

ИКОНОМИКА



Накъде ще
„забие“ Лондон
Анализ на
Чавдар Киселинчев

На стр. 7

АВТОМОБИЛИ



За какво
КАТ взима
точки

На стр. 24

СПОРТ



Подновява
се битката в
Шампионската
лига

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 6 (40), 12 - 18 февруари 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Писателят
**Михаил
Вешим:**

**Вярвам
в силата
на хумора**

Интервю на
Галина СПАСОВА
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1c) 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. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под 7%. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под 7% намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 12 ДО 18 ФЕВРУАРИ 2013 Г.

Бонбони "Raffaello" 150 гр. 4.99	Ягоди 500 гр. тарелка 3.89
Бонбони "LINDOR" 200 гр. млечни асорт 7.99	Шоколад "Terravita" Especially For You, 225 гр. 2.49
Кашу 12 16.99	Пушен свински бут "Бенет", кг 5.99

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Българите подкрепят
забраната за пушене

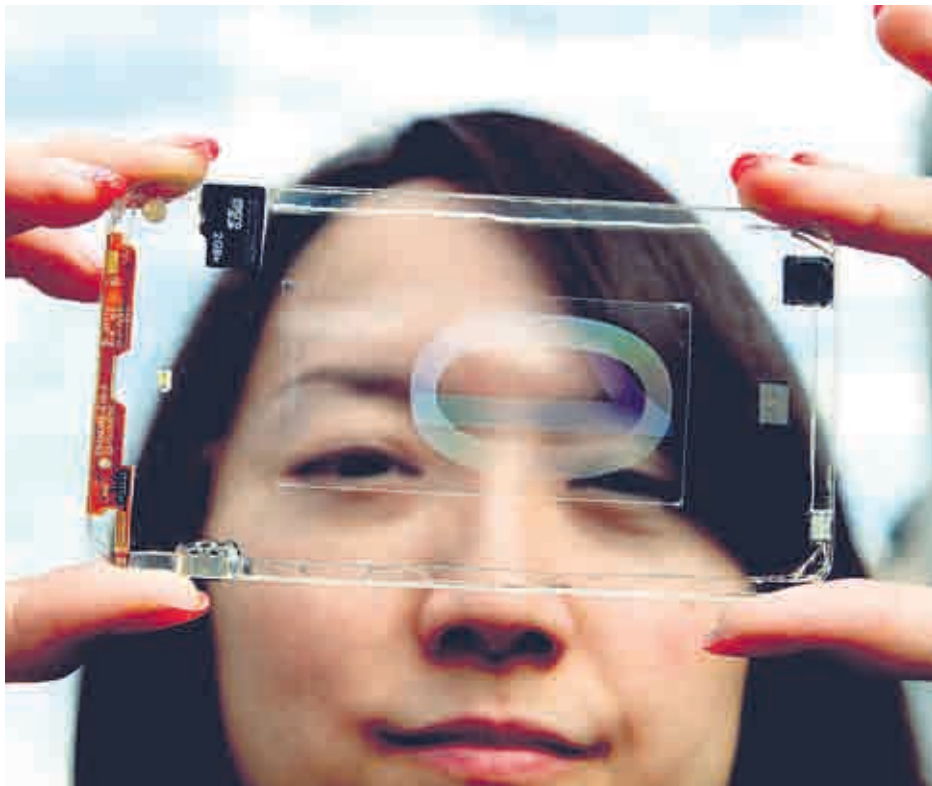
Въпреки опитите да се създаде обществено впечатление, че хората са недоволни от промените в Закона за здравето, забраняващи пушенето на закрити обществени места, обективните данни на социолозите сочат обратното. Над 60 процента от запитаните от НЦИОМ са доволни, че спря одимяването в кафенета и ресторанти.

Още за изследването на НЦИОМ на стр. 14

Привидният гланц
на тигана

През последните години сме свидетели на бум в индустрията със здравословни домакински съдове. Проблемът е, че не всички, които претендират за биотенджери, всъщност допринасят за здравето ни. Отдавна стана известно например, че алуминиевите канчета и тигани при дълга употреба нанасят сериозни вреди на тялото. Как и какви съдове да избираме четете в статията на доц. Димитър Попов

на стр. 15



Първият в света прозрачен смартфон вече е факт

Година наред дизайнери и инженери се опитват да направят прозрачен мобилен телефон. Първа обаче успя да претвори намеренията в реалност малко известната тайванска компания Polytron, специализирана се в производството на специални стъкла. Засега информацията за новото устройство е доста оскъдна. Смартфонът продължава да има непрозрачни елементи, но

пък изглежда доста атрактивно, още повече че става въпрос за прототип. От компанията засега не съобщават на каква операционна система ще работи революционното мобилно устройство, в тайна остават и другите технически характеристики. Но създателите му заявиха, че прозрачният смартфон ще бъде пуснат в производство още през тази година.

Mercedes-Benz нушка конкурент на Porsche 911

Немският концерн Daimler AG обяви, че скоро ще предложи на клиентите си няколко версии на спортното купе Mercedes-Benz SLC. Очаква се моделът да впечатли не само с дизайн, а и с технически

характеристики. В автомобилите ще бъдат монтирани от базовия V6 с мощност 333 к.с. до V8 с 585 к.с., който ще се нарича SLC S. Именно от него се очаква да се конкурира с легендарното Porsche 911 Turbo S.

Конструкторите съобщиха, че новият модел ще бъде с две места, предно разположен мотор и ще се появи на пазара през 2015 година. Предполага се, че цената му ще бъде около 95 хиляди евро.



