местните по всяко време влизат за ритуалите си - да се помо-

лят, да оставят храна като дар на божествата и да платят за запалването на ароматните спирали. Те горят за здраве и събуждане на молитвите с часове, а пепелта пада в подноси като обърнати чадърчета. Горещо е, влажно и няма спасение, а по туризмите занаят ще се ориентираме дали сме край храм или заведение.

По тесните вътрешни улички с ниски къщи в колониален стил, но с китайски обитатели и декорации, минаваме край площад "Лилу" и стигаме до театъра "Дом Педро V" - първият на китайска територия в западен стил, построен през 1860 г. Излизаме на площад "Сенадо", сърцето на стария град за няколко века, където стават много от градските празненства. Той е опасан със сгради в



Снимки АВТОРКАТА

пастелни цветове и неокласически стил, където средиземноморската атмосфера се нарушава от храма "Куан Тау". Той и зданието на Сената са олицетворение на мирното и градивно съжителство на две толкова отдалечени и чужди в сърцето си цивилизации. Импазантните католически църкви на различните ордени, мисионери, тук, отвътре не могат да се различат от тези в метрополията: толкова автентични са като вид и хорариум на службите. Повечето са изградени след средата на XVI век, когато новата религия се установява и печели привърженици.

Катедралата на св. Павел е също от емблематичните места на Макао. Изпелена при пожар през 1835 г., до нас е стигнала само каменната ѝ фасада, която стърчи като своеобразен олтар на хълма. В криптата е организиран Музей на религиозното изкуство с артефакти от християнизацията на Азия. Сред сребърните късове от олтари изпъква "японски" архангел Михаил с визия на самурай. Наблизо са останките от йезуитския колеж, първият модерен западен университет на Изтока и военната крепост, защитавала поселението. Там виждаме казармите, оръдията, кладенеца с питейна вода, арсенала и всичко, ко-

ето може да е необходимо за една продължаваща с години обсада. С отделен билет влизаме в Музея на Макао, където се научава много за историята през последните четири века чрез местните фестивали, обичаи, архитектура, спортове и кухня. Именно храната е тази, която най-добре говори за смесването на двете толкова различни култури. Португалската кулинарна традиция присъства навсякъде с прочутото "бакалао" (осолена риба треска, сготвена по различни начини), пилешките яхнии и сладкишите, а кантонската кухня предлага всякакви морски деликатеси със зеленчуци и подправки от района. Поради липса на местна традиция ястията се запиват с оригинални португалски вина. Тръгваме си с уникален "сувенир" - типичното за района сушено говеждо - идеален начин за дълготрайно съхранение на малотраен продукт.

Лас Вегас на Изтока

Хазартният бизнес се развива от 1962 г. и няма лимит на внесената валута - можеш да похарчиш толкова, колкото имаш, че и повече: приемат се всички видове "пластмасови" пари и чекове, на всяко ъгълче има банкомати и бюра за обмяна. През уикенда цените на

хотелските услуги са доста по-високи: тогава се изсипват хиляди китайци от сушата и Хонконг, за да изпробват късмета си на рулетките. Строят се все нови и нови мегаказина, които са отворени денонощно, роят се хотелите с 4 и 5 звезди. Проституцията е легална, а "сауните" с предложения за всеки мерак намигат неонове с пагането на мрака. За добрите стари времена на опиума и забранените удоволствия все още напомнят места като Macau Palace Floating Casino - огромен плуващ китайски павилион, украсен в червено и златно и окичен с дракони и феникси: символи, пряко свързани с богатството в традиционната култура.

Най-любимите на туристите места за пазаруване са в района на историческия площад "Сенадо", край Рег маркет и в моловете. Аркадите на луксозните хотели преливат от всички световни марки и сараят на безмитното пазаруване. Магнит са и типичните китайски грозерии с билки, сушени площи и лъстовичи гнезда, където се акцентира на илациите за потентност. Антиквариатите и магазините за часовници и бижута също са на всяка крачка. Пазаруването в малките магазини е наложително, а митническите ограничения за износ на стоки не са особено строги.

Обратно от Макао до Хонконг има денонощно фериба и джетове. Най-ниската такса за едноточен билет е около 140 патакас, отделно се плаща за багажа. Има и директен превоз до летището, докъдето може да се стигне и с вертолет за около 1800 патакас на човек. Първата и последна колония на Изтока предлага перфектна услуга за всеки, но все повече губи уникалността си и се превръща в още едно добре срасано и гримирано универсално място за безкрайни забавления.

- Когато на Гринвич е 00:00 часа, в Макао е 8 сутринта.
- През XVII век на тази територия са живеели 5000 роби, 2000 португалци и 20 хиляди китайци.
- Днес населението е около 560 хиляди души, от които 94 на сто - етнически китайци. Гъстотата е една от най-големите в света - почти 20 хиляди на квадратен километър.
- Официалните езици са китайски и португалски, които се използват в държавната администрация. Най-разпространен сред населението е кантонският. Хората, ангажирани в туристическия бранш, ползват английски.

Макао в цифри и факти

- Местната валута е патака (разделена на 100 авос) и е почти равностойна на хонконгския долар. Възможно е разплащането с повечето видове карти. На летището и в големите хотели има обменни бюра. 1 евро е равно на 10 патакас.
- Климатът е тропически и средните годишни температури са 16-25 градуса по Целзий. Влажността достига до 90 на сто, особено през летния сезон, когато има силни валежи и тайфуни.
- Най-приятното време за посещение е през есента и зимата,

когато температурите и влажността са добре поносими. При опасност от тропически бури над 8 степен мостовете се затварят и морските и въздушните линии не оперират.

- За използване на лични електроуреди ви е необходим щепсел с 3 кръгли или 3 правоъгълни букси.
- Водата от чешмата е пречистена, хлорирана и строго контролирана, но не е препоръчителна за пряка консумация. Питейната вода се доставя от сушата, а туристите предпочитат бутилираната минерална, която идва от различни точки на планетата.

ГЕЛ ПРОТИВ БОЛКИ ДОКУМЕНТ ЗА ОТПУСК ПО ЗДРАВООПРАВНИ ПРИЧИНИ	МОДЕЛ НА „ФИАТ“	ПЕЩЕРА КРАЙ СЕЛО БЪЛЕН	ТЕЧНОСТ ОТ ГИНЕНЕ В ОРГАНИЗМА	ХОЛИВУДСКИ КИНОАРТИСТ „ГЕРОЙ“	СТОЛИЦАТА НА КАНАДА	РЕКА В ИНДИЯ	КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	УПРЕЦИ	МАРКА СТАРИ ЧЕШКИ МОТОЦИКЛИ
НАШ ПОЕТ И ПУБЛИЦИСТ	ТЯСНА ДЪЛГА ДЪСКА	НЕНУЖНО УПОРСТВО	СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ	ГРАД В УКРАИНА	ЕДРО ВЛЕЧУГО	РУСКИ ПИСАТЕЛ 1899-1977 „ЛОЛИТА“ КИТАЙСКА ТЕНИСИСТКА	ПРОЧУТ ИТАЛИАНСКИ ОПЕРЕН ТЕАТЪР	КРИМИНАЛЕН РОМАН ОТ РОБЪРТ ПАРКЪР	ЗЕМЕДЕЛСКИ РАБОТНИЦИ
ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА	НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА	РОМАН ОТ ЛЕВ ТОЛСТОЙ	НАША АКТРИСА И ПОППЕВИЦА	ВОДНО ЖИВОТНО	РУСКО ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ПОВИШЕНА СТОМАШНА КИСЕЛИННОСТ	ИНДИЙСКИ РЕЖИСЬОР „АЛАМ АРА“	КОСМЕТИЧНО СРЕДСТВО	ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ	МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ
КАРТИНКА НА ПОТРЕБИТЕЛ В ИНТЕРНЕТ	МУСКУЛЕН СПАЗЪМ	РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН	ЗАЛИВ НА ЧЕРВЕНО МОРЕ	НАШ КОСМИЧЕСКИ УРЕД	ВИД МЕБЕЛ	МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	ФОЛКАЛБУМ НА ГАЛЕНА	СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ
РУСКИ ОСТРОВ В САХАЛИНСКА ОБЛАСТ	ВИД МЕБЕЛ	УСПЕХ	МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	ФОЛКАЛБУМ НА ГАЛЕНА	СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКИЯТ СКЕЛЕТ	РЕАКТИВЕН МИНЕРАЛ УРАНОВА РУДА	БУЕН КОН
ВИСОКОВУЛ- КАНИЗИРАН КАУЧУК	ЖИТНО РАСТЕНИЕ	АРАБСКА ДЪРЖАВА	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКИЯТ СКЕЛЕТ	РЕАКТИВЕН МИНЕРАЛ УРАНОВА РУДА	БУЕН КОН	ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НА ВСЕКИ КИЛОМЕТЪР“	ХИЩНИ РИБИ
ТВ ВАРИАНТ НА НАГРАДИ „ОСКАР“	ГРАД В ТУРЦИЯ	МИНЕРАЛ ТИТАНОВ ОКИС	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НА ВСЕКИ КИЛОМЕТЪР“	ХИЩНИ РИБИ	ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА	РУСКИ ПИСАТЕЛ 1899-1977 „ЛОЛИТА“ КИТАЙСКА ТЕНИСИСТКА	КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	УПРЕЦИ	МАРКА СТАРИ ЧЕШКИ МОТОЦИКЛИ
НАШ ПОЕТ И ПУБЛИЦИСТ	ТЯСНА ДЪЛГА ДЪСКА	НЕНУЖНО УПОРСТВО	СЕМЕЙНА КИНОКОМЕДИЯ ОТ САЩ	ГРАД В УКРАИНА	ЕДРО ВЛЕЧУГО	РУСКИ ПИСАТЕЛ 1899-1977 „ЛОЛИТА“ КИТАЙСКА ТЕНИСИСТКА	КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	УПРЕЦИ	МАРКА СТАРИ ЧЕШКИ МОТОЦИКЛИ
ЖЕНСКИ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР ОТ РИГА	НАША ПАСТА ЗА ЧИСТЕНЕ НА ПЕТНА	РОМАН ОТ ЛЕВ ТОЛСТОЙ	НАША АКТРИСА И ПОППЕВИЦА	ВОДНО ЖИВОТНО	РУСКО ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ПОВИШЕНА СТОМАШНА КИСЕЛИННОСТ	ИНДИЙСКИ РЕЖИСЬОР „АЛАМ АРА“	КОСМЕТИЧНО СРЕДСТВО	ЖИЛЕЩИ НАСЕКОМИ	МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ
КАРТИНКА НА ПОТРЕБИТЕЛ В ИНТЕРНЕТ	МУСКУЛЕН СПАЗЪМ	РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН	ЗАЛИВ НА ЧЕРВЕНО МОРЕ	НАШ КОСМИЧЕСКИ УРЕД	ВИД МЕБЕЛ	МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	ФОЛКАЛБУМ НА ГАЛЕНА	СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ
РУСКИ ОСТРОВ В САХАЛИНСКА ОБЛАСТ	ВИД МЕБЕЛ	УСПЕХ	МУЛТФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ	ФОЛКАЛБУМ НА ГАЛЕНА	СТАРО НАШЕ БОЙНО ИЗКУСТВО	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКИЯТ СКЕЛЕТ	РЕАКТИВЕН МИНЕРАЛ УРАНОВА РУДА	БУЕН КОН
ВИСОКОВУЛ- КАНИЗИРАН КАУЧУК	ЖИТНО РАСТЕНИЕ	АРАБСКА ДЪРЖАВА	ИТАЛИАНСКИ СКИАЛПИЕЦ	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКИЯТ СКЕЛЕТ	РЕАКТИВЕН МИНЕРАЛ УРАНОВА РУДА	БУЕН КОН	ТРОПИЧЕСКО ПЛОДНО ДЪРВО	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НА ВСЕКИ КИЛОМЕТЪР“	ХИЩНИ РИБИ
ТВ ВАРИАНТ НА НАГРАДИ „ОСКАР“	ГРАД В ТУРЦИЯ	МИНЕРАЛ ТИТАНОВ ОКИС	ГЕРОЙ ОТ ТВ СЕРИАЛА „НА ВСЕКИ КИЛОМЕТЪР“	ХИЩНИ РИБИ	ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА	РУСКИ ПИСАТЕЛ 1899-1977 „ЛОЛИТА“ КИТАЙСКА ТЕНИСИСТКА	КАТОЛИЧЕСКИ СВЕЩЕНИК	УПРЕЦИ	МАРКА СТАРИ ЧЕШКИ МОТОЦИКЛИ

РЕЧНИК : АРЕКИПА, ВИКАЛИН, КИКИ, КОКОРЕКИН, НИЧО, ОНЕКОТАН, ОТЕНИТ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 5 (201):

ВОДОРАВНО: "Имам нужда от теб".
Рахит. Олио. Еак. Рагикуит. Спа.
Тастатура. Оти (Мерлин). ИВ (Артър).
Ебонит. Рис. Маточина. Ана Мар. "Те". Ер.
Мат. Си. Хале. Име. Юта. ЕЛАН. Лана.
Атол. Пелерина. Потир. КА. Умение.
Подарък. Бишкек. Яр. Ди. Агамити. ОКИ.
Нам (Мари-Жозе). Ко (Жан). Кринолин.
Фит. Рул. Фалкао (Рагамек). Атавизъм.
Пори. Леи. Гекони. Арагонит.

ОТВЕЧНО: Амопен. Тропикал. Алабама.
"То". "Оле". "Еми". Ома. "Ауга". Ки. Нотна
тетрадка. ТУ. Аур. Ло. Парог. Жест.
Салкъми. "Игат". Син. Акинак. Акар. Тото.
Го. "Ту". "Милан". Трус. ИВи. Стар (Ринго).
Бони. ЕДАМ. Плик. За. Оби. Аташе.
Шифър. Котел. Лук. Има. Бруто. Елемент.
Аliche. Арека. По. Охи. Ирнин (Борис).
Трон. Итин (Вибиан). Маня. Ури. ТТ. Вале.
Аеролит.

СУДОКУ САМУРАЙ

			6			7	9					6	1	5				9	2
	2														3	6			
	1	3										5					3		
		1		9							1			4			9	7	3
				8									7				5		4
							9	5					8						
2				4	9							7	4	2					
	5			1	8		7	6							6		8		
	8	7	5		6			9			2	8				2		3	9
							3		6	7		8							
							1				3	6							
			9			1													
					8						3			1	3		8		
7		4			6	8						2	9					8	3
		5	1							4		5		8	7	4			
	3		6											1					5
	2		4		1								6					2	
					5							7				5	4		1
					2		1						8			6			
					7		3						3					1	
3	6				8	7							9					6	2

кликни за здраве!
www.kashliza.bg

Кашлица

Начало Статии Форум За нас Реклама Контакти

Как да избегнем срещата с грипа?

Ще се ваксинарите ли срещу грип тази година?
Есенната ваксинация за ваксинация срещу грип вече стартира.
Попитайте чателите на Health.bg дали ще си поставят противогрипна ваксина.

Грипът и коклюшът
Интерю с д-р Петко Загорчев, лекар-компют и председател на Българското коклюшечно дружество. Започва се активно с профилактика на грипа, особено след двете епидемии от епидемия и епидемия през последните години.

Енциклопедия "Здраве" - Симулатор
Ако носът ви е запален, имате главоболие и често очите ви се навънт подпухнали, е възможно да страдате от синусит. Той причинява дискомфорт, и понижаване на работния ви ритъм.

Започва сезонът на респираторните инфекции
В първите дни - дълготрайно лечение, при епизодично - търсете лекар

Да се подготвим за сезона на грип

Живот и Здраве

Health MEDIA

Графична концепция
РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

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

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Коректор Татяна Джунова

Издава Хелт ЕООД
Седалище и адрес
на управление:
София 1421,
бул. "Черни връх"
№ 14, бл. 3, партер

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. "Шипченски проход" 65

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

Печат:
Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София,
ж.к. "Дружба 1",
ул. "Илия Бешков" №3

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

Mini Cabrio Highgate - характер и излъчване

Британският стил и младежкото премиум излъчване са в основата на създаването на открития автомобил Mini Cabrio Highgate, който ще се появи през пролетта на 2012 г. Гамата двигатели е позната от вариантите Mini - Cooper (122 к.с.), Cooper S (184 к.с.), Cooper D (112 к.с.) и Cooper SD (143 к.с.). Всички тези мотори серийно са оборудвани с 6-степенна механична скоростна

кутия, а като опция се предлага и 6-степенен автоматик. Специалното издание Mini Cabrio Highgate ще се произвежда за кратък период от време в ограничени бройки в завода на Mini в Оксфорд и поради тази причина след време ще е колекционерска рядкост. Неповторимото излъчване на екстериора на Edition модела идва от новите, специално разработени за Mini Cabrio Highgate външни цветове, текс-

тилния гжорук и дизайна на колелата със специалните 17-инчови алуминиеви джанти Double Cross. Спиците са вдъхновени от структурата на британския флаг Union Jack.

Новият цвят металик на каросерията Iced Chocolate е с променяща се "пигментация", която на слънцето показва лек син оттенък. Кафявият текстилен гжорук стои като изискана греха на металния манекен. За стилизираната визия доприна-



сят и кафяво-черните ленти със сиви кантове по предния капак. По желание Edition моделът може да бъде поръчан още в цветовете Midnight Black-металик и White Silver-металик. Корпусите на страничните огледала винаги са боядисани в цвета на каросерията. Обозначението на модела Highgate върху рамките на страничните мигачи, лайстните на праговете и страничните боргове на седалките, както и спе-

цифичното оформление на цветовете и материалите в интериора подчертават ексклузивния характер на автомобила. Седалките с кожена тапицерия Lounge, както и цветните кожни декоративни елементи Colour Line са в цвят Dark Truffle и са украсени със светли контрастни шевове. Пластики, впечатлени, че педалите за управление на автомобила са от неръждаема стомана. С новия Edition модел Mini подчер-

тава не само индивидуалността на несравнимия дизайн, но и британския произход на марката. Обозначението на модела го свързва с един от най-ексклузивните квартали на британската столица. Разположеният в северната част на метрополията Highgate се отличава с историческата си архитектура и просторните зелени площи, а в него живеят много известни личности от развлекателната индустрия.

БГ ПРЕМИЕРА

Спортен дух в Opel Astra GTC



та. Компонентите на интериора и елементите, свързани с безопасността, са конструирани така, че да намалят до минимум риска от нараняване на водача в кокията. Изключена е вероятността при висока скорост и влизане в завой например коленете на пътниците на предните седалки да се допрат до арматурното табло. Усещането за активно и агресивно поведение на колата не е измамно и затова водачът трябва да се съобразява с капризите на пътната настилка. Моделът GTC 1.6 Turbo е най-силният бензинов двигател в гамата на производителя от Рюселсхайм. 4-цилиндровият двигател постига максималната си мощност от 180 к.с. при 5500 об./мин, а максималният въртящ момент от 230 Нм е налице при 2200 об./мин. Максималната скорост е 220 км/ч. От 0 до 100 км/ч ускорява за 8,3 сек. Средният разход по каталог е 7 л на 100 км.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

Новото предложение Astra GTC пристигна в България само четири месеца след премиерата му на международно автомобилно изложение във Франкфурт през м.г. Агресивният автомобил демонстрира динамична осанка и изключително спортно поведение. Предложението GTC е оборудвано със специално спортно предно окачване High Performance-Strut, което е доразвито на базата на познатото Макферсън. То работи в перфектен синхрон с патентованото от Opel интелигентно задно окач-

ване, решено с лостовата система на Уам. Спортният GTC е по-нисък с 15 мм от версията на Astra с пет врати, което води до по-малко въздушно съпротивление. Предната следа е увеличена с 4 см, а задната - с 3 см, което дава възможност за монтиране на по-спортни колела и гуми с увеличен диаметър за по-стабилно пътено поведение. При натискането на бутона Sport автомобилът коренно променя нрава си и показва съвсем различен характер. Вътре в купето преобладава емоционален дизайн в синхрон с внушенията на спорти-

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

По заснежени терени с 4x4

Измамното усещане, че с автомобил 4x4 сте в безопасност, когато се движите върху снежни и залежени терени, е до момента, в който колата ви не поднесе. Двойното задвижване при така популярните напоследък SUV автомобили определено е предимство. Всъдеходите имат по-голям просвет, по-тежки са от леките автомобили, но и при тях е важно как работи системата 4x4. Придобилото гражданственост събирателно название "джипове" включва колите, при които задвижването е постоянно, при други (в зависимост от ситуацията) то се включва автоматично, при трети се налага задвижването на четирите колела да става ръчно. В някои модели има възможност да се превключва на дълги предавки за по-сигурно и бавно придвижване, да се блокира централният диференциал, а трети имат специален бутон за автоматично задействане на двигателя на офроудъра и той прави така, че автомобилът сам се спуска с необходимата безопасна скорост.

При зимни условия придвижването с всъдеход е подвластно на две важни правила - наличие на сравнително нови 4 зимни гуми и намаляване на скоростта с поне 25 км/ч на извънградски път. Преди години приятел от Варна си купи нов всъдеход и тръгна на планина със заводските гуми. Проблемите му бяха доста сериозни, нищо че имаше дълбоки грайфери. И най-якият джип засяда, когато реши да атакува дълбок и топящ се сняг. Дори след продължително въртене на гумите в такава ситуация да се достигне почва, пак ще се наложи теглене с въже, защото се образуват кални гунпи или коловози. При поднасяне на залежен и заснежен участък не трябва да се натиска педалът на спирачката, а леко да се отнеме газта и воланът да се навие в посока, обратна на посоката на занасяне. Боравенето с кормилото също става плавно, без резки движения. При хващане на правилната посока вече леко и постъпателно се подава газ, за да може задвижването 4x4 да започне да си върши работата.



CHONDROSAVE

Хондросейв

- Забавя увреждането на ставния хрущял
- Подобрява функционирането на ставите

При всички форми на артроза, травми, болки и скованост