

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

Снимка Рада ПЕТКОВА

Захари Бахаров:  
Понякога съм  
старомоден и  
праволинейно пълен



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. По стойностите на HbA<sub>1c</sub> може да прецените колко ефективно е настоящото ви лечение.



От **април**  
търсете  
новия седмичник

**ЖИВОТЪТ ДНЕС**

**400 000** тираж  
**24** страници

**0** стотинки цена  
**100%** удоволствие

Седмичникът "Животът днес" обединява  
Вестниците "Живот и Здраве" и "Анонс"

Интервю на Екатерина Генова на стр. 11

## Lacto (4)

Пробиотични капсули  
при вирусни и бактериални  
храносмилателни разстройства







Националната кардиологична болница в София, която през 2012 г. отбелязва половин век от създаването си, представи пред обществеността реновираните лаборатории по електрофизиология с ръководи-

тел доц. Тошо Балабански и отделение по електрокардиостимулация с ръководител г-р Жоро Ничев. В двете напълно обновени структури работят екипи от водещи медицински специалисти, които могат да диагностицират и

## Повече възможности за пациентите с аритмии

лекуват всякакви болезнени изменения на сърдечния ритъм и проводимост.

Броят на пациентите с ритмично-проводни нарушения се увеличава постоянно, а значителна част от тях са млади хора, дори деца. Съвременното лечение в НКБ им позволява в огромния процент от случаите да водят нормален живот след извършените процедури или след имплантация на различни микроустройства, които коригират

работата на сърцето.

Най-често към двете отделения се насочват пациенти с опасни за живота камерни и предсърдни аритмии, с прекалено нисък пулс или със сърдечна недостатъчност. Ако с лекарствени препарати аритмията може да се контролира в някаква степен, чрез електрофизиологична процедура често се постига дефинитивно излекуване. Съвременните пейсмейкъри, кардиовертер дефибрилатори и ре-

синхронизиращи устройства спасяват живота на много хора и дори могат да отменят или отложат необходимостта от сърдечна трансплантация.

Националната кардиологична болница е създадена през 1962 година и до днес е водеща в своята област. Там са въведени за първи път в България всички съвременни диагностични, терапевтични и хирургични методи в областта на сърдечно-съдовите заболявания.

## ДИАГНОЗИ

### Принадена стойност



Петър ГАЛЕВ

Разбира се, че държавата трябва да дава средства за децата, които посещават частни детски градини и училища. Те имат абсолютно същите права, както и всички останали малчугани. Затова споровете, които възникнаха по тази тема, са напълно неразбираеми. Администрацията има и трябва да има разчети колко струва на година едно дете, посещаващо детско заведение или училище. И съответната сума трябва да бъде отпусната и на децата в частните школи и забавачки. А грижа на родителите си остава доплащането до пазарната стойност на съответната услуга. Неадекватни са приказките, че така се наливали обществени средства в частни джобове. Всъщност парите се дават за нашите деца. Фактът, че все повече семейства търсят високо качество или специфични грижи за своите наследници и са готови да отделят от бюджета си за това, трябва да бъде поощряван. Бъдете сигурни, че далеч не всички деца, посещаващи частни заведения, са от заможни семейства. В много случаи става въпрос за приоритет, за лишаване от друго в името на детето. А дали всички частни училища са по-добри от държавните, е въпрос на преценка на самите родители. Ако те не са доволни, ще отпишат детето си и субсидията ще отиде на друго място. Това е простият и правилен принцип "парите следват ученика" - независимо дали той учи в обществено или частно заведение. Колкото по-силна е конкуренцията в образованието, толкова по-добри ще стават и държавните, и частните училища и градини. А децата ни са еднакво ценни, независимо къде учат. Нека да им дадем равен шанс!

## Ябълките и боровинките предпазват от диабет

Ябълките и боровинките са основните продукти, които могат да предпазят от диабет тип 2, защото съдържат голямо количество флавоноиди. До този извод са стигнали учени от Американския национален институт по здравеопазване. Те проследили начина на хранене на 200 хил. мъже и жени в продължение на 24 години. В началото на изследването никой от доброволците не страдал от диабет. След години болестта била диагностицирана при 12 600



души. Оказало се, че при хората, които включвали в менюто си повече боровинки, рискът от диабет е с 23% по-нисък. Такива били показателите и при почитателите на ябълките. Експертите смятат, че положителният ефект се дължи не само на съдържащите се в тези плодове флавоноиди, но и на целулозата. Затова соковете от тях не са толкова полезни.



## Децата, които не се боят от двойки, по-добре се учат

Ако детето разбира, че грешките са част от обучението, то постига по-добри резултати, твърдят френски специалисти. Според тях родителите и преподавателите трябва да помагат на ученика да се отнася към трудностите като към нормално явление, а не като към признак за интелектуална неспособност. Тогава при детето започва по-добре да функционира работната памет, необходима за обработването и съхраняването на информацията. Психолозите смятат, че то-

ва е свързано с факта, че ученикът престава да страда от чувство за несъответствие с общите стандарти и възприема неуспехите като естествена стъпка към обучението. Страхът от грешки или двойки не само че вреди на работната памет, но и кара децата изобщо да избягват трудностите, което ще ги лиши и от възможности за развитие. Експертите подчертават, че за активизиране на паметта е достатъчно ученикът да повиши самооценката и увереността в силите си.

## Бързите храни в Шотландия изпаднаха в немилост

Правителството на Шотландия забрани рекламирането на вредни храни по телевизията вечер (до 21 часа), защото оказвали пагубно действие върху подрасналите. В категорията "вредни храни" специалистите са причислили закуските с повишено съдържание на мазнини, сол или захар, като чипсовете, фаст фууд, бонбоните и гр. Представители на министерството на здравеопазването в Шотландия са се обърнали към властите на Великобритания с молбата да въведат аналогична забрана на цялата територия на страната. Един шотландски вестник отбелязва, че подобен закон ще навреди сериозно на големите рекламодатели, собственици на вериги за бързо хранене. От 2009 г. в цяла Великобритания е забранено излъчването на реклами на нездравословни храни по време на детски предавания, но резултатите са много под очакваните.

**N-Ti-Tuss**

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

Екофарм

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мег - 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.





## На педали срещу задръстванията в градовете

Opel представи на автомобилния салон в Женева дизайнерското чудо RAD-е, което е футуристичен електрически велосипед с много нестандартна визия. Така от Opel продължават успешно да работят за съществуващата стратегия по отношение

на електрическата мобилност. RAD-е се явява първият по рода си, създаден на базата на автомобилни конструкции и производствени принципи. Той е израз на значителна част от дизайнерския език на Opel, включващ например формите на бумеранг, заимствани от Ampera, и концептуалния електрически автомобил RAK-е. Технологиата, включваща 250-ватов електрически мотор, подпомага велосипедиста при въртене на педалите и има капацитет за изминаване между 60 и 145 километра. В този смисъл RAD-е е един отговор на необходимостта да бъде запазена мобилността там, където използването на автомобила в централна градска част или бизнес парк е ограничено или невъзможно. RAD-е се представя във време, когато се очаква електрическите велосипеди да започнат да изграят все по-ключова роля

в бъдещите интегрирани концепции за градски транспорт. RAD-е е едно стилистично свидетелство, дизайнерско напомняне за ранния промишлен период на Opel, когато фирмата произвежда велосипеди. В контекста на 150-годишнината на Opel дизайнерите създадоха една студия, която е едновременно свързана с историята и предлага визия за бъдещето.

мет за изминаване между 60 и 145 километра. В този смисъл RAD-е е един отговор на необходимостта да бъде запазена мобилността там, където използването на автомобила в централна градска част или бизнес парк е ограничено или невъзможно. RAD-е се представя във време, когато се очаква електрическите велосипеди да започнат да изграят все по-ключова роля

## Китайците анулираха анонимността в мрежата

Изтече последният срок за официалната регистрация на блогърите в Китай. От 16 март на всички, които отказват да съобщат истинските си имена, е забранено да създават нови теми в блоговете и форумите, както и да пишат коментари към чужди съобщения. За да се регистрират, не е задължително лично да ходят до доставчиците на интернет услуги. Достатъчно е хората да изпратят SMS чрез мобилния си телефон, ако номерът му е регистриран по паспортните данни на притежателя. Въпреки това голяма част от блогърите изчакват, предпочитайки първоначално да видят каква



ще бъде реакцията на властите към тези, които не са се подчинили. До момента са се пререгистрирали 60% от ползвателите, което е внушителната цифра от 300 млн. китайци. В страната и без това съществува доста сложна система за ог-

раничения, която ограничава или закрива достъпа до проблемни според партията и правителството външни интернет ресурси. Така например затруднен е достъпът до Google, Google+, YouTube, Facebook, Twitter, CNN и даже до руския "Яндекс".

## Apple продаде три милиона iPad за три гена

Най-новото постижение на Apple се появи в магазините на много страни на 16 март. Данните показват, че само за три дни компанията е продала три милиона от третото поколение на iPad. Той заля пазарите в САЩ, Австралия, Великобритания, Германия, Хонконг, Канада, Сингапур, Франция, Швейцария и Япония. От Apple обаче отбелязват, че премиерата на iPad 3 не е върхът в реали-

зацията не техен продукт. За същия период на миналата година компанията е продала 4 милиона смартфона iPhone 4S. Основна отличителна черта на новия таблет е екранът с рекордна резолюция, четири пъти по-висока от предишните два модела, а обемът на оперативната памет е увеличен двойно - до 1 гигабайт. От 2010 г., когато на пазара се появи първият



iPad, до момента са продадени повече от 50 милиона таблета.



## Разработиха свръхтънка батерия за мобилни устройства

Японската компания NEC създаде експериментален образец на свръхтънка батерия, която буквално може да се залепи към дънната платка или към група микросхема. Organic Radical Battery може да се ползва и при банкови карти и мобилни устройства с гъвкави екрани. При банковите карти например благодарение на тази батерия може да се появят нови функции като взграден дисплей, безжичен обмен на данни или повишена надеждност. От компанията обещава Organic Radical Battery да се пусне на пазара през 2013 г. Още от 2005 г. в NEC работят над изследователски проект, имащ за цел съз-

даването на алтернативни компактни източници за хранене. Още едно предизвикателство за специалистите в компанията стана намерението им да се откажат от използването на тежки метали и други токсични вещества. Вместо тях в батерията е вложен специален полимерен гел. Площта на Organic Radical Battery е 3 кв.см, а дебелината ѝ е по-малка от 0,3 мм. Тя може да изработва 3 мА/ч, което е напълно достатъчно за храненето на неговия екран.

## bob свали цената до 10,8 стотинки на минута

bob намали цената на минута разговор към всички национални мрежи до 10,8 стотинки. Толкова ще струват и SMS-ите през bob. С новата цена bob остава най-изгодния избор за хората, които предпочитат дългите разговори на ниска цена. По-ниската цена на bob важи не само за новите абонати, а и за всички сегашни потребители.

bob е на българския пазар от октомври миналата година, за да отговори на желанието на хората

да говорят без скрити условия и обвързващи договори. Брандът предложи най-ниската цена за разговори от 12 стотинки на минута към всички национални мрежи.

Сега bob предлага още по-ниска и уникална за България цена от 10,8 стотинки на минута, която е с 10% по-ниска от досегашните 12 стотинки. Потребителите, закупили bob стартов пакет, получават 150 безплатни минути, още толкова SMS-и към всички нацио-

нални мрежи, а цената на пакета е 14,90 лева. Така всеки клиент на bob може спокойно да планира разходите си за мобилни разговори.

Желаещите да станат част от новата мобилна мрежа могат да поръчат своя пакет на безплатен номер 0800 80 123 и да го получат от куриер на посочения от тях адрес напълно безплатно.

Повече информация можете да намерите на адрес: <http://www.bob.bg/>

# COMFORTEX®

## 5 билки за добро храносмилане



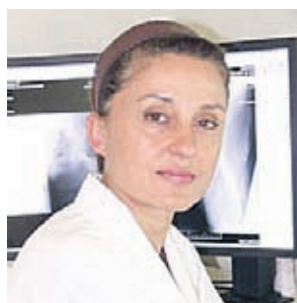
## 2 капсули след хранене



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







Доц. д-р Галина Кирова

Основният проблем в ранното откриване на рака на дебелото черво е, че първоначално той няма никакви или почти никакви симптоми. А когато човек започне да чувства болки, да има кървене или други проблеми, обикновено става въпрос за напреднал процес. Затова в много страни здравноосигурителните компании са възприели принципа да заплащат специализирано профилактично образно изследване - колоноскопия, при хората над определена възраст, напр. 50 години. Колоноскопната е единственият сигурен метод за диагностика на злокачествени и други заболявания на дебелото

# Виртуална колоноскопия пази от напреднал рак

Във всички напреднали държави съвременният страх от рака е заменен от навременни профилактични прегледи. Разумните хора, вместо да си плюят в пазвата и да чукат на дърво, следват съветите на своя лекар кога какви прегледи да си направят дори и да нямат никакви оплаквания. Защото много от злокачествените заболявания могат да бъдат излекувани напълно, ако се открият в първия стадий. Общо взето, профилактич-

ните прегледи се определят от пола и възрастта. Известно е, че за жените е най-важно да се проверяват за рак на гърдата, маточната шийка и яйчниците, а за мъжете - за рак на простатата. Заболяването, което поразява често и двата пола, е карциномът на дебелото черво. Добрата новина е, че ако се открие бързо, той се лекува напълно успешно, при това без промяна в качеството на живот след това.

5 години, за да се превърне един полип в истински инвазивен тумор. Затова се препоръчва скринингът да се прави на не по-малък интервал от 5 години.

За съжаление в България не съществува национална скринингова програма за нито едно онкологично заболяване. Затова разчитаме на инициативността на самите пациенти и на техните лични лекари. Хората са склонни да се подложат на колоноскопия, когато имат вече някакви оплаквания, а лекарите подготвят развитието на съответен патологичен процес. Тогава инвазивното изследване е напълно необходимо и оправдано. Но когато говорим за практически здрави хора, които профилактично проверяват състоянието на дебелото черво, вече съществува много модерен, неинвазивен метод, който ние прилагаме, наречен виртуална колоноскопия. Когато тя е съчетана с модерен софтуер, дори не е необходимо драстично прочистване на дебелото черво, т.е. човек да си стои у дома и да ходи през час в тоалетната. Вечерта преди изследването се изпива вода с разтворена контрастна материя, която не се поема от организма и има за задача да маркира ос-

татъчните фекални маси. Минутни преди самото сканиране (става въпрос за компютър-томографско изследване) в дебелото черво рентгеново катетър се въвежда въздух, който трябва да раздуе червото. Следва сканирането, което трае секунди, при това с много ниски дози рентгеново облъчване. Образът, който получаваме, е напълно аналогичен на това, което се вижда при инвазивната колоноскопия. Освен това специална компютърна програма ни насочва при разчитането на образа кои зони са съмнителни. За това изследване не е необходимо постъпване в болница, нито упойка. Ако установим здраво черво, пациентът може да е напълно спокоен поне за следващите 5 години. Ако обаче има съмнителни образувания, трябва да се направи класическа колоноскопия, която позволява взимането на биопсичен материал, както и отстраняването на някои полипи. Но тогава пациентът знае, че си прави инвазивно изследване по реална необходимост. За целите на профилактиката виртуалната колоноскопия е напълно достатъчна и информативна. Тя спестява време и доста неприятни усещания. (ЖЗ)

**Основният проблем в ранното откриване на рака на дебелото черво е, че първоначално той няма никакви или почти никакви симптоми**

черво и представлява въвеждане на оптична тръ-

ба в червото, чрез която то се оглежда отвътре от опитен специалист, който вижда дали има съмнителни изменения. Неудобството е, че това почти винаги е свързано с постъпване в болница, а напоследък изследването се прави под обща, макар и кратковременна, упойка. Освен това дебелото черво трябва да е прочиствено чрез

прием на очистителни, клизма и др.

За да се направи въпросното изследване по-приемливо за мнозинството от хората, вече се въвежда т.нар. виртуална колоноскопия. За нейното място в ранното откриване на дебелочревния рак се обърнахме към доц. д-р Галина Кирова, г.м., началник на клиниката по образна диагностика в "Токуда болница София".

За нас и за пациентите е много важно да откриваме още предраковите състояния на дебелото черво - полипите. Те са напълно лечими и така болният не достига във фазата на развито раково заболяване. Скринингът трябва да започне след 50-годишна възраст, а само при някои фамилно обременени пациенти и такива с ранна полипоза - по-рано. Доказано е, че са нужни около

## НЕ ЧАКАЙТЕ БОЛКАТА В СТАВИТЕ ДА ВИ ПОСЕТИ!



Здравейте, уважаема редакция, Пиша ви, за да споделя своя добър опит в моята лична борба с болките в ставите. Имах болки в таза и бедрата през последните няколко години, които се засилваха при ходене, физическо натоварване, бяха особено неприятни при слизане и качване по стълби, чувствах се несигурна, дори видимо започвах да куцам в такива моменти. Прочетах за Хондросейв във вашия вестник. Пробвах, изпих 2 опаковки по схема и наистина усетих подобрение. Минаха 2 месеца - постепенно забравих за болките. Натурален продукт, без странични ефекти (имам язва и капризен стомах), не гразни, ния хапчета за регулиране на кръвното - също нямам проблеми. Продължавам редовно да вземам Хондросейв. Правя почивка между всеки курс на лечение, като отначало тази почивка беше много кратка - около 1 месец, сега вече се сецам на 3-4 месеца. Въпреки студената зима се чувствам енергична и жизнерадостна. Съвременният начин на живот ни прави все по-неподвижни. Препоръчвам Хондросейв на по-младите (50-годишните), да не чакат болката в ставите да ги посети. А на по-възрастните - търпение и да следват схемата на лечение. Ще усетят ефекта. Поздрави, Анна Стамболиева, 79 год., София, художничка

Уважаеми читатели, очакваме и вашите писма и лични истории! Авторите на най-хубавите три писма за месеца ще получат по една опаковка Хондросейв от фирмата вносител!

## НОВОТО В HEALTH.BG



Хоби срещу стрес



Меню за концентрация и остър ум

## Анкета онлайн Пазите ли диета през пролетта?

Затоплянето на времето изисква носенето на по-малко дрехи, което разкрива натрупаните през зимата сантиметри по тялото.

Попитахме читателите на health.bg дали спазват диета през пролетта. 32% от анкетиранияте ограничават храната, ако им се налага.

26 на сто от участниците в допитването винаги минават на диета, за да оформят фигурата си за лятото.

23% от читателите на сайта не спазват диети. Умората през пролетта отказва 19 на сто от хората от принудително вталяване.



# В сезона между доброто настроение и умората



• С д-р Вероника Делчева, общопрактикуващ лекар в XVII ДКЦ, София, разговаря Галина Спасова

”

*Много важно е човек да се настрои добронамерено, защото позитивната нагласа тонизира организма и дава енергия*

- Кои хора са особено податливи на умората през пролетта?

- Тези, които през зимата са консумирали повече меса, тежки, тлъсти храни, особено вечер, задръстили са организма си с токсини, не са се движили достатъчно. За съжаление обездвижването, особено през зимата, липсата на навиги за спорт и движение на открито са много характерни за българите. Пролетната умора не е неизбежна, но може да се предотврати със здравословно хранене и движение и през зимата. Умората настъпва при младите хора, които имат по-забързан денник и не обръщат особено внимание на здравето си. От друга страна - те често работят на няколко места, имат повече грижи около децата и тези обстоятелства се наслагват върху сезонно обусловените причини за отпадналост и умора. В детството и юношеството предпоставки за отслабване на организма създават напрежението и стресът в училище, несъответстващите на възможностите на детето родителски амбиции, претоваре-

ността. В по-напреднала възраст пък освен обичайното наличие на различни хронични заболявания по принцип движението през зимата е твърде ограничено.

- При чувство на отпадналост обикновено се набляга на повече кафета.

- Прекаляването с кафе и енергийни напитки трябва да се избягва. Освен че няма да помогнат, може да предизвикат сърцебиене, раздразнителност. Не бива да се увеличава обичайната доза от 1-2 кафета дневно. Много важно е човек да се настрои добронамерено, защото позитивната нагласа тонизира организма и дава енергия. Раздразнителните, агресивните хора са по-уязвими на физически и емоционални срывове. Най-гостъпното сред-

ство за борба с пролетната умора е да се увеличи движението, по възможност на открито, сред природата. Но голяма полза има и от всекидневна дихателна гимнастика на отворен прозорец - бавно и дълбоко вдишване и бързо издишване. Всякакви упражнения са добри, йога е особено препоръчителна, но трябва да се направи добро загряване и въобще по възможност заниманията да се провеждат с учител. Редуването на топли и студени душове също тонизира цялото тяло, премахва отрицателната енергия. Да не се подценяват достатъчният сън и физиологичният ритъм при редуването на активност и почивка, вниманието към приема на витамини и течности. В аптеките се предлага препаратът Сарженор,



Д-р Вероника Делчева

който е отлична подкрепа на организма - тъй като съдържа две жизненоважни аминокиселини - аргинин и аспартат. Те подпомагат синтеза на определени хормони, които като цяло стимулират имунната система, подпомагат детоксикацията (да се направи "пролетно почистване" и на тялото). Ако след двуседмичен прием по 3 ампули дневно оплакванията продължат и не се получи очакваното тонизиране, би трябвало да се потърси консултация с лекар.

- Трябва ли да се внимава при съчетаване с други лекарства или препарати?

- Не, напротив, Сарженор подпомага и усилва действието на другите медикаменти. Това е напълно безопасно средство, без странични ефекти. Подходящо е и за деца над 2,5 години. Стимулира умствената активност. Повлиява синтеза на мелатонин и по този начин подобрява съня, а оттам и общия тонус, бодрост и самочувствие.

Д-р Делчева, защо вместо с ведро и слънчево настроение след мрачната зима мнозина са изтощени и уморени? Игват ли с такива оплаквания при вас?

- През пролетта около 1/3 от населението изпитва по-дискретни или по-изразени симптоми на умора, което означава физическо неразположение, трудна концентрация, снижена работоспособност, отпадналост, лесна уморяемост, меланхолично настроение, понякога до депресивни мисли. Това

е така, защото организмът изпитва затруднения при прехода от зимата, когато има по-малко слънце, по-къс ден и по-правилно двигателната активност е силно снижена. Игват пациенти и само с такива оплаквания, като си мислят, че са болни, но при изследванията се установява, че или има леки отклонения, или неразположението се дължи на по-трудната адаптация на организма. Не е болест, но симптомите наподобяват болестно състояние заради изпитвания дискомфорт.

## Пушенето е сериозен и доказан риск за рак на бъбрека

Карциномът на бъбрека представлява около 2-3% от всички злокачествени тумори. "По отношение на рисковите фактори човек да развие тумор изключително показателно е проучване във Великобритания, проведено само сред мъже лекари. Оказва се, че пушачите са изложени на 2,7 до 3 пъти по-висок риск през живота си от развитие на тумор на бъбрека. Тоест сигурният, доказаният рисков фактор за развитие на тумор на бъбре-

ка е тютюнопушенето", каза доц. Марин Георгиев от Клиниката по урология на болница "Александровска".

"Разбира се, има и други рискови фактори, за които не можем да кажем, че са абсолютно сигурно доказани с изследователски методи - прекалената консумация на кафе, индустриалното замърсяване, приемът на много белтъчна храна, животински мазнини, застоялият начин на живот", посочи доц. Георгиев.

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. AG9/29.04.2010.

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София, бул. "Черни Върх" № 14, 6л.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61  
www.ecopharm.bg



# Ставните болки се лекуват с постоянство



Д-р Вигелина Тютюнджиева

**Д-р Тютюнджиева, кои са обичайните катализатори на болката в ставите и мускулите?**

- Често срещано страдание, а причините са различни. Обикновено това са заболявания, предизвикани от пренапрежение на опорно-двигателния апарат - тендовазинити, периартрити. Много често става дума за постоянно повтарящи се малки движения в ставите, свързани с професионална дейност или спорт - ако човек в дадено производство извършва еднообразни движения - работник на конвейер или готвач например. Другият тип натоварване са характеризиращи с голяма интензивност, макар и да е дори еднократно или не често повтарящо се. При т.нар. съботно-неделни спортисти поради това, че не са загрели, пренапрежението на стави и мускули води до болка. Болката в ръката от многочасово боравене с компютърната мишка обикновено е придружена и с болка в шията и гръбнака. Когато човек в ежедневието си затвърди неправилната позиция на тялото, следва скованост на ставите, болки при раздвижване.

● С д-р Вигелина Тютюнджиева, специалист по физикална и рехабилитационна медицина в МЦ „Младост“, Варна, разговаря Галина Спасова

вилната позиция на тялото, следва скованост на ставите, болки при раздвижване.

**- Как да се предпазят прекарващите дълги часове пред компютъра?**

- Първото място в комплексните мерки е за умерения двигателен режим. Акцентирам върху "умерен" неслучайно - защото крайностите при вече увредени стави може да имат обратен ефект. Ако всекидневното е свързано с продължителна работа в неподвижно положение, на половин час да се прави раздвижване на раменния пояс, добре е да се започне някакъв спорт. Досататъчно е и ежедневното ходене, не изисква инвестиции. Поначало ходенето е най-подходящото движение за човека. Второ - балансирано хранене. По принцип препоръчвам повече алкализирани храни и по-малко подкиселяващи. Това означава превес на зеленчуци, фибри, мляко, морски продукти и ограничаване на висококалорийните храни (бял хляб, тестени и сладки изделия). На трето място е поддържането на нормално телесно. Не да се гонят манекенски мерки, но всеки излишен килограм води до проблеми в ставите и начало на дегенерацията им.

**- Младите хора застаряват ли са от болки в ставите?**

- Т.нар. остеоартроза или хроничните невъзпалителни ставни заболявания са по принцип характерни основно за възрастта над 60 г. Но ако телесното е наднормено, коленната става ще се обади още на 35-40. Затова ние съветваме да се поддържа оптимално телесно.



*Важно е пациентът да знае, че лекарят не може да постигне много без активното му съучастие*

телни ставни заболявания са по принцип характерни основно за възрастта над 60 г. Но ако телесното е наднормено, коленната става ще се обади още на 35-40. Затова ние съветваме да се поддържа оптимално телесно.

**- Какво е във възможностите на физиотерапията днес?**

- Ставно-мускулните болки са обект на редица медицински дисциплини, както и на общопрактикуващите лекари. Болката,

която води пациента при нас, може да е слаба, но може да е и толкова изразена, че да нарушава нормалния му живот. Пациентът трябва и да е информиран, да има здравна култура, навици, да знае, че самолечението може и да помогне донякъде, но трябва своевременно да се потърсят специалисти. Тогава ние можем да профилантираме и задържим началната артроза, защото този процес няма как да се върне назад. Съвременната медицина още не е измислила начин за това, но пък има много средства, които се грижат за ставния апарат.

**- Какво е най-важното, което трябва да знае всеки?**

- Не бива да се чака. Щом се появи болка, трябва да се потърси специалист. Преимуществото на физикалната терапия е в това, че тя не само води до облекчаване на болката, но и задържа износва-

нето и отлага във времето евентуална инвалидизация и рязко влошаване на качеството на живот. Но какво се случва? Болката се задълбочава, човек не взема мерки, свиква с нея и когато дойде при нас, е със значителни изменения, дори в някои случаи с възпаление на околоставните тъкани, което още повече усложнява лечението.

**- Свикнали сме да глътнем хапче, а при физиотерапията е необходимо постоянство.**

- Важно е пациентът да знае, че лекарят не може да постигне много без активното му съучастие. Веднъж с поставена диагноза, физиотерапевтичния алгоритъм за ставно-мускулните болки е 2 до 3 десетдневни курса годишно. Това полага основите на дългосрочното лечение на болката, като в зависимост от симптомите включваме различни методи - ултразвук, магнитно поле, лечебна физкультура и т.н. Има и

утвърдени билкови препарати, които са част от общата система и цел на лечението при дадения пациент. Всички изброени методи могат да се съчетаят например с аюрведичния продукт "Неокс" в три-четири варианта - крем, маслен разтвор и капсули за прием през устата. Този препарат доказва във времето обезболяващия си ефект при мускуло-скелетни болки и подпомага действието на останалите физиотерапевтични фактори.

**- Какъв е пътят до вас?**

- По здравната каса - с направление от личния лекар или от специалист. Другият път са покритиите от здравните фондове рехабилитационни процедури, а за неосигурените пациенти - със заплащане.

**За контакт с д-р Тютюнджиева: 0897 601898**

## При болки в ставите!



**NeOx**

Масленият разтвор NeOx е уникална балансирана формула от 14 автентични индийски билки и есенциални масла.

- Препоръчва се за частичен или цялостен масаж на тялото.
- Притежава бърз и продължителен успокояващ ефект при скованост и болки в ставите и мускулите.
- Възстановява и поддържа тонуса на тялото - след натоварване.



## Пловдивчани съдят общината заради мръсния въздух

Елена КРУШКОВА

От днес всеки, живял в Пловдив между 2007 и 2011 г., ще може да се включи в колективния иск срещу Община Пловдив за мръсния въздух, който се диша в града на тепетата. Исковата молба е заведена срещу общината и Регионалната инспекция по околната среда и водите (РИОСВ) и се основава на данни от Италианския статистически институт, според които в периода 2007-2011 г. Пловдив

е сред градовете с най-лошо качество на въздуха по показателя концентрация на фини прахови частици с диаметър под 10 микрона.

Колективният иск е подписан от представители на бизнеса, неправителствени и граждански организации, а адвокати по делото са Михаил Екимджиев и Катина Бончева.

В иска се казва още, че институциите в града не са изпълнили задълженията си за контрол върху дейностите, засягащи чистота-

та на атмосферния въздух, и се настоява Община Пловдив и РИОСВ да бъдат осъдени да преустановят бездействието си и да предприемат ефективни действия за опазване на околната среда и чистотата на въздуха в града. Не са представени имуществени претенции за заплащане на обезщетение.

"Въздухът в Пловдив е много мръсен и уврежда здравето на пловдивчани и на неговите гости. Това прави града ни непривлекателен както за туристи,

така и за инвеститори", коментира адвокат Екимджиев.

"Ако водата, която тече от крана, не е чиста - можем да си купим минерална такава... ако има образувала се локва вследствие на дупка - можем да я прескочим... но въздухът не може да бъде сменен или купен... просто не може да дишаме настрана...", категорични са жалбоподателите.

По делото са събрани над 3000 страници документи и доказателства в подкрепа на ищците.





# Всяка бременност може да е рискова

● С д-р Валентин Николов от АГ болница „Св. Лазар“ в София разговаря Галина Спасова

тура не спазват елементарни правила, за да може бременността да се развива нормално. А има и неясни случаи, когато бременността не завършва благополучно и не може да се установи каква е била точно причината.

- Каква част от рисковете са известни още в самото начало и каква - с развитието или в края на бременността?

- Тежките хромозомни дефекти или дефектите в анатомията на бебето се установяват още в най-ранните срокове. Това е свързано с развитието на ехографската апаратура, която дава невероятни възможности за ранно откриване на най-тежките състояния, налагащи прекъсване на бременността. При тях лечение няма. Откриват се и хромозомни аномалии, водещи до тежки ментални нарушения, например болестта на Даун. И там също има ехографски признаци, които подсказват нещо, но не дават диагноза. Тя се определя с методите на генната диагностика. Така че лекарят трябва да наблюдава жената от момента щом се установи бременността.

- Подценява ли се наблюдението?

- Да, често. Някои хора си въобразяват, че разбират повече от медицинските специалисти. Не ходят на преглед, отиват към края на бременността. Дотогава някоя акушерка ги е видяла два пъти, казала: "Ти си добре", и толкоз. И когато дойдат... това са злочестни редки случаи, но вероятно няма да са толкова редки, защото кризата и безпаричието водят до отказ от медицинско обслужване. Връзката между този отказ и повишената детска смъртност в България е



Д-р Валентин Николов

много тревожен факт.

- Бихте ли посветвали, особено при наличие на рискове, да се потърси второ мнение?

- По това дискусия не може да се води. Всеки, потърсил лекарска помощ и получил такава при даден специалист, има правото да се консултира с колкото иска други. Ако един лекар е достатъчно добър, той дори за спокойствие на пациентката трябва да я насочи да чуе още едно-две мнения. Вече тя ще си избере кой път да хваща. И тук не

може да се търси някакъв "морал". Моралът е здравото на пациента.

- Каква е акушерската гледна точка към неотменно покачващата се възраст за първо раждане?

- 25 години е най-добрата възраст за първекния. За нашите географски ширини 35 години се смята пределна възраст за първо раждане. Това е условно, естествено. Всяка жена може да избере момента, но все пак трябва да се съобразява с мнението на лекаря. След 30-35-годишна възраст зачестяват вродените аномалии, при по-възрастните жени децата са по-често недоносени или преносени. Както гласи една поговорка, с времето само виното става по-хубаво. С възрастта човек става все по-нездрав и една бременност идва като свръхнатовареност на организма, който

то вече е загубил своята жизненост. Не е едно и също дали жената ще забременее на 22 или на 42. Проявяват се късни токсикози, компликации около раждането, плацентата остарява по-рано и бебето е по-гребно. Жената на 42 има навици, които на 22 не е имала - пушене, алкохол, и тези неща мултиплицират ефекта на рисковата бременност. Самото раждане по естествените родови пътища също е проблемно, защото меките тъкани вече не са толкова меки, разкъсват се по-лесно. Тазът не е отстъпчив и бебето се мъчи повече, за да премине през костния рогов канал. И маточната активност не е като при по-млада жена. По-добре жената да ражда по-раничко или ако ражда след 35 години, да слуша доктора много.

Д-р Николов, от кога трябва да започне подготовката за бременността?

- Няколко месеца преди да забременее, жената трябва да направи гинекологичен и някои общи профилактични прегледи, за да се изключи патологията. Лекарят ще ѝ каже дали е подходящо да забременее и въобще ще се направи обща прогноза за забременяването, износването, раждането. Голямо значение имат стилът на живот, професионалната и жизнената среда, наследствеността. Съществуват фамилии, в които има наследствени заболявания и преди да се мисли за бременност, трябва да се направи консултация с генетик и да се определи каква е вероятността да бъде унаследено заболяване, което не се лекува. Понякога единственият вариант за жалост е изобщо бременността да се избегне. Вродените генетични заболявания са над две хиляди. Хемофилията например се унаследява при

”

Лекарят трябва да наблюдава жената от момента щом се установи бременността

почти всички момиченца, които имат родител хемофилик.

- Какво най-често ви кара да определите бременността като рискова?

- Всяка бременност в началото трябва да се възприема като рискова, докато не се докаже, че се развива нормално. Голяма част от бременностите за жалост са рискови поради възрастта на жената, поради съпътстващи заболявания, които усложняват и прогнозата за жив и здрав плод. Много важна е общата култура на жената и на семейството. Хората с ниска обща и здравна кул-

## Кърмачките да избягват кофеиновите продукти

Жените, които консумират кафе, чай или шоколад, докато кърмят, трябва да внимават.

Учените предупреждават, че тези продукти могат да повишат опасността от натрупване на кофеин в организма на бебето, което ще доведе до симптоми като раздразнителност, възбуда и нежелание за сън.

Причината за това е,

че бебетата не могат добре да преработват и изхвърлят кофеина.

Той може да бъде открит не само в кафето, но и в някои лекарства без рецепта, газирани напитки, чай и други.

Обикновено майките са съветвани да се хранят балансирано и внимателно, особено ако кърмят, за да не застрашат здравето на детето си. Учени-

те предупреждават, че кърмачките трябва да обръщат внимание и на по-скритите източници на кофеин, които често се пренебрегват.

Ако не можете да се събудите без живителната чаша кафе и не сте се отказали от кофеина през бременността, то може да се ободите с чаша билков чай или пресен плод соф.

## Знаеш ли къде е твоят черен дроб?

А знаеш ли за какво служи той?

Какво вреди на твоя черен дроб?

Как да разбереш, че имаш проблем с черния дроб?

Консултирай се с твоя лекар.

Научи повече на:  
[www.drobche.com](http://www.drobche.com)  
<http://www.facebook.com/Drobche>

с подкрепата на  
**SANOFI**





Знаете ли, че...

Дори уханието на кафе помага да се неутрализира стресът, предизвикан от недостигане

Още в древността хората са вярвали, че цветовете притежават магическа сила. До момента учените са провели многочислени изследвания, за да докажат, че цветовете действително оказват въздействие върху настроението, чувствата и даже мислите на хората.

Вече се знае със сигурност, че всеки цвят предизвиква в мозъка на човека особена реакция. Светлосиньото влияе много благотворно и предизвиква чувство на покой и удовлетвореност, а тъмносиньото - на безопасност. Същият ефект се наблюдава и при зелено-синия цвят.

Ако човек е силно възбуден и дори настроен агресивно, достатъчно е да влезе в стая с яркочервени тапети и бързо ще се успокои, дори ще заспи. Този цвят води и до релакс, защото отпуска мускулите. Ако обаче сменим цвета, ефектът изчезва. Оказва се, че цветовете влияят не само на настроението, но и на организацията на човека.

Специалисти провели сложни и продължителни експерименти с опитни мишки, като отглеждали няколко поколения при различни цветове. Така установили, че те имат значение за ръста и характера на животните, както и за развитието на едни или други органи. Тези, които са расли, обградени в зелено, били по-малко активни от тези, които са били отглеждани при червен цвят.

Удивителните свой-

## Езикът на цветовете

### ● Червено за влюбчиви, черно за горделиви

ства на цветовете се знаят от много хора, затова те подбират такава гама за домовете си, каквато ще създаде уют и няма да предизвиква раздразнение. Но не бива да се забравя, че хората не реагират по един и същи начин на цветовете. Емоционалните трябва да се обграждат със спокойни сини или зелени тонове, а на пасивните и спокойни хора червеното никак няма да попречи, дори ще им помогне да са по-активни.

Учените са направили още едно любопитно откритие, което може да свърши добра работа на търговските работници. Оказва се, че някои цветове стимулират потребителите да купуват една или друга стока. Най-често вниманието привличат етикети или опаковки в червени и жълти цветове. Причината е, че тези цветове предизвикват положителни емоции, защото се асоциират със слънчевата светлина и уюта на огъня. Второ - стоките в червени и жълти опаковки винаги изглеждат по-големи, отколкото са в действителност.

Лечебното въздействие на цветовете е свързано с влиянието на вълните с определена дължина върху човешките органи и нервни центрове. Според някои специалисти механизмът на много заболявания е обусловен от нарушения в баланса на организма, в това число и на цветовете хармония, смесване на цветовете или дефицит



на някой от тях.

Днес никой не се съмнява, че използвайки различни цветове, може да се стимулира или иницира определено поведение в хората. Психолозите са установили, че тоновете на непосредственото ни обкръжение могат да помогнат при изпълнението на определени задачи. Например физически упражнения е най-добре да се правят между топли цветове - червено и оранжево, а

спокойните сини и зелени тонове са идеални за умствена дейност.

Съществува и връзка между характера на хората и любимите им цветове.

Тези, които предпочитат червеното, са екстреванти, те са почувствителни и могат не само да се влюбят до без-

памятност, но и да бъдат деспотични и психически неуравновесени. Жълтият цвят се предпочита от интелектуалците, както и от общителните и вежливи хора. Синият цвят символизира вяност към дълга. Неговите почитатели са интроверти, предпочитат самотата пред шумните компании. Светлосиньото е цветът на романтиците. Сивото е признак за солидност, преданост и мълчаливост. Хората, които го харесват, отделят повече внимание на работата си и не са алчни. Обичащите зеленото са хармонични личности, притежават силна воля и са способни винаги да контролират ситуацията. Черното е любимият цвят на самостоятелните и горделивите, а бялото - на неконфликтните. Розовото е типично женски цвят и се асоциира със спокойствие.

Специалистите съветват да съобразим и гардероба си с езика на цветовете:

● **Червено.** Носете го, ако искате да изглеждате секси, енергийният ви потенциал е паднал и искате да го стимулирате. Не обличайте червено, ако сте нервни, разстроени, всички ви гразнят или не искате да привличате внимание.

● **Оранжево.** Извадете от гардероба си дреха с този цвят, ако искате да получите удоволствие и да повишите чувствителността си. Оранжевото е

подходящо, когато ви е нужно да приведете в порядък емоциите си и да повишите творческия си потенциал. Не носете оранжево, ако искате на туширате женствеността си, усещате тревога и искате да отбъзнете.

● **Розово.** Облечете го, ако искате да се почувствате женствена и ранима. Подминете този цвят, ако се чувствате неуверено, през цялото време само давате, без да получавате нищо.

● **Жълто.** Носете го, ако трябва да стигнете до детайлите, учите и ви е необходима ясна глава и ако искате да внесете малко радост в живота си. Избягвайте жълто, когато изпитвате страх и не искате да бъдете център на вниманието.

● **Зелено.** Облечете го, ако искате да видите нещата от гледната им страна, да почувствате повече пространство около себе си и да бъдете уверени. Не носете зелено, ако ви се струва, че животът ви върви прекалено вяло.

● **Виолетово.** Извадете виолетова дреха от гардероба си, когато искате да промените нещо в живота си или търсите нова цел, искате да се избавите от вредни навици и нездравословния начин на живот. Не го обличайте, ако преживявате някаква мъка, не можете да намерите изход за емоциите си или искате да бъдете самостоятелни. (ЖЗ)



### ЛЮБОПИТНО



#### Коса

Косата на европейките расте по-бързо от тази на африканките - 1 см срещу 0,8 см на месец. Скоростта на растеж на окосмяването по тялото варира от 0,48 см до 1,5 см месечно, но за разлика от косата миглите и вежгите спират да се издължават автоматично при достигане на 2 см. След това косъмчетата падат и израстват нови.



#### Нерви

Известната компания Nielsen, която се е специализирала в изучаване на потребителските желания на жените, проведе необичайно изследване. В резултат беше установено, че най-нервните жени са индийките. 87% от участниците в допитването заявили, че огромна част от живота си прекарват в състояние на постоянен стрес. Най-трудно излизат от кожата си жителките на Швеция и Малайзия.



#### Алергии

Американски специалисти все по-често говорят за разпространението на нов вид алергия - към безжичния интернет Wi-Fi. Хората се оплакват от главоболие и симптоми, характерни за простудните заболявания. Лекарите са разтревожени, защото до момента все още не е добре изучено влиянието на безжичните връзки върху организма на човека, а с подобни симптоми все още не са се сблъскали.



## Визитна картичка



**Доц. д-р Димитър Попов** дъва мандата е ръководител на катедра "Аналитична химия" на Университета по хранителни технологии (УХТ) в гр. Пловдив и един мандат - директор на Центъра за франкофонско обучение на магистри в същия университет. Преподава в Бургунския университет в гр. Дижон, Франция, където води магистърски курс по "Химия на храните и процесите", както и в други европейски университети. Автор е на редица учебници за висшите и средните училища, в т.ч. и на френски език, на над 60 научни статии, публикувани в България, САЩ, Англия, Молдова и Словакия, както и на над 25 внедрени технологии. Публикува научнопопулярни книги и статии, за която си дейност е удостоен със специална правителствена награда.

Електронен адрес:  
grorov\_bg@yahoo.com

# Кълновете -



Снимка Рага ПЕТКОВА

## животворният реверанс на природата

### ● Шепс семена оказва магическо действие върху човешкия организъм

Съвременният човек все повече и повече се откъсва от природосъобразния живот на дегите си. Замърсена до неузнаваемост околна среда, храна, променена и рафинирана, от която са отстранени повечето ценни за организма вещества, това са част от тъжните последици на цивилизацията. Една от лесните и достъпни възможности за "компенсиране" на хранителния режим на съвременния човек са т.нар. кълнове. Удивителната им, почти вълшебна сила е била позната на китайците преди повече от 5000 години. Има сведения за използването им от древните шумери, от египтяните и келтите, както и от индийските йоги. В древноиндийската наука за здравето и дълголетието Аюрведа кълновете заемат почетно място. Хипократ също признавал техните забележителни свойства. Убеден привърженик и популяризатор на използването на кълнове е бил и двукратният носител на Нобелова награда Лайнус Полинг.

Сериозните и задълбочени научни изследвания върху кълновете и тяхното чудотворно въздействие върху човешкия организъм започват в средата на миналия век след сензационното съобщение на холандския лекар Моерман, който успял да

излекува пациент, страдащ от рак на стомаха, с диета, основаваща се на покълнали семена. В резултат на огромен брой наблюдения убедително било доказано, че редовната употреба на кълнове води до прилив на сили, повишаване на трудоспособността и концентрацията, чувствително подобрене на храносмилането, очистване на организма от токсини, активизиране на имунната система, придобиване на резистентност към простудни заболявания и т.н., и т.н. Положителните ефекти са били наблюдавани при всички възрастови групи.

Как може да се обясни вълшебното, почти магическо действие на шепс семена върху тъй сложната система на човешкия организъм?

При благоприятни условия (влаги, топлина, въздух) в семето настъпват съществени промени - активизират се редица ензимни системи, които спомагат за разграждането на сложните вещества - въглехидрати, белтъци, липиди, с които природата го е подsigурила за дългия и труден път към живота. Получените по-прости вещества служат като начална храна на младото растение, преди да се сдобие с коренова система и листна маса, с които да използва хранителни

те вещества от околната среда и слънчевата светлина за по-нататъшното си съществуване. При покълването в семето се синтезират редица витамини като жизненоважния витамин С, а количествата на други - тези от групата В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>), на витамините А и РР - нарастват многократно. За защита от агресивната среда, в която му предстои да съществува и да се развива, покълналото семе многократно увеличава съдържанието на витамин Е, който е с мощно антиоксидантно действие. Накратко, растението ще започва борба за живот и мобилизира целия си ресурс, за да оцелее.

В покълналите семена са открити 461 ензима, 32 витамина, 39 макро- и микроелементи и аминокиселини, незаменимите аминокиселини лизин и метионин, полиненаситените киселини с много здравословно действие омега-3 и омега-6, както и редица други биологичноактивни вещества. По своя характер кълновете се отнасят към т.нар. биогеми (гаряващи жизнена енергия) храни. Сухото семе "спи" и ценните вещества, съдържащи се в него, "дремват". С покълването то се събужда за живот. Тази удивителна, почти божес-

*Установено е, че при консумацията им натоварването на храносмилателната система на човешкия организъм намалява с около 90% за сметка на мощния комплекс от биологичноактивни вещества, съдържащи се в тях!*

ствена трансформация се доказва и с появата на аура (уникално по своя вид сияние) около покълналото семе, което е регистрирано по метода на знаменитите руснаци - съпрузите Кирлиан. Откъснатите плодове или зеленчуци след няколко часа, както мъртвия човек, губят своята аура.

Според съвременната наука кълновете са най-богатата на ензими храна на цялата планета. Установено е, че при консумацията им натоварването на храносмилателната система на човешкия организъм намалява с около 90% за сметка на мощния комплекс от биологичноактивни вещества, съдържащи се в тях! В услуга на организма е поставена уни-

кална каталитична система, състояща се от стотици вещества, които по удивителен начин активизират основните жизнени процеси.

Кълнове с доказано благотворно въздействие върху организма могат да се получат от редица семена - пшеница, ръж, ечемик, просо, овес, елда, слънчоглед, нахут, репички, зеле и много други. Някои кълнове проявяват "тясна специализация". Например тези на амаранта съдържат веществото сквален - мощен антиоксидант, който чувствително понижава риска от онкологични и сърдечно-съдови заболявания. Кълновете от бял трън имат благотворно въздействие върху черния дроб и се използват за лечение на цироза. За децата и хората в напреднала възраст много полезни са кълновете на сусама, които са богат източник на калций.

Получаването на кълнове съвсем не е трудно. В купичка се поставя нужното количество семе, което се залива с вода. Покрива се с кърпа и се оставя за една нощ на топло (не горещо!) място. На сутринта водата се излива и семената се покриват с влажна кърпа. Когато кълновете достигнат 2-3 милиметра, те са готови за консумация като добавка към салати, кисело и прясно мляко, супи, мед и пр. За няколко дни могат да се съхраняват в хладилник. Важно условие, което задължително трябва да се спазва, е кълновете да не се подлагат на топлинна обработка. Това в значителна степен би унищожило техния жизнен потенциал. Не е желателно кълновете да се консумират вечер, тъй като с активизирането на жизнените процеси в организма ще се отдалечи сънят.

В сложната и агресивна среда, в която е поставен съвременният човек, кълновете са своеобразен животворен реверанс на майката природа към своето най-съвършено творение - хомо сапиенс.





Да изключим  
осветлението  
на 31 март  
за 1 час

13



Геймърски  
умения при  
борабенето  
с пари

14



Кристина ПЕШИНА

За изключителната преданост на кучето към човека се носят легенди. Всички сме слушали истории за подвизи на четириноги, карачи ни да се просълзим от умиление. Но хората са установили, че освен верен приятел до себе си може да имат и безценен помощник. Затова години наред определени породи са били селектирани, за да се справят с най-различни задачи - от лов до залавяне на наркотици. Интелигентността на кучетата е причината да им бъде поверяван дори животът на стопаните им. Те може да обслужват незрящи хора и да носят отговорност за безопасността и сигурността им. Естествено подобно задължение изисква сериозна подготовка. За да разберем как се справят нашите четириноги приятели с подобно предизвикателство, посетихме фондация "Очи на четири лапи". Посрещнаха ни подаващи се иззад решетките на прозорците муцулки. Вътре пък ни приветства с жизнерадостно махане на опашката Грейс - великолен женски шестгодишен голдън ретривър - кучето водач на Албена Алексиева, председател на фондацията, която тя създава през 2000 г. Изминават тежкия път от основаването на училището, обучението на инструктори, подбора на кучета, дипломирането им, набиране на мрежа от приемни семейства. Затова и най-голямата им гордост е приемането им тази година в Европейската федерация за обучение на кучета водачи. "Покрихме



Първото училище  
за кучета  
е създадено  
през 1916 година  
в Германия  
за ослепели  
по време на  
Войната офицери

нормативите и вече сме член. За нас това е много важно професионално признание. Признание, че това, което ние правим като социална услуга, е на едно ниво с училищата с много по-дълга история", споделя Албена. Първото училище за кучета е създадено през 1916 година в Германия за ослепели по време на войната офицери. А техните военни немски овчарки слагат началото на новата четиринога професия. По-късно започват да се търсят породи, които са по-социални, по-уравновесени, без никаква агресия и с по-добри здравословни параметри. Лабрадорите и голдън ретривърите отговарят на всички тези изисквания и така днес по цял свят включително и Германия, са стандарт за куче водач. Въпреки това около 30-50

## Кучето като дипломиран член на семеяството

● Фондация „Очи на четири лапи“ за първи път от съществуването си търси помощ от всеки съпричастен към съдбата на незрящите

процента от тях стават за водачи.

Когато кученцето е на 2 месеца, то отива в приемното семейство. Още с влизането му в дома започва изграждането на неговите

се хранят по 3-4 пъти на ден. Временният стопанин води кутрето веднъж седмично на тренировки с инструктор. Най-важната част от задачата на приемното семейство е да води кучето навсякъде. То трябва да натрупа социален опит. Да не се обърка при никакви обстоятелства и ситуации на градската среда. Спокойно да пътува в обществения транспорт, без да се плаши, притеснява или държи невязпитано. Да има изградено победение, когато е на гости, на ресторант, в магазина, на почивка. Голяма част от приемните семейства водят младите кучета със себе си на работа, за да се научат да се държат дисциплинирано и послушно в офиса.

След периода в приемното семейство кучето държи около едномесечен тест за физическо здраве и поведение. Смята се, че на тази възраст вече е достигнало своята физическа и психическа цялост. Това е последният праг за годност, който трябва да премине. Тогава именно се преценява дали близка в програмата за обучение, или отпада. Ако кучето отпадне, става домашен любимец.

Обучението продължава десет месеца и се води от един и същи инструктор. Той след това обучава и незрящия човек как да се сработи с кучето.

Успоредно, докато трае целият процес, се избират и хората, за които кучетата се обучават. "Всеки, който иска и може, кандидатства при нас. Провежда се интервю. Документите, които се подават, са минимални - бележка от личния лекар за цялостното общо здраве и копие от ТЕЛК решението, за да сме наясно със степента на зрителното увреждане. На място се прави полеви тест за ориентация и мобилност. Дали може да се ориентира и в каква сте-

пен. На хора, които имат затруднения в тази област, препоръчваме да минават курс по ориентация, за да подобрят личните си умения, защото това е фундаментът, върху който след това се изгражда обучението за работа с кучето водач. В противен случай за такъв човек кучето ще бъде пречка, а не улеснение. Съобразява се също и динамиката му на живот - дали му се налага много да се движи и да пътува. Избираме подходящото за него куче и започваме да го обучаваме персонално за него", разказва Албена Алексиева.

Фондация "Очи на четири лапи" е неправителствена организация в обществена полза. До момента е обучила 36 български незрящи граждани, на които са предоставени безвъзмездно дипломирани кучета водачи. Двугодишният процес на обучение на едно куче се осигурява финансово от фондацията чрез дарения, съфинансиране и външни целеви проекти. Поради тежката икономическа обстановка много от спонсорите са се оттеглили. Затова проблемът не е в липсата на желаещи да станат приемни семейства, както си мислехме, а финансов. Преди години фондацията годишно е имала по 30 приемни семейства. Тази година може да си позволи едва 12. Престоят на едно куче там струва около 2000 лева. Затова фондацията е принудена за първи път от съществуването си да търси подкрепа от "отделния човек". Затова, ако искате да помогнете, за да може още един незрящ да получи своето куче водач, може да изпратите дарителски sms с текст DMS VODIME на единен дарителски номер 17 777 (за абонаменти на трите мобилни оператора) на стойност 1.20 лв. с ДДС. За повече информация посетете [www.dmsbg.com](http://www.dmsbg.com).

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Черното е липса на светлина

Преди време в Пловдив тръгна движението "Слова срещу насилието". Поводът бе убийството на ученичка от две нейни приятелки. Със Словото срещу насилието - може да ви е смешно, защото няма как да си представите, че с читаво четиво ще сепнем родителите тирани, лошите учители, диктата на чиновниците. Но не е смешно, ако след прочитаната на подходящата книга тя остане в съзнанието на детето и сепне у него потребността да бъде по-добро същество или поне по-малко злобно. Не е смешно, че първо трябва да осветим неосветените места в душите на тийнейджърите, да стоплим човечността им, да събудим с религията на примера вродената им почтеност.

Навярно по-малко са геца, които предпочитат музиката на Словото пред тряска на чалгата. Но по-важно е, че ги има. Те са националната мая на българското бъдеще. Те са лъжицата мед в кацата с катрана. Катранът ще се самоизлее там, където му е мястото: в адския канал на гнешността. Проблемът е как да умножим тези златни геца, ако повечето родители са от чузун.

Кой да извади рожбите ни от мрака, щом отношението ни са животински? Кой да ги научи, че наглостта не е проява на характер, че благородството не е илюзия? Ние ги подготвяме за реваншисти - щом другите крадат, кради и ти, щом другите бият - бий и ти, щом другите не сторват път, блъскай се с лакти, дери с нокти, хапи като звяр, но победи на всяка цена, дори с цената на чуждите животи. Деца на ни убиват като по време на игра, разиграваша се в монитора на лаптопа. Никой не им е казал, че няма черен цвят, че черното е само липса на светлина.

Трябва ни излизък от воля, за да спасим децата от поразяващата простотия, от ленивата лакомия, от духовната содомия, от това временно междувреме. Нали в Светото писание е казано: "В начале бе Словото". Аз се питам: А в края?



# Опасявам се да не изглеждам надут

● Със Захари Бахаров разговаря Екатерина Генова



Захари Бахаров почти няма отсъствия от кино- и телевизионния екран в последните години. Зрителят сякаш свикна, че във всеки касов игрален филм или сериал ще види и високия мъж с големите, ту жестоки, ту добри очи.

Актьорът тези дни напомни, че е добър и на театрална сцена. И то много добър. Вероятно заради дълго търсеното трио с приятелите Владо Карамазов и Юлиян Вергов и заради страхотната пиеса "Спанак с картофи" на сцената на Сатиричния театър. А най-вероятно защото ста-

ва за театър. Ако скоро не сте попадали на остроумна и забавна пиеса, която да отговаря на почти всички въпроси за житейските и семейните взаимоотношения, "Спанак с картофи" е вашата постановка. През интригите и настроенията на съдийска футболна тройка са разказани истини за отношенията мъж - жена, приятел - враг, началник - подчинен, честен - подлец... Тук Захари Бахаров е тъжен страничен съдия с махмурлук, изоставен от жена си, която му готвела уникален спанак с пържени картофи. Какъв е Захари Бахаров в реалността - модерен, екстрем, спокоен, оптимист, това се опитвам да разбера с първия въпрос за модерния човек днес.

равя нещо мое, да режисирам, да поема повече отговорности.

- В театъра или в киното?

- Киното е като бебе, можеш да го гледаш, да го развиваш, дори да си пръв в някакво начинание. То е само на 100 години. Там първото ще се случват велики събития.

- Кога се почувства осъществен?

- Не съм и не бива. Имал съм моменти, когато съм си казвал, че съм на прав път. Случвало ми се е на сцената. Случвали са се мигове, в които съм почувствал, че наистина израя. Те са много редки, Тодор Колев казва, че се е усещал в дуенге едва няколко пъти за цялата си кариера... Какво остава за мен.

- На премиерата на "Спанак с картофи" не почувства ли за момент, че си успял?

- Опази вечер бях шокиран от реакцията на публиката. Очаквах, че хората ще се забавляват, но те надминаха очакванията ми. Бях госта разконцентриран, защото ролята ми е да се дяла леко встрани от конфликта на Владо и Юлиян. Няколко пъти се улових, че не играя, а ги гледам какво правят. Дори няколко пъти се смях заедно с публиката, а това не е много добре. Но се радвам, че представлението се получи и най-вече че тримата осъществихме този проект. Защото отдавна търсехме да изиграем нещо заедно. Усещането беше много хубаво, седяхме с Владо Карамазов зад кулисите и си казахме: "Е, хората са дошли заради нас".

- До кого се допитваш дали си успял в дадена роля?

- По-рано, когато бях по-млад и неопитен, ми стигаше да ми кажат: "Браво, ти успя!". Сега

имам нужда от разговор, от анализ, от аргументи. Или поне някой да припадне от възторг... Имам приятели, колеги, с които обсъждам. Преди премиерата бяхме поканили Руси Чанев да ни гледа и след това ходихме в неговата гримьорна, обикновено Юлиян и Владо са задължителните критици, но сега сме заедно на сцената.

- А съпругата ти?

- Да, задължително, но тя е прекалено добронамерена, лесно харесва всичко, което се случва в театъра. По-рано държах на мнението на баща ми, но неговото вече го няма.

- А брат ти?

- С него се познаваме много добре и това прави отношенията ни различни. Той сега е във фаза на силен ентусиазъм, вълнуват го други проблеми, иска да обсъждаме прекалено надълбоко и насериозно. Аз съм леко цинично настроен и клоня към елементарните коментари.

- Коментираш ли неговите актьорски изяви?

- Съвсем по приятелски и деликатно, смятам, че той се справя много добре. Правя забележки, но за дреболии.

- Ти яви ли се на кастинг за ролята в "Под прикритие"?

- Да, за ролята, която играя. Е, не беше избор между 600 души, но ме избраха измежду няколко актьори.

- Защо едни и същи актьори участват във всички сериали?

- Ние сме една шепа хора, ако сега тръгнат да правят нов сериал, не знае кой ще изберат. Актьорите са краен брой, за добрите да не говорим.

- Това ли беше мечтата ти, да бъдеш актьор?

- До десети клас мислех, че ще кандидатствам в Икономическия, защото математиката ми върве-

ше горе-долу. И после без видима причина реших да се ориентирам към ВИТИЗ. Попаднах на страхотни преподаватели от добрата стара школа. Учих при проф. Сейкова, от която получих солидно класическо образование. Ако говорим за детски момчешки мечти, за около две седмици в махалата искахме да станем шофьори на ТИР, за да пътуваме и да си носим хубави играчки от чужбина - колички и коректорски стоки. Социалистически дивотии.

- За какво използваш свободното време, как рестартиращ мисленето си?

- Сега се занимавам със сина ми Максим (2 години), колкото мога. През зимата обичам да карам сноуборд, иска ми се да се науча сърф, за да имам забавление и за лятото. Но ако имам свободно време, мързелувам и съм добър в това. Когато се почувствам изпразнен от съдържание, вземам някоя книга, гледам филми или телевизия, но не колкото жена ми, за която гледането на телевизия е професионално изкривяване.

- Как понасяш вниманието на феновете?

- В момента съм в етап някой да не си помисли, че съм се надул и съм надменен. Онзи ден бях вече изморен, изнервен и изведнъж в 11 вечерта - "Може ли да се снимаме?". Казах: "Е, няма да може". След 2 секунди се включи комплексарят, догоних човека и се снимахме. Ако се върнем към началото и към провинциалното усещане, нека не забравяме, че София е малък град и феновете не са милиарди и не получавам хиляди кашони с писма и фетиши. Почитателите тук са малко на брой и се държат в рамките на нормалното. Много са ми симпатични.

Трябва първо да се разберам кога наричаме модерен човек. Донякъде съм модерен, имам Туитър (ако това е един от признаците). Но мястото, където живея, е леко откъснато от събитията и посоката, в която върви светът. Модерни сме, но сме леко в периферията.

- Не смяташ ли, че България се отвори към и за света?

- Така е, сега поне виждаме разликата, по-рано не си могъл дори да разбереш, че си далеч от света. Давам си сметка за промените, защото си спомням времето, когато се правеха огромни усилия, за да получиш виза за някоя държава.

- Кои световни теми и проблеми те занимават?

- Мисля, че системата, в която живеем, е най-добрата възможна засега. Скоро няма да има революция и нов световен ред. Искан да се възползвам от примирението и да взема максималното от ограниченото време, дадено ми да присъствам на планетата. Според мен младият човек днес трябва да има фикс идея да пътува навсякъде. Трябват и мал-

ко пари, но в общи линии живеем добре... Модерният човек, за да се върне на въпроса, трябва да си дава сметка за гигантските възможности, които му предоставя съвременният свят, и да не хленчи... защото няма за какво.

- Защо тогава се разрастват революционно настроени движения като "Окупирай Уолстрийт" и подобни протести в Гърция?

- Кой беше казал, че не разбираш колко си беден, докато не осъзнаеш какво крадат богатите от теб... Разни анализатори твърдят, че това е съвсем естествено и се повтаря при всяко поколение в Англия. Младите излизат на улицата, изпочупват каквото могат и се прибират. И им минава. Като че ли не впечатляват останалите много-много. А гърците са мързеливци.

- Съществува мнение, че актьорите са бохеми и живеят без ограничения. Струва ми се, че в теб има нещо консервативно, така ли е?

- Да, май съм консервативен в някои отношения, но не се гордея с това. Защото не съм стигнал с житейски опит до тези си позиции, а те се



Според мен младият човек днес трябва да има фикс идея да пътува навсякъде

дължат отново на провинциално мислене. Казвам си: "Как така гейовете ще гледат деца?". И после се замислям - кой си ти, та ще съдиш другите, прочел ли си нещо по въпроса, или просто си провинциално, селско-горнобански консервативен?

- Семейството трябва ли да бъде консервативно според теб?

- В някаква степен да. Имам леко родовообщинна закваска, не зная откъде е дошла. Понякога съм старомоден и праволинейно тъп. Не искам да се разкрепостявам, но би било добре да изслушвам и другата страна, а не да приемам готови съждения.

- Ако винаги искаш да чуеш и двете страни, значи си готов за журналист.

- Не, не мисля, че ми се прави нещо различно от кино и театър. Бих опитал да съм на различни позиции в производството, но все на същия продукт. Искан да пробвам да нап-



**1. Най-много ви лъже:**

- а) жена ви
- б) вестникът
- в) правителството

**2. Вие най-често лъжете:**

- а) съпругата
- б) шефа
- в) себе си

**3. Най-лъжовните сметки, които получавате, са от:**

- а) банката
- б) топлофикация
- в) енергето

Тина БОГОМИЛОВА

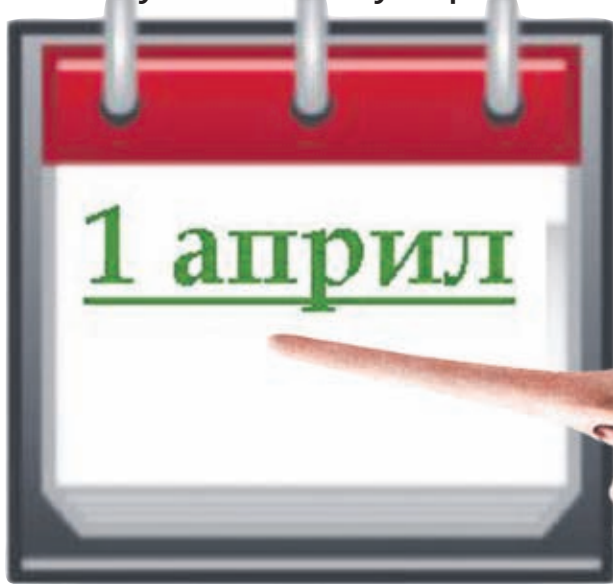
Ако ви затормозават тези въпроси и не можете категорично да изберете нито един от отговорите, то лъжата е част от всекидневното ви и няма как да избягате от нея.

Едно време се шегувахме, че лъжем държавата, че работим, тя лъже, че ни плаща. В пазарната икономика май се премията много по-платилистично, а уж само на Първи април това е позволено.

Откъде идва традицията на този ден да изпързляваме някого не се знае. Според някои априлското лъжение идва от евангелските разкази за последните часове на Христос. Според други са го измислили римляните, трети ни препращат в различни краища на света като Индия и Франция. Славяните наричали

# Първи април - ден за надлъгване

● Трудно някой ще си признае, че е лишен от чувство за хумор



четвъртия месец Лъжитрев или Лъжко, защото подлъгвал ту с жеза, ту със стуг.

Денят на смеха в различните страни има свой привкус. Френският крал Карл IX преместил началото на годината от 1 април на 1 януари. Поданиците му обаче продължили да си разменят новогодишните поздравци през април. Слънцето тогава се намирало в съзвездието Риби и кръстили деня за шегу "априлска риба".

За англичаните това е Денят на глупака, когато всеки може да се шегува и разиграва своите познати. Шотландците пък празнуват два дни - на първия се лъже, а на втория се лепят майтапийски бележки по гърбовете.

Според едно предание на 1 април бил роден преработителят на Христос - Юда, и затова в Германия и Австрия смятат този ден за нещастен, а родените тогава - за хора без късмет. В Нова Зеландия,

Великобритания, Австралия и Южна Африка шегу са позволени само до обяд.

Медиите също се надпреварват да лъжат на Първи април. В Швеция преди 50 години съобщили в новините, че с найлонов чорап върху черно-белия екран телевизорът предава цветно, и хората масово се втурнали из магазините да търсят модерната "технология".

Веригата за бързо хранене "Бър-



*В Швеция преди 50 години съобщили в новините, че с найлонов чорап върху черно-белия екран телевизорът предава цветно, и хората масово се втурнали из магазините да търсят модерната "технология"*

гър Кинг" съобщила, че в менюто ѝ има нов сандвич, направен специално за левичари, и хиляди си го поръчвали.

По традиция на всеки 1 април баварският производител на автомобили БМВ публикува в британските вестници реклами, описващи несъществуващи изобретения като автомобил без волан, който се управлява с глас и поглед, за предното стъкло, от което насекомите отскачат, за уред, който лъже полицейските радары, и други подобни дивотии.

Британският вестник "Гардиън" публикува специално приложение за малка островна република в Индийския океан, където се търсели нови заселници, на които се давали безплатно къща, земя и освобождаване от данъци. И народът се втурнал.

За най-добра измислица през XX век се смята репортажът на Би Би Си за небивалата реколта от макарони в Швейцария. Хиляди се обаждали да им бъде обяснено как да отглеждат макарони.

Американското радио обявило, че който си татуира на ухото фирмения знак на "Пепси", ще получава пожизнена отстъпка от десет процента. И това направили мнозина тийнейджъри.

Ясно е, че смеят е здраве. Трудно някой ще си признае, че е лишен от чувство за хумор.

А за първоаприлската лъжа има условие - да не е злобна и да не наранява ничия душа.

## Засади дръвче, посрещни пролетта

Мирослава КИРИЛОВА

След суровата зима зажадняхме за зелен цвят и се сетихме, че е време за засаждане на овощните дръвчета. Не си мислете обаче, че това е запазено занимание само за хората, които имат къща с двор. Растенията облагородяват мястото, където живеем, учим, работим или си почиваме. В градинката пред блока, край площадката, където децата играят, в някой неподдържан парк или където пожелаете, можете да гадете живот на едно дръвче. А има ли по-добър начин да посрещнеш пролетта?

Овощните дръвчета се засаждат през есента след листопада или през пролетта, преди да започне вегетацията. "Есенното засаждане на овощни дръвчета си е класиката и дава по-добри резултати, защото позволява на корените да започнат да калусират (зарастват) раните си

още преди да са настъпили зимните студове" - обясни ни Иван Шишков от столичен агроцентър за консумативи за земеделски производители. Ако сте пропуснали сезона обаче, може да си наваксате сега. Март месец е много подходящ за нашите географски ширини и поне до началото на април можете да посадите овощно дръвче. За кои неща обаче трябва да сте информирани: от покупката до засаждане то?

"Първо, внимавайте дръвчето ви да е от вида и сорта, който искате. Да не ви излъжат. Растението трябва да е поне 2-годишно. Хубаво е да има най-малко две клонки, а кореновата система да е развита", акцентира нашият събеседник. Той добави, че при засаждането също има някои особености. Изкопава се дупка 40/40/40, може и по-голяма в зависимост от кореновата система, но честата грешка на хората е да

засаждат твърде дълбоко овощните дръвчета. След притъпкването и слягането на пръстта дръвчето би трябвало да остане на същата дълбочина, на която е било в разсадника. Иван Шишков, който се занимава с посадъчен материал повече от 4 години, ни обясни, че освен с пръст дупката се запълва и със смес от естествен и изкуствен тор. На 5 кг добре угнил оборски тор се слагат около 150 г изкуствен и се размесват с пръстта. Кореновата система се подрязва, за да влиза по-лесно водата. След като овощното дръвче се постави, откъм страната на най-силните ветрове се забива кол на 8-10 см от стъблото и се завързва на осморка с някаква лента. Тогава заравяме корените, които трябва да бъдат разположени добре в дупката без преплитане и извиване нагоре. Внимателно се притъпква с крака, за да може



пръстта хубаво да слезне до кореновата система. Притъпкването става от периферията на дупката към ствола на дръвчето.

"Полива се с една кофа вода. Това е много полезно и е особено необходимо при пролетното засаждане. То допринася както за навлажняване на почвата

около корените, така и за по-доброто улягане и прилепване на почвата към корените. Но след това не прекалявайте с водата - веднъж или два пъти седмично е напълно достатъчно, все пак започват пролетните дъждове и природата се грижи сама за себе си" - уточни нашият събеседник. Той под-

черта, че когато купуваме овощки, е хубаво да знаем каква е почвата, където ги засаждаме. Иначе надморската височина също има значение при избор на овощни дръвчета. "Колкото по-високо е мястото, толкова по-ранни плодни дръвчета трябва да се засаждат. И обратно", допълни той.



● „Часът на Земята 2012“ ще потопи в тъмнина емблематични сгради по целия свят

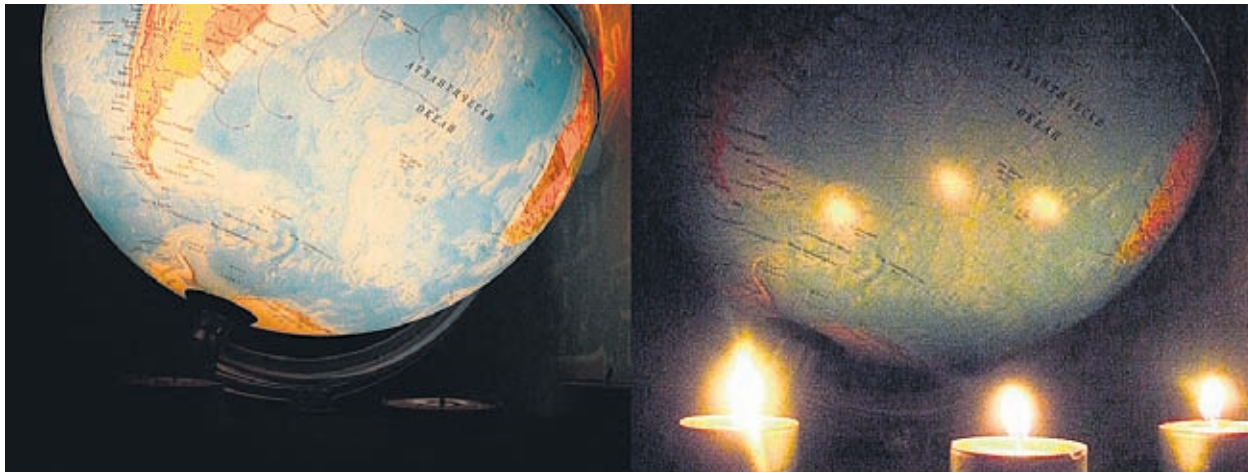
Мирослава КИРИЛОВА

За пети път в събота, на 31 март, точно в 20:30 часа ще загасим осветлението и ще станем част от инициативата "Часът на Земята". Планетата ще се потопи в тъмнина. Какъв символ или послание се крият зад кампанията и как тя ще бъде организирана попитахме Константин Иванов от WWF (World Wildlife Fund).

"Каним всички софиянци и гости на столицата да отбележим заедно "Часът на Земята 2012" с шестстие покрай притъмнените фасади. Ще тръгнем на 31 март в 20:30 ч. от Народния театър, ще минем по жълтите павета, по бул. "Витоша", за да стигнем до НДК. Призоваваме хората да си носят осветителни тела според вкуса им - някои вземат фенери, други свещи" - разказа ни нашият събеседник. В още 53 български града местните власти също приканват жителите да станат съпричастни към "Часът на Земята". Ще се затъмняват фасадите на известни сгради. Един час без осветление ще постоят хората във фирми, офиси и хотели. В ресторанти и барове се организират тематични вечери с хапване на свещи. "Във Враца пък ще се състои поетична вечер в тон с цялата инициатива. В някои градове се събират на площада. От опит знаем, че в последния момент ще се включат още градове. Иначе по света около 110 държави са заявили участие в "Часът на Земята", имайки предвид, че WWF работи само в 100 страни. На места кампанията се организира от доброволци и ентузиастични, на които им допада идеята" - разясни Константин Иванов.

"Часът на Земята" тръгва от Сидни, Австралия, постепенно се разраства и вече е една от най-сериозните световни инициативи за насочване на общественото внимание към проблема с климатичните промени. Датата е последната събота на месец март, време, което е достатъчно удобно за южното и северното полукукло.

"Навсякъде по света



## Загасете крушките и събудете съпричастността си

се случват много интересни неща по този повод. В Париж например затъмняват Айфеловата кула, което само по себе си е голямо събитие. Хората излизат и с любопитство отиват да видят как това ще се случи. Без светлина за един час остават Биг Бен в Лондон и най-високата сграда в света в Дубай. Другаде се организират велосшествия на тъмно или пък акустични концерти на свещи и т.н." - допълни представителят на WWF

*Включвайки се в "Часът на Земята", ти ставаш един от милиардите по света, които загасят лампите, телевизора, компютъра и всички електрически уреди за един час*



взети" - коментира той.

Тази година не само в България, но и по света всеки може да отпрати някакво предизвикателство към останалите по повод "Часът на Земята". Кампанията се казва "Аз правя - ти действаш". На видеоплатформа в YouTube всеки може да спогледа своите лични предизвикателства с целия свят, като зададе въпроса: "Какво би направил ти самият, за да опазим планетата?" - разказа ни сътрудникът на световната организация. Платформата позволява да се щракне бутон, когато даден човек поема "хвърлената ръкавица" в социалните мрежи, и така се проследява колко души поемат предизвикателството ти. Направените обещания трябва да бъдат "зелени". Може да бъдат например за изменение на старите крушки с енергоспестяващи, за

ходене с колело на работа, за изключване на зарядното устройство на мобилния телефон от контакта или пък за регистрация за използване на електронно банкиране вместо хартиено извлечение и др. Има награди за най-интересните предложения и клипове.

"До момента обаче имаме само едно участие. Младо момиче заяви, че ще направи каквото приятелите ѝ пожелаят, стига те да решат да рециклират. Иначе тазгодишните лица на българската кампания за "Часът на Земята" - Калин Вельов и Мартин Заимов, също отправиха своите предизвикателства" - разкри ни Константин Иванов. Първият е обещал да се придвижва в следващите два месеца с велосипед из града, ако 2000 души се решат да вечерят два пъти в седмицата на свещи. Известният банкер пък има електромобил и ще качва два пъти в седмицата стопажии, които са в неговата посока, ако 2000 души обещаят да не пътуват сами в автомобилите си.

"Понякога такива идеи изглеждат малко налудничащи, но ако някой ден се събудим и центърът на София е блокиран, защото няма накъде да отиде трафикът, то хората ще трябва да подобрят нещо" - каза пристрастеният природозащитник. Все пак той е убеден, че хората ги е грижа, защото само в София през 2011 г. са се включили около 330 000 души. Това е изчислено на базата на намалялото електропотребление.

"Да не забравяме, че "Часът на Земята" не е само от 20:30 до 21:30 ч. на 31 март, той трябва да бъде всеки ден." Това беше посланието на Константин Иванов към хората.

## ЧЕЗ призовава: да изключим осветлението за 1 час на 31 март



ЧЕЗ подкрепя инициативата "Часът на Земята" на международната природозащитна организация WWF. Кампанията се включва активно в световната акция вече четвърта година. "Вярвам, че така ще дадем пример на всички наши клиенти и партньори. Призоваваме не само да се присъединят към кампанията, но и да затвърдят енергийно ефективното поведение като начин на живот. С постоянство и с общи усилия можем да постигнем промяна в мисленето на хората", убеден е Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България.

По време на "Часът на Земята 2012" - 31 март, събота, от 20:30 до 21:30 часа ЧЕЗ ще изключи осветлението на своите сгради на територията на София. Кампанията ще подпомогне "Часът на Земята 2012" и като предостави на WWF статистически данни за консумацията на електроенергия по време на

инициативата. Банери на кампанията ще има на корпоративния сайт на дружеството, както и на сайтовете на партньорите на ЧЕЗ. Клиентите в столицата ще получат фактурите си в пликове с логото на "Часът на земята".

През 2011 г. ЧЕЗ изключи дежурното и рекламното осветление на 6 свои сгради в София. В резултат на активното участие и на клиентите на ЧЕЗ в инициативата бе регистриран 44 мегавата спад на потреблението на електроенергия в столицата. Спестената от потребителите електроенергия се равнява на консумацията на 735 хиляди стандартни електрически крушки по 60 вата.

Кампанията "Часът на земята" е една от най-мащабните акции, които насочват общественото внимание към проблема с глобалното затопляне. Тази година 26 български града ще угасят фасадно-архитектурното осветление на обществени сгради за 1 час в знак на съпричастност с инициативата. София също е сред градовете, потвърдили участие.





# Геймърски трикове за повече финикийски знаци

Бойка ВЕЛИНОВА

Стратегиите за управление на личните и фирмените сметки за хората, които нямат икономическо образование, се основават на пробата и грешката не само защото не сме научени да ползваме услугите на професионални консултанти и да си плащаме за това. От друга страна, електронните и компютърните игри, които завладяха детството, превърнаха две-три поколения в пристрастени геймъри. От ветерана "Супер Марио" през "Затвори и грабни" и тетрисите и пасиансите, та чак до виртуалните войни малки и големи хвърлят енергия и страст в печелене на надмошности. И след като станехме толкова наясно с игрите, вкарването на техни принципи във финансовия мениджмънт може да е хитрата идея, която да ни донесе реални ползи и да ни подкрепи в бюджетирването.

## Животът като на игра

Пристрастяването към десетките видове военни, логически и забавни игри не означава непременно забутено време, обездвижване и отслабване на очите при взиране с часове в монитора. Пораснали момчета, сега блогъри в Щатите, имат своя версия: те са се заели да извлекат полза от игроманията, като се справят с трудностите, които всеки изпитва със сметките в определен период от живота си. Те ни приканват да се замислим: какво прави игрите, кои-

● Принципите на любимите компютърни игри, с които си губим времето или просто се разтоварваме, могат да ни направляват успешно за по-практично справяне с парите



то практикуваме, толкова завладяващи, а при оправянето на личните сметки умираме от скука? Какво ни кара да ги играем отново и отново в стремежа да подобрим резултата, а отлагаме търсенето на нови възможности за изкарване на повече пари? И могат ли елементи и стратегии от игрите да бъдат приложени на практика в ежедневието и в частност в умното управление на личните финанси? Възможно ли е да "превземем крепостта" и да умножим нашите пари, вместо да ги "прострелят" още на първо ниво? И дали от другата страна не ни дебнат "демони и чудовища", които искат да ни превърнат портфейла на всяка цена? Какво

е мястото в пъзела на фирмите, издаващи кредитните ни карти, и на банките с техните промоции? Дали финансовите съветници - да ги наречем "зомбита", не "пият кръв" с високите си хонорари? И не сме ли всички ние в големата видеоигра, наречена живот? А в крайна сметка истината е, че никой друг не се интересува от умното стопанисване и увеличаването на нашите пари, колкото ние самите. Затова нека се поразмислим на глас, за да сме готови за отбрана и действия.

## Герой или жертва

Желанието да победим в игрите може да бъде пренесено съвсем простичко и в личния бюджет

- да намалим дълговете си (както по-беждаваме виртуалните си врагове) и да увеличим приходите си (както се впрегнем да разсждаваме повече за нова заострот, отколкото за стратегията в електронната игра). Това е необходимо особено когато ситуацията ни е близка до критичната или, да си го кажем направо - съвсем сме затънали. Достатъчно е да пренасочим амбицията за още по-висок резултат към финансовите ни реалности и да пожелаем да прескочим в следващото ниво на играта. Защото и в живота - като срещу виртуалните герои - има много начинаещи, малко напреднали и единици победители. И както искаме да надгледим компютъра, така можем да пренасочим амбицията си към реалния живот.

## Няколко полезни примера

"Игратацията" на личните финанси започва да се практикува преди повече от четвърт век като опит за прилагане на правилата на игри, при които се трупат точки, за подтикване към спестяване.

● Приемаме условно, че сте предвидили 100 лева за разходи за храна на седмица. С малко усилия

(талони за намаление, карта с отстъпки на верига супермаркети, промоции) похарчете 85, без да се лишавате от планираните покупки. Останалите 15 спестете за гургуз разход или дайте за книга или разкрасителна процедура, която отбавна отлагате. Нека това е вашият "бонус" за преминаването на "следващото ниво".

● Не ползвайте кредитната карта за всяка прищявка и особено за тежеле на пари в брой, където се товарите и с високи такси. "Рестартирайте" играта: отдалечете се от изкушението за 24 часа и се попитайте наистина ли това е нещо, без което не можете да живеете.

Разплащайте се само с пари в брой за един месец като в "пробна игра" и ще се уверите, че новите правила не са невъзможни.

● Превърнете "размахването и ударите със секира" в метод за справяне с "враговете" - сумите, които изтичат между пръстите в графата "разни". Когато сложите под контрол тези средства, "регистрайте резултата" и почнете да бюджетирате с повече разум.

● Визуализирайте дългата си, като направите хартиена верига (всяка халка символизира напр. 100 лева от заемите, които изплащате). Може да си я окачите и като гирлянд в хола. С всяка вносна "разбивате един или няколко елемента от прангите" и виждате на живо как халките намаляват.

● Нагнпреварвате се за натрупване на повече точки и преминавате в по-горно ниво: на това могат да ви приличат спестените в банката пари, които трябва да покриват разходите за минимум три месеца - в случай че останете без работа или внезапно заболяете.

● Игрите ни учат, че всяко оръжие или стратегия влизат в битката

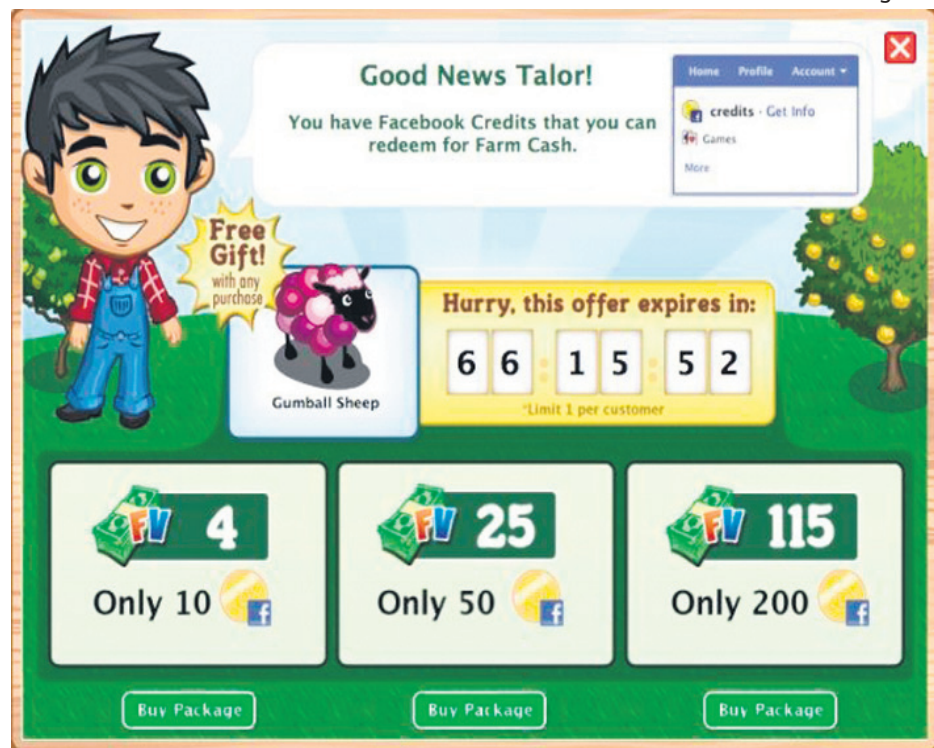
последователно, в грацията с усложняването на правилата. Затова не е нужно да сте окичени с всеки следващ нов модел смартфон, лаптоп или таблет само за да се фукате пред приятелите. Преди всеки такъв разход е умно да се запита: ще подобри ли тази покупка качеството ни на живот и ще спомогне ли да печелим повече? Дали не искаме просто още една изграчка, или ще ни е полезна в учението или професията?

● Останете гъвкави и адаптивни: появяването изневидалица на "ново подкрепление", т.е. непредвиден шанс за бизнес, не бива да ви свари неподготвени. Както в игрите, така и в живота някои хора неразумно пропихват резерва си, а други се мобилизират и го превръщат в печеливши инвестиция.

● Прилагайте правилата за изработване на собствен дизайн на играта върху личните си финанси: както избирате инструменти и съюзници, така нарежете пъзела на приходите и разходите за успешен финал.

В "игризацията" на личните финанси можем да научим много от практиката ни на геймъри: да изработим собствена стратегия за победа, да включим необходимите герои и оръжия, да впрегнем целия си адреналин и амбиция. Игрите ни учат, че за определено време не можем да гръмнем повече "ракети, мини или бомби", отколкото притежаваме според формата на играта, т.е. не можем да харчим повече, отколкото печелим, както и че е поразумно да инвестираме в

Търсенето на решения за игрово надмошност в любимите ни формати лесно можем да трансформираме в полезни идеи за по-умни финансови действия.







**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**ОТВЕЧНО:** Вино. Троксевазин. Мак. Ореол.  
Рет. Хоро. Оси. Кап. Лапа. Ен. Томо.  
Отмелое. Манолова (Мария). Иконом.  
Йокозума. "Ако". Лановой (Василий). МИНИ.  
ОВ. ИТА. Арам. Декан. Ивет. Лехи. Асара.  
Молиб. Ют. Илава. "Стената". Кану.  
Обет. Мир. КАДИ. Еник. "Га". Банско.  
Епир. Дар. Ми. Оригинали. Секатори.  
ОТИКОН. Том. Дагов (Никола). Пару.  
Талаш. Нал. "Тивья"

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



Южнокорейският гигант Hyundai показва в Женева най-новата си студия - Hyundai i-oniq Concept. Автомобилът очертава бъдещите технологии и дизайнерски решения в развитието на компанията. Hyundai i-oniq е електрически спортен хечбек с допълнителен конвенционален двигател за удебеляване на пробег. Карбоновото купе комбинира изискани линии и мускуести форми, очертани в едно общо спортно тяло. Нем-

# Свирен Hyundai i-oniq Concept

радиционният покрив и LED фаровете са подчинени на съвременните тенденции в автомобилостроенето. За своята дължина от 4,4 м Hyundai

i-oniq Concept предлага място за четирима в ориентираното към водача предимно арматурно табло, вдъхновено от премиум марките.

Концепцията Hyundai i-oniq е с иновативна задвижваща система, събрана с тенденциите за чисти технологии. 1,0-литровият 3-цилиндров бензинов двигател е комбиниран чрез генератор с литиево-йонен електрически мотор, който произвежда 109 к.с. В чисто електрически режим

i-oniq има пробег 120 км, а с помощта на бензиновия двигател може да измине допълнително още 700 км, като произвежда едва 45 г/км CO<sub>2</sub>. Концептът i-oniq е със смел вътрешен и външен дизайн и с новата задвижваща система подчертава мощността, която е подчинена на лукса.



Моделът е построен върху новата платформа MFA и е готов за атака в сегмента, заяви Дитер Цетше, шеф на Daimler AG и Mercedes-Benz, по време на официалната презентация на колата ген преди откриването на Женевския автосалон. Новата A-Class се идентифицира със силно изразена предна част, включваща широка решетка с две ребра, спортна броня и масивни LED светлини. Новост са сравнително късият преден капак, малкото задно стъкло, задният ясно изразен спойлер и LED задните стопове. Според размерите си новият модел спрямо предшествениците е пораснал на дължина с 487 мм, а на широчина - със 17 мм. За по-добро пътно поведение и намаляване на въздушното съпротивление (сега е 0,26) колата е станала по-ниска със 163 мм и по този показател изпреварва конкурентите. Задвижването на хечбека е поверено на 4-цилиндрови бензинови агрегати с принудително пълнене и директен инжекцион.

## Амаката на Mercedes A-Class

Моделът стартира с 1,6-литров (115 к.с.) мотор на Renault, а по-силните мотори са от познатия M 270, който ще се предлага с мощност 160 к.с. и 210 к.с.

Дизеловите двигатели включват два 1,8-литрови варианта, единият от които е с мощност 110 к.с., а другият - със 140 к.с. В гамата привлекателен е по-големият 2,2-литров агрегат с мощност 170 к.с.

Стандартно двигателите са куплирани с 6-сте-

пенна механична скоростна кутия, а като опция ще се предлага и 7-степенна автоматична трансмисия. Автомобилът разполага още и със система за намаляване на разхода на гориво стоп-старт. Базовата версия A160 CDI е с намалени до 99 г/км вредни емисии. Това е първият модел на Mercedes, чиито вредни емисии са сведени до под 100 г/км. В стандартното оборудване ще бъде включена система за предупреждение при удар Pre-Safe.



### БГ ПРЕМИЕРА

## Любимецът BMW Серия 3 Сеган



Шестото поколение на BMW Серия 3 Сеган дебютира в България пред повече от 400 запалени фенове на марката, като сред присъстващите имахме много изяви наши спортисти, актьори, журналисти и др. Новото BMW Серия 3 се предлага с четири доказани, икономични и еластични двигатели, всички с новата технология BMW TwinPower Turbo - BMW 320d, BMW 320d EfficientDynamics Edition, BMW 328i и BMW 335i. До началото на лятото гамата агрегати ще бъде допълнена с още един бензинов BMW 320i и два дизелови BMW 316d и BW 318d. Най-продаваният премиум автомобил на света доразвива типичните за модела характеристики, но основният акцент пада отново върху

динамиката. Новото BMW е с внушителна визия, която интерпретира по нов начин и последователно доразвива характерния за марката дизайн. Издълженият преден капак, късите надвеси, дългото междуосие и изтеглената назад пътническа клетка са съхранили силуета на истински спортист. Впечатляват пониско разположените, достигащи до бърбековидната радиаторна решетка фарове, които оформят общото звучене на предницата. Увеличената дължина (+ 93 мм) и по-голямото междуосие (+ 50 мм) доставят повече комфорт на пътниците.

За пръв път за новото BMW Серия 3 се предлагат три линии на допълнително оборудване - Sport, Luxury и Modern, които включват внимателно подбрани дизайнерски еле-

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Смяна на зимните гуми

В края на март шофьорите си откъсват от задължителното каране на светлини и през геня и стартира обслужването на колата си със смяната на зимните гуми с летни. Среднодневните температури са над 7 градуса по Целзий, слънцето напича здраво, асфалтът е нагорещен и ако сте млад шофьор, се чудите защо зимните ви гумите свирят при рязко потегляне или преодоляване на завой с по-висока скорост. Съставките на зимните гуми са по-меки и на топло време те още повече омекват и започват бързо да се износват. Никои не забранява да си карате със зимните гуми, но това ще е в ущърб на джоба. Ако сутрин и вечер трябва да ходите на работа и да преминавате усойни места, например по отсечката Самоков-София, все още може да изкарате някой и друг ден със зимните гуми.

Важно при смяната на "обувките" на колата ви е те да са добре почистени, подсушени и правилно съхранени за следващия студен период, като преди това сте маркирали кои са били отпред и кои отзад, за да размените местата им през октомври-ноември. Ако няма къде да ги подредите, ползвайте услугата „хотел за гуми“, каквато предлагат големите вериги гуми-центрове.

ментни. Всяка от тях по изключително индивидуален начин подчертава характерното собствено излъчване на новата спортна лимузина BMW Серия 3. През лятото възможностите за индивидуализиране ще бъдат допълнени с M спортен пакет.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

**Lacto 4**

Натуралният пробиотик

**Здраве през всички сезони**