Върнаха правото на парижанките да носят... панталони

След двестагодишна забрана жителките на Париж най-накрая получиха правото да се появяват на улиците с панталони. Законът, предвиждащ наказание за дамите с панталони, е бил приет веднага след Великата френска революция през 1800 г. Два пъти - през 1892 г. и 1909 г., са били приемани поправки, разрешаващи на дамите в особени случаи да обличат типично мъжката дреха. Панталони са имали право да носят, когато карат велосипед или яздят кон. Впоследствие са били предприемани нееднократни опити законът да бъде отменен, но доскоро те са завършвали неуспешно. С тази задача се захванала министърката по правата на жените, която заявила, че законът е несъвместим с принципите на равенство между жените и мъжете, които са записани в конституцията на страната.



Куче диктува мъжката мода



то ще показва модните тенденции, е тригодишно куче от породата Шибацину, което се казва Бодхи. Собствениците му са графичен дизайнер и моделиерка, на които е хрумнала странната идея да променят мъжкия гардероб чрез четириног любимец. На първите снимки Бодхи е облечен с дрехи на собственика си, но по-късно в авантюрата се включват и водещи дизайнери. Кучето манекен днес предпочита облеклата на Ralph Lauren и ризите на Gant Rugger.

Оскоро представителите на силния пол могат да усвоят изкуството на

стилното облекло, ако посетят блога Mensweardog. Любопитното е, че "инструкторът", кой-

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища. Подпомага отхрачването.

ЕС©PHARM

бул. "Черни връх" №14, бл. 3, 1421, София, България,
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс 02/ 963 15 61

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

АПОСТОЛА

Светлозара Димитрова, 24 г.



За съжаление вече няма личности като Апостола. Хората в днешно време са еготи. Гледат себе си преди всичко. Няма идея, за която да се борят, а дори когато се появи нещо, за което трябва да бъдат единни, то се опорочава. Всеки се бори само за себе си и даже ако може, би прецакал другите. А хората трябва да подражават на велики българи като Васил Левски. Най-много за Апостола научих в училище и все пак недостатъчно. Наближава годишнината от обесването на Дякона, но знаете ли, по-скоро бих положила цвете в деня, в който е роден - 18 юли. Искане ми се да отида и до Карлово, където е роден Васил Иванов Кунчев.

Алекс Василев, 17 г.

Светлата личност на Апостола дава пример на младите хора - за смелост, борбен дух и себеотдаване в името на България. С удоволствие бих положил цвете на паметника му в центъра на София, близо до Софийския университет, в деня на обесването му. За тежката му участ има немалко написани песни и литературни творби. Голяма част от тях сме разглеждали в часовете по български език и литература. В уроците по история също е ставало дума за великото му дело.



Има безкрайно много информация за революционната му и патриотична дейност и в интернет, така че стига да иска, човек винаги може да се образова.

Андреа Десподова, 12 г.



От часовете по история знам, че Васил Левски е убит на 18 или 19 февруари. Смъртта му е преди Освобождението на България, така че той не дочаква да види родината си освободена. Имал е сини очи и руса коса, виждала съм негови портрети, защото тогава не е имало снимки. Моят баба ми е разказвала много за този революционер, вкъщи имаме няколко книги и енциклопедии за живота на Апостола. Днес липсват добри и смели личности като Васил Левски, защото хората са се променили. Всеки мисли първо за себе си, а не за доброто на България като цяло. А борецът за свобода е отдавал цялото си време за страната, за създаването на революционни комитети, които да вдигнат бунт срещу турците.

Димитър Вичев, 15 г.



Смъртта на Васил Левски предхожда Освобождението на България, но не мога да се сетя точно през коя година е обесен. Знам, че Дякона си отива на 19 февруари обаче, защото почти всяка година ходя да оставя цвете и да се поклоня за светлата му памет пред монумента в центъра на столицата. Повечето от нещата, които знам за Апостола, съм ги научил в училище, разбира се. С баба ми сме ходили до село Лик, където Васил Левски основава революционен комитет преди смъртта си. Бил съм и в Троянския манастир "Успение Богородично", където борецът за свобода се е укривал.

Бойко Георгиев, 17 г.

Знам, че в началото на февруари отбелязваме ден в памет на най-великия българин - Васил Левски. Мисля, че датата, на която е обесен, е 17 или 18 февруари, а за годината... май беше 1872 г. Тоест тази година ще се навършат 139 години от смъртта му. Когато си спомняме за подвига на знаменития революционер, няма как да не погледнем и в днешно време, когато няма личности и най-вече водачи като Апостола. Неговият пример сочи верния път на всяко едно поколение, ето защо той е често обсъждана фигура и в училище. Аз например допълнително съм разглеждал енциклопедии за неговата личност и дело, а също съм гледал и филм как точно е предаден и заловен край Къринското ханче.



Вяра Борисова, 11 г.



Аз знам кой е Васил Левски и всеки ученик трябва да знае. Големият революционер е допринесъл много за освобождението на България. Говорили сме много пъти за това в часовете по история и по литература. Дори с моята приятелка искахме да правим презентация за живота и смелите му постъпки - със снимки и предварително написан текст, но друг екип от моя клас ни изпревари. Направихме все пак за Христо Ботев. Помежду си понякога с моите приятелки си говорим за това какво е правил Левски и как по невероятен начин е успявал да се скрие от поробителите. Надявам се да ме заведат тази година на паметника му, защото е важно да покажем почитта си към велики българи като Васил Левски.

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Левче вместо гняв



Петър ГАЛЕВ*

Периодично публично се обсъждат казуси за лечението на тежко болни деца. И обикновено наблюдаваме възмущение, че държавата "отказва" да финансира операция или терапия в чужбина. Истината е, че след създаването на Фонда за лечение на деца родителите няма нужда да търсят пари чрез медийни кампании. Фондът обаче работи по стриктни правила, защото отпуска огромни суми от обществените средства. Няма случай да бъде отказано лечението на дете в чужбина за заболяване, за което у нас действително няма апаратура или опитни специалисти. Стотици деца се подпомагат и за лечение в България, което не се покрива от НЗОК. На разходи на фонда идват специалисти от водещи европейски клиники, които оперират с българските си колеги. Ако обществените нагласи са, че детският фонд за лечение трябва да заплаща за по-широк кръг здравословни проблеми, нека се инициира промяна в правилата, по които общественият съвет одобрява финансирането. Но има и още нещо. За това трябва много пари. Би било добре вместо спорадично да се възмущаваме, да отделяме например по 1 лев от месечните си доходи за болните деца. Ако 3 милиона българи дават този лев на месец, за година ще се събират 36 милиона, които могат да покриват и експериментална терапия за малките, за които това е последна надежда. Както и за подобряването на условията за лечение в България. Вече има лесен начин за дарения - по ведомост, а гаранцията, че парите отиват по предназначение, е 100%. Това ще е по-ефективно от просълзяването след поредния репортаж за хорската мъка.

**Член на обществения съвет на Фонда за лечение на деца*

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg и на znaniето@yahoo.com



Кой каза, че в България има демографски проблем?



Снимки: Ваня ПЕТРОВА, Асен ВАСИЛЕВ, София

СЕТИВА



Фотоизложба свързва храната с изкуството

На стр. 6

ИКОНОМИКА

Великобритания на кръстопът



На стр. 7

КОМПАС



Холандци ни помагат да яхнем велосипедите

На стр. 8 и 17

ТЕХНОЛОГИИ



Кои са най-известните компютърни вируси и хакери

На стр. 18

ТРАПЕЗА



Източните подправки в ролята на топли напитки

На стр. 20

ТОКСИНИ



Материалите, които трябва да избягваме в кухнята

На стр. 15



Леонсия Докузова съчетава медицината с цирка

Нетипичното ѝ име - Леонсия, идва от героиня на Джек Лондон в романа му "Сърцата на тримата". "Майка ми навремето я е чела и харесала името. И аз съм чела творбата", обясни събеседничката ни. Сега не ѝ остава много свободно време, за да чете книги, а в малкото часове, когато няма какво да прави, си измисля и шие костюми. Обожава всеки свой тоалет за сцена, тъй като е плод на нейното въображение и вдъхновение. Леонсия е майка на двама сина - на 22 и на 23 г., които обаче не са се заразили с любовта ѝ към цирковото изкуство, но по-малкият ще поеме по другия ѝ професионален път - медицината.

Мирослава КИРИЛОВА

Леонсия Докузова работи като медицинска сестра в неонатологичното отделение на болница "Токуда", а в останалото време е въздушен акробат в цирка.

"Често след нощна смяна в болницата тичам на манежа, защото трябва да си във форма", казва Леонсия, докато вървим към залата за поредния ѝ спектакъл. Тя работи в Софийския цирк на постоянна сцена, но често гостува на различни спектакли и събития. Ще участва с нов номер в следващия сезон на цирка. "Номерът е трапец и е 5-6-минутен. Състои се предимно от каскади. Това са доста рискови изпълнения, но много ефектни", отбелязва акробатката.

На 3 години и половина Леонсия за първи път усеща цирковата магия, когато гледа гостуващ спектакъл в Пазарджик. С отворена уста следи номера на въздушните акробати. Още в първи клас се записва да тренира спортна гимнастика. След като навършва 15 години, се явява на ко-

мисия в цирка, одобряват я и оттогава не е напускала манежа. Дори до 3-я месец на бременността и с двете си деца акробатката не излиза от цирка.

Именно тогава решава да се запише в Медицинската академия, за да сбъдне втората своя мечта - да помага на хората. "Завърших бакалавърска степен за медицинска сестра. Годици наред работих в "Детска реанимация" и в операционната на "Пирогов". Сега съм в болница "Токуда", където благодарение на страхотните ми колеги успявам да съчетавам дежурствата с цирковите изпълнения. Искам да благодаря специално на началника на отделение д-р Радка Масларска и на старшата сестра Елена Борисова за разбирането и подкрепата", акцентира Леонсия.

Тя признава, че докато има сили и време, не би се разделила с нито една от двете си професии, защото ѝ носят невероятно удоволствие, а усещането е много различно. Да поемеш новороденото още първите минути след раждането, да го обгрижиш и да помогнеш на майката, това

са все радостни мигове. Особено удовлетворение ѝ носят моментите, когато се изписват недоносени деца, които при раждането тежат 500-600 грама. А след помощта на лекарите и сестрите от отделение по неонатология излизат здрави и жизнени. Леонсия е родена на 21 януари, Бабинден, и може би този факт има пръст в мерака, с който се грижи за новородените.

В цирка също я привличат високите адреналин, летенето, аплодисментите на хората и възхитените детски очици. В Софийския цирк на сцена тя изпълнява номерата си на 8 метра височина, но в Русия е играла на 17. Работила е в големи циркове по света и в кинопродукции. Незабравима за нея ще остане каскадата във филма "Извън контрол" с Жан-Клод ван Дам. Екипът останал очарован от уменията ѝ да се катери по сгради, дървета, да прави своеобразни завъртания и стойки. "А всъщност номерът ми беше съвсем стандартен, нещо доста елементарно", казва дамата с безупречно телосложение. Всички настоявали

да си слага обезопасителни въжета, дори докарвали линейка за всеки случай. Българката обаче въобще не се притеснила и се справила блестящо. Тя често се появява и на сцената на Софийската опера и балет, където впечатлява с акробатичните си умения или пък обучава певците за по-специално изпълнение.

Пътувала е на много места по света и признава, че бързо се адаптира. "Бих живяла навсякъде, стига да имам добри условия и да се чувствам щастлива", допълва Леонсия. Незабравимо ще остане едно нейно пребиваване в Япония. "В този толкова различен свят японците възприеха и съпреживяха цирковата магия с мен. Толкова много им допадна номерът ми, че когато ме срещаша по улиците, се обръщаха към мен с "Леонсия сан".

Неведнъж медицинските ѝ познания са ѝ помагали и на манежа, и в живота. По време на цирков ангажимент в Египет оказала помощ на колега руснак. Ухапал го странен бръмбар, получил алергична реакция и целия посинял и се подул. Намесата на Леонсия предотвратила последиците от инцидента. На път за Северна Корея сестра Докузова се справила със сърдечна криза на пътник в самолета. Наложило се машината да се приземи извънредно.

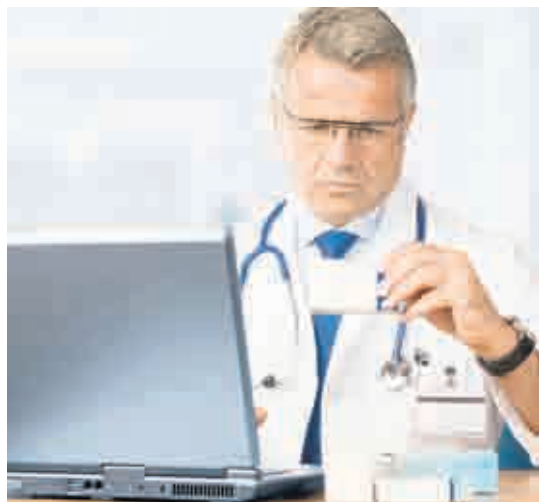
На въпроса ни би ли се отказала от една от двете професии Леонсия отговори категорично: "И двете ги чувствам като деца и не мога да се разделя с тях".

ОЧАКВАЙТЕ



CredoWeb

ПРОФЕСИОНАЛНА МРЕЖА
ЗА ЛЕКАРИ И ПАЦИЕНТИ



Комуникацията е решаваща в здравеопазването

Едва ли си даваме реална сметка колко от проблемите в здравната ни система се дължат на липсваща, некачествена, непълна или неадекватна комуникация. От това страдат всички страни в процеса - пациенти, медицински специалисти, фармацевти, здравна администрация. Хаосът от правила, документи и бланки допълнително натоварва и без това

задъхващото се здравеопазване. Затова в развитите държави проблемът отдавна е решен по модерен начин чрез използване на компютърните мрежи.

В поредица от публикации в "Животът днес" ви представя различни аспекти от проблемите в здравната система, информира ви за важните новости и за възможните решения, пречупени през опита на други дър-

жави. В следващите броеве очаквайте позициите на пациенти и пациентски организации, на лекари и техните съсловни сдружения, на известни западни специалисти и на здравните власти у нас. Кой какво очаква и как си представя подобряването на здравните услуги в България, така че те да отговарят на изискванията на XXI век.

Европа налага по-достъпни лекарства

Депутатите в Европейския парламент гласуваха проект за законодателни решения, според който пациентите трябва да имат по-бърз достъп до по-евтини генерични лекарства. Правилата поставят пред властите нови срокове и изисквания за прозрачност при определянето на цените и възстановяването на разходите за медикаменти.

"Недопустимо е забавянията в определянето на цените и възстановяването на разходите да отнемат понякога по над 700 дни. Убедена съм, че наличието на

справедливи практики на нашия фармацевтичен пазар би облагодетелствало пациентите и националните здравни системи", заяви евродепутатката Антония Първанова, която е докладчик по темата в Европейския парламент. Нейният доклад бе приет с 559 гласа "за", 54 "против" и 72 "въздържал се". След гласуването ще започнат преговори за споразумение с европейските министри.

Депутатите предлагат 60-дневен лимит за определянето на цените и възстановяването на разходите за генерици-те с цел да се ускори

достъпът до тях и да се спестят средства за пациентите и социалните осигурителни системи. За решенията, засягащи нови медикаменти, ще остане сегашният краен срок от 180 дни.

Според Европейската комисия генеричните лекарства са средно с 40 процента по-евтини от оригиналните фармацевтични (референтни) продукти след 2 години на пазара. Изследване показва, че компаниите използват различни средства, за да удължат периода на изключителни права за дистрибуция на техните продукти без конкуренция от страна

на генериците.

Новите правила ще изискват от властите в страните - членки на ЕС, да оповестяват публично имената на експертите, които взимат решения в областта на достъпа до лекарства, и членовете на комисии, както и техните декларации за интереси, с цел да се осигури прозрачност и почтеност в процеса на взимане на решения. Освен това те трябва да бъдат задължени да публикуват списъка с медикаменти, които се покриват от техните здравноосигурителни системи, и цените им поне веднъж годишно.

ДНЕС ПО ПОЩАТА
УТРЕ ПРЕЗ CREDOWEB

Добрите хора сред нас

В един от декемврийските празнични дни се връщам с приятелка от хипермаркет в кв. "Младост". Като излязохме на алеята за коли, на приятелката ми ѝ стана лошо и седна в снега. Приблжих се мъж, после разбрах, че се казва Николай Веков, и настоя веднага да се обади на Спешна помощ. След 15-ина минути пристигна линейката. Екипът, воден от д-р Д. Тодоров, пренесе приятелката ми в колата, където ѝ беше направен щателен преглед. Установи се високо кръвно налягане. Успокоени от внимателното и професионално отношение, се прибрахме.

Благодарим на всички, които ни помогнаха. Чудесно е, че в този напрегнат и нерядко безразличен свят има хора, макар и непознати, които в труден момент ти подават ръка.

Мариана Ангелова, София

Безплатни прегледи на пациенти с бъбречнокаменна болест



Сдружението на пациентите с бъбречнокаменна болест съвместно с Александровска болница организира безплатни прегледи на пациенти с бъбречнокаменна болест, на които ще се определи метаболитната причина за болестта.

Прегледите ще се извършват до 30 април между 12.00 и 13.30 часа в Клиниката по нефрология и трансплантации на Александровска болница (входът е откъм бул. "П. Славейков", след бариерата вдясно).

Желаещите да се прегледат задължително трябва да се запишат предварително. Това могат да направят всеки работен ден на мобилен телефон 0885-729-557 от 14 до 17 часа.

Профилактичните прегледи включват:

- * Първи преглед с ехограф;
- * Изследвания;
- * Втори преглед за извършване на метаболитен тест.

Целият пакет е абсолютно безплатен за всички пациенти!

Прегледите ще се извършват с любезното съдействие на проф. Е. Паскалев, д-р Б. Златков, д-р М. Ортова и д-р Д. Генов.

Профилактиката ще се осъществи с финансовата подкрепа на Райфайзенбанк.

ПО СВЕТА

В САЩ контактуват с доктора по интернет

Мадлен ЧОЛАКОВА

Ако ви трябва лекар, има три начина да си запишете час за преглед. С отбиване в офиса на лекаря, с обаждане в офиса по телефона, може и с текстово съобщение от мобилния ви телефон. Най-удобно в нашия век, разбира се, е по интернет, който е достъпен и чрез умния ви мобилен телефон.

Ако ви трябва семеен лекар, зъболекар, масажист или определен тесен специалист, в мрежата има стотици централизиран и локални сайтове с подробна здравна информация за кой, къде и кога. По градове, райони и квартали. Има и още толкова здравни приложения за същото за мобилен телефон или таблет. Повечето такива сайтове работят като здравна социална мрежа!

Там има пълна информация за избора ви, включваща снимка на лекаря, годината и университета,

който е завършил, от кога практикува специалността и дори колко пъти е местил офиса си. Описано е къде се намират кабинетите на търсения тип лекар в най-голямата близост до дома или работата ви и с какъв транспорт да го намерите. Приложена е и карта с линк за GPS. Има телефон за връзка с линк за SKYPE. Информацията е съпроводена с отзиви на пациенти - от хвалебствени до убийствени. Можете да избирате между подписани мнения или само точкувани със звездички. В точкуването влиза - удобна чакалня, чистотата на кабинета, отзивчивост на лекаря, дружелюбност, любезност, акуратност на персонала и най-вече кратък престой в чакалнята. След посещението ви при лекаря от сайта с писмо учтиво молят за отзив.

Ако имат здравословен проблем, американците най-напред сядат пред компютъра си, а през последните две-три години първо



отварят телефона си.

В САЩ има много здравни сайтове, където можете да научите за различните заболявания, за грипните епидемии и ваксини, за детското здраве, за старчески домове и грижи за болен възраст, за здравословния стил на живот, на хранене и на почивка, да научите последните новости в медицината, да разберете кои нови лекарства се препоръчват, да получите полезни съвети за ползване на природна медицина, хомеопатични лекарства, древни световни практики и дори да говорите на живо със специалист.

Не е препоръчително да четете този текст на празен стомах! Свежи боровинки, заскренени малини, блокче шоколад в нетипична комбинация с чушка, "съзвездие" от екзотични подправки, златиста тиква - това са само част от двадесетте фотографии на Илиан Илиев, които ще останат до 25 февруари в столичния Фото-Синтезис Арт Център, кафе-галерия на булевард "Васил Левски". Изложбата Edible Art определено доставя истинска наслада за сетивата, а подготовянето ѝ е отнело на автора близо година.



Мира ВАЛЕНТИНОВА

Преди това проектът е минал през Лондон, Москва, Санкт Петербург и Манчестър, където работи и живее творецът. Той ще пристигне на 16 февруари за официалното откриване на изложбата.

"Тази селекция представя един нов поглед върху храната и изкуството да я заснемеш. Често в живота се случва да пропуснем малките неща, които могат да ни донесат голяма радост. Едно аспержи или броколи може да бъде представено по такъв начин, че да събуди всичките ни сетива, да ни достави не просто удоволствие, ако го изядем, но и само да го гледаме", сподели кураторът на кафе-галерията Светлана Харизова.

"Обичайните съставки от ежедневието ни могат да бъдат представени много красиво и чрез окото на твореца да се превърнат в истинско изкуство" - сподели пред екипа ни Ра-



храната като част от изкуството



лица Митева, посетител на галерията. Докато пиеше чая си, тя разгледа двадесетте платна и остана очарована от семплото, но толкова оригинално послание.

Илиан Илиев се занимава професионално с фотография повече от 20 години. Основните посоки, в които работи и които го вдъхват, са фотография на храна, рекламна и продуктова фотография. Той развива свой уникален стил, като балансира комерсиал-

ните послания с остро артистично око.

Негови клиенти са списания, хотели, ресторанти и хранителната индустрия като Mornflakes, BBC GoodFood, Metropolitan Hotel, Casino Flamingo, Felicini Restaurants, Manchester University и др.

Освен фотограф Илиан Илиев е и страстен готвач. "Ако не обичаш храната и нехаеш за това какво ядеш, няма как да се получи", акцентира кураторът Светлана Харизова. Тя допълни, че изкуството да заснемеш храна преживява през последните години истински бум. "Кулинарни списания по достъпен начин показват как може да приготвим менюто си така, че да носи естетика и да бъде стимул за всички сетива. Блогъри също масово публикуват кулинарните си произведения. Целта е да се вгледаме какво слагаме в чинията си и да се храним поне малко по-здравословно", отбелязва събеседничката ни.



След София кулинарната фотофиеста ще гостува и в Ница, Йоханесбург, Дъблин и Талин. Така че не пропускайте шанса да видите и да се докоснете до изкуството, намерило вдъхновение в готвенето и храната.

Александър Протогеров: войвода, генерал или Велик майстор на масонска ложа?

Издателство "Синева" пусна сборник с архивни материали, които излизат за първи път и са свързани с една от най-противоречивите личности в нашата история.

Ген. Протогеров е съветник на цар Фердинанд и Борис III. По-късно той става съюзник на комунистическа Москва.

Книгата за генерала-войвода съдържа автобиографията му и запазените мемоари, дневникови бележки, както и част от кореспонденцията му. Тук са публикувани и документи за участието на ген. Протогеров в македоно-одринското движение, както и две негови неизвестни интервюта.

Генерал-лейтенантът от пехотата Александър Николов Протогеров е роден на 23 февруари 1867 г. в Охрид. Завършва Военното училище в София и на 27 април 1887 г. е произведен в първи офицерски чин подпоручик. Участва активно в македоно-одринското легално и революционно движение. Протогеров е от видните офицери-вой-



води по време на Горноджумайското (1902) и Илинденско-Преображенското въстание (1903), като действа в Малешевско, Петричко и Поройско. Той участва във всички войни за национално освобождение и обединение (1912-1918). През Балканските войни (1912-1913) е командир на 3-та македоно-одринска бригада в опълчението, а през Първата световна война (1915-1918) е командир на бригада в 11-а Македонска пехотна дивизия

и командир на Моравската военноположителна област. Освен забележителен военен деец Ал. Протогеров се оказва и умел администратор след назначението му за началник на Дирекция "Стопански грижи и обществена предвидливост" (СГОП).

От писмата му до двореца е видно, че като Велик майстор на Великата масонска ложа на България Александър Протогеров предлага на престолонаследника и на царя идеи за това как България да излезе от Първата световна война.



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

Премиера 14 Февруари, Четвъртък ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА

от Валентин Красногоров

15 Февруари, Петък СПАНАК С КАРТОФИ от Золтан Езрешки
16 Февруари, Събота ДОСАДНИКЪТ от Франсис Вебер
17 Февруари, Неделя НИКОГА НЕ ГО ПРАВИ С АДВОКАТ

(СЕНТРАЛ ПАРК УЕСТ) от Угу Алън

18 Февруари, Понеделник ЛЕКА ФОРМА НА ТЕЖКА ДЕПРЕСИЯ

по Станислав Стратиев

19 Февруари, Вторник ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ по Рей Кун

Премиера 20 Февруари, Сряда ИСТЕРИЯ от Тери Джонсън

КАМЕРНА СЦЕНА „МЕТОДИ АНДОНОВ“

18 Февруари, Понеделник ЖЕНСКО ЦАРСТВО по Ст.Л. Костов
и по текстове на Фреду Меркюри

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

НАЧАЛО: 19:30



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен
наблюдател

Ще намери ли Великобритания точното си място в Европа и в света

Географски Великобритания е европейска страна. Икономически също, доколкото половината от нейните износ и внос са свързани със Стария континент, конкретно с ЕС. Според проучванията на общественото мнение обаче около половината британци са за напускане на Европейския съюз. Британският премиер Камерън издебна удобния момент - продължителната криза в еврозоната, състояща се от 17 членки, за да повдигне въпроса за членството на Великобритания в европейското обединение.

Това преди всичко се диктува от вътрешнополитически причини: 5-годишната икономическа криза в ЕС накара мнозина британци да се замислят дали не е по-добре да напуснат общността. В самата управляваща партия на консерва-

торите членовете на нейната парламентарна група от задните редици се страхуват да не загубят парламентарните си места и затова подбутват Камерън да направи решителна крачка - да предложи на избирателите чрез референдум през 2017 г. да решат противоречивия въпрос за членството на Острова в ЕС. Наред с това новоизгряващото обединение на евроскептиците - Партия на независимостта, може да откъсне част от избирателите, подкрепящи консерваторите. Освен това референдумът има своите предимства пред парламентарните избори: избирателите не гла-

суват обезателно според партийната си ориентация.

Много важен е въпросът кога точно ще се състои обещаният от Камерън референдум. Очевидно британският премиер смята, и то основателно, че сегашният момент не е подходящ, защото обстановката в еврозоната, а и въобще в ЕС, е твърде мъглява. Затова Камерън иска да проведе референдума през 2017 г., тоест при следващия британски парламент (парламентарните избори в Обединеното кралство са през 2015 г.), когато състоянието и перспективите на еврозоната ще се проявят.

От гледна точка на ЕС, Камерън разчита на известно разбиране от страна на германския канцлер Ангела Меркел, която, изглежда, е против излизането на Великобритания от ЕС. Франция обаче заяви на шега, че ще постели "червен килим", за да изпрати Камерън и компания обратно на Острова.

Камерън даде да се разбере, че до референдума иска да предоговори условията на британското членство, без да уточнява за кои области става дума. По този начин обаче би се създал опасен прецедент за ЕС, защото много държави членки могат да поискат едни или други промени в договора за членство, движени от своите тесни еготицистични и национални интереси.

И така, Камерън с речта си, изглежда, запуши устата на крайните евроскептици в собствената си партия, сложи прът в колелата на Партията на независимостта и постави в затруднено положение лейбъристите, като се има предвид, че тяхната партия е за оставане в ЕС.

Британският правителствен лидер отхвърли опциите Великобритания

да последва примера на Норвегия и Швейцария, които хем не са членки на ЕС, хем имат отворен достъп до неговия огромен пазар. Според мен обаче проблемът е в това, че Камерън би искал силно да се чува думата на Великобритания в Обединена Европа и да влияе в една или друга степен на развитието на ЕС.

На сегашния етап в Евросъюза надделява схващането, че за да оцелеят еврото, еврозоната и оттук целият Евросъюз, е нужно задълбочаване на евроинтеграцията, която да обхване банковото дело и данъчната политика. Затова в речта си Камерън остави отворени въпросите, по които би искал да предоговори условията за британското членство в ЕС.

В допълнение трябва да подчертая, че компромисите, на които евентуално биха се съгласили държавите от ЕС, едва ли ще бъдат възприети благоприятно от мнозинството британци. Освен това искам да напомня, че САЩ оказват натиск върху Великобритания да не напуска ЕС, защото Лондон може да служи за проводник на проамер-

риканската външна и икономическа политика.

Няма да е пресилено да се каже, че Обединеното кралство днес не може да намери точното си място в Европа и в света, лутайки се между британската ексцентричност, от една страна, и доста твърдите правила на Евросъюза, от друга.

Както е добре известно, няма полубременни жени, те или са бременни, или не са. Тази двойственост на Лондон спрямо ЕС не може вечно да продължава, така че британците с референдум или по някакъв друг техен начин трябва да решат дали остават в ЕС, като същевременно това трябва да стане с твърда убеденост. Или в обратния случай Лондон да вземе еднопосочен билет за напускане на ЕС завинаги - средно положение просто няма.

Съвсем не е случайно, че Маргарет Тачър по време на своето управление не се реши да остави въпроса за членството в ЕС на непредсказуемостта на един референдум. Може пък сегашният премиер да се опита да изнуди ЕС за пробритански отстъпки, като разчита на 5-годишната криза, която намали привлекателността на европейското обединение. Но може да се случи и обратното, референдумът да извади Обединеното кралство от ЕС, поставяйки го в "блестяща изолация", което да има тежки политически и икономически последици. Още повече че до година предстои референдум за отделянето на Шотландия от Обединеното кралство. Отделяне, което може да бъде последвано и от Уелс. С други думи, Камерън се окача на началото на Великобритания в много критично и съдбовно време.

Вестник

jivotatdnes.bg

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Светът на модерния човек

Тираж

300 000

Аудитория

810 000

Разпространение

Покрива около 50% от населението на страната: Във водещите по икономически потенциал градове (Метропо в София, 56 магазина BILLA, бизнес центрове, НДК и др.)

Читатели

Хомогенно разпределени между 25- и 60-годишна възраст Преобладават 45-55-годишните (28%) 71% жени Това е активната част от населението, която взема решения.

Цена на контакт за 1/4 страница -

0,26 стотинки.

Контакти за реклама:

Бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, 1574 София

Тел. 02/ 43 97 303; 0887 93 98 89 – рекламен отдел

e-mail: m.vazharova@health.bg; info@health.bg

Безплатен абонамент за електронния вариант на вестника

можете да направите на info@health.bg

Национален седмичник на Health MEDIA

Fibank със специални предложения за Св. Валентин и 8 март

Fibank (Първа инвестиционна банка) поднася на своите клиенти специални предложения за предстоящия празник на любовта - Св. Валентин, и 8 март.

През периода от 7 февруари до 8 март 2013 г. включително всеки клиент може да закупи следните продукти с отстъпка от 5%

през електронния магазин Fibank Gold & Silver (<https://my.fibank.bg/GoldShop>):
- монета "Св. Валентин" (95 лв.);
- монета "Българска роза" (138,70 лв.);
- кюлчета талисмани Любов (232,75 лв.), Вечност (327,75 лв.) и Вселена (232,75 лв.).

Посочените цени са с отстъпка.

Сребърната монета "Св. Валентин" е с многоцветно изображение, като е изработена от 1 тройунция сребро с най-



висока проба 999/1000. Монетата е с диаметър от 40,7 мм, като се продава в луксозна кутийка под формата на сърце, която е украсена с кристали Сваровски.

Сребърната монета "Българска роза" също е изработена от 1 тройунция сребро с най-висока проба 999/1000, като е с частично позлатяване и диаметър от 40,7 мм. Продава се с луксозна кутия, пълна с ароматизирани розови потпури.

Кюлчетата медальони от паладий са с проба 999,5/1000. Красивите талисмани са изработени в най-престижната швейцарска рафинерия ПАМП, чийто официален представител за България е Fibank, и се продават в луксозна опаковка с аксесоари.

Как да изместим фокуса от автомобилите към велосипедите

Кристина ПЕШИНА

Наскоро в София се проведе работно ателие под наслов "Мисли велосипедно". То е част от българо-холандската инициатива "Всички на коледа". Холандия е на първо място в Европа по масово използване на велосипедния транспорт с отлично развита инфраструктура.

За никого не са тайна предимствата на двуколесното возило. Въпреки това трябва да си до известна степен екстремист, за да се впуснеш в софийския трафик с велосипед. Като инфраструктура сме много далеч от западните ни съседи. Затова пък ветераните, минали 40 години по-рано по пътя, който сега ни предстои, се притекоха на помощ. Вим ван дер Вайк и Том Ходефрой, представители на Холандското велосипедно общество, публично-частна мрежа, която работи в сферата на градското планиране и мобилността, разказаха подробно как са успели да превърнат въртенето на педалите в отличителна черта на цялата нация.

Началото на модерната велосипедна политика в Холандия е сложено през 70-те години на миналия век. Тогава именно се проявяват първите негативни ефекти от масовата употреба на автомобили.

"Говорим за много инциденти по пътищата, замърсен въздух, лоша среда. В един момент хората си казаха: искаме по-безопасна среда за нашите деца, искаме да имаме избор как точно ще се придвижваме. Този дебат се пренесе и на политическо ниво. Много важна беше и ролята на различните групи от гражданското общество. Имаше протести срещу зачестилите инциденти с деца. Веднъж вече осъзнали проблемите, политиките започнаха и дебати как те да бъдат разрешени и да се намери баланс. Много беше важно едно изследване от 80-те години, което показва, че само инвестициите в пътна инфраструктура за автомобилите няма да решат проблема със задръстванията. Оттам насетне правителствата започнаха да мислят как да намерят този интермодален баланс между обществен транспорт, коли, пешеходци, велосипеди", разказа Том Ходефрой. Той е категоричен, че добре изградената инфраструктура е в състояние да стимулира хората да я ползват.

По стъпките на



Том Ходефрой сподели и своите впечатления след еднодневно каране на велосипед из столицата ни: "От пръв поглед се забелязва, все пак съм бил само един ден в града, че съществува фокус върху движението на автомобили. Те имат

предимство пред велосипедите и хората. Първото, което трябва да се направи, е да се намери нов баланс и повече място за пешеходци и велосипедисти".

Къде сме ние и каква е ползата от подобно работно ателие научихме от Петя Петрова от организация "Велоеволюция".

"Работното ателие не е само теория, а включва и конкретни практики. Трябва не само да изграждаме велоалеи, а да можем да преценяваме във всяка една ситуация дали е подходяща велоалея, велолента, къде мо-

е само теория, а включва и конкретни практики. Трябва не само да изграждаме велоалеи, а да можем да преценяваме във всяка една ситуация дали е подходяща велоалея, велолента, къде мо-

Тина БОГОМИЛОВА

Възглавницата ни води в страната на сънищата. Най-много време през живота си май гушкаме нея. Удобната ни носи спокойни дни и нощи, неудобната - безсъние и изкривен врат.

Още древните фараони са отпусkali божествените си глави на възглавници. В началото това удобство било само за богатите, но по-късно и бедните започнали да омотават сламата с парцали.

Днес се предлагат какви ли не възглавници - с различни форма, пълнеж, дебелина, материали, калъпки, екстри и цени. Но изборът е уникален и една и съща може да е добра възглавница за един и нощна вещица за друг. Добрата възглавница оказва опора на гръбнака, подходяща е за позата по време на сън и е от качествени материали.

Най-лошо е да се спи по корем и поне възглавницата трябва да е мека, плоска и ниска, за да не се натоварват мускулите и да се изкривява гръбнакът.

А най-добре се спи по гръб. Гръбначният стълб, шията и главата са в покой, но пък се усилява хъркането. Затова възглавницата трябва да е средно мека, по-тънка и по-пухкава. Да повдига леко главата и брадичката, за да се диша свободно.

Ако обичайната поза е на страни, възглавницата трябва да е по-висока и по-твърда. По-добре е да се спи на дясната страна, за да не се затруднява кръвообращението. Кол-

Възглавницата - верният спътник през нощта



кото по-широки са раменете, толкова по-висока трябва да бъде възглавницата.

Ако пък често се сменят позите за сън, е необходима средно мека и висока, с твърд и регулируем пълнеж.

Възглавницата трябва да е от качествени материали, а калъфката - от мека и дишаща материя, за да е удобна и лесна за поддържане. Пробвайте я

още в магазина. Добрата възглавница подкрепя не само главата, но и врата. Намачкайте я и вижте дали лесно губи формата и пухкавостта си.

Пълнежът трябва да осигурява нужната опора. Той е от птичи пух, латекс, синтетични влакна, дунапрен, мемори пяна и какви ли не нови технологични материали.

Най-евтини са синтетични-

те, те са хипоалергенни и се перат лесно в пералня. От естествен гъши пух са по-дълготрайни и удобни, но и по-скъпи.

Най-твърдите са от латекс и в тях не се завъждат мухъл и акари. Имат приспособление, което подкрепя врата.

Възглавниците с "помнещата пяна" също подкрепят добре врата и са много удобни. Неслучайно са измислени за комфорта в космически кораби, тъй като структурата им позволява да се регулират според формата и температурата на тялото по време на сън.

Класическата височина на възглавницата е между 10 и 12 см. Колкото и да е висок човек и с широки рамене, по-голяма от 17 см ще увреди гръбначния стълб.

Важна е и формата - анатомична или класическа. Анатомичната следва линиите на главата, врата и раменете, подходяща е за спане на страни и по гръб. Класическата е за тези, които спят по корем или често се премятат.

В магазините има възглавници за всеки джоб - от няколко левчета до три стотачки. Десетачка са силиконовите, които са и най-издръжливи. По-скъпи са бамбукови, с микрофибърни нишки, латексови. Те са с антибактериални свойства. За около 50 лева се предлагат с пъл-

неж от обвивки на органик спелта и просо, обработени с натурален каучук по специална технология. Височината се променя, за да няма болки в мускулите и ставите.

За около 70 лева се предлагат възглавници против хъркане. За толкова се намират и ортопедични, които осигуряват оптимална опора на врата и правилна позиция на гръбначния стълб. Има и с релефни бутончета от мемори пяна, които масажират врата и главата. Над стотачка, често и две, са със специални пружинки, фотонни тръбички, екзотични пълнежи, магнити и други екстри. Има дори и лековити възглавници като нефритената, която на Изток наричат "еликсир на младостта". Някои хора слагат билки, за да спят добре и сънуват хубави сънища. Хмел и лайка за спокоен сън, лавандулата гони безсънието, ментата - хъркането, а маточината - тревожните мисли.

Самотата нощем също май се побеждава с възглавница. Поне според някои дизайнери, предлагащи дълги възглавници за гушкане и дори облечени в пижами. Но колкото и вярна и удобна да е нощната спътница, след две години трябва да се смени, защото се пълни с акари, мухъл и плесен.

а Холандия

же да се съвмести с останалия транспорт, като се ограничи само скоростта, и пр.", твърди тя.

Основен критерий за добра инфраструктура е нейната свързаност. Велосипедистът трябва да стига безпрепятствено от началната до крайната си точка, без да се налага да слиза от велосипеда или да рискува живота си. Затова, когато се изгражда велосипеден път, трябва да се обхванат и кръстовищата. Необходимо е да се осигури тази непрекъснатост, което от своя страна ще стимулира повече хора да използват здравословния начин на придвижване. Това несъмнено ще се отрази и върху трафика. У нас колеездачите са в доста неизгодна пози-

ция. Сблъскват се с нетолерантното отношение на шофьорите. Принуждават се да ползват тротоарите, а пък там се конфронтират с пешеходците.

В София към момента има около 27 км изградени велоалеи. Кога ще можем да се радваме нацялостно изградена инфраструктура, никой не се наема да каже. Важното е, че се работи по този въпрос. Първата крачка е направена. Въпросът е с какви темпове ще се движи проектът и дали това е част от общата транспортна политика на града, или нещо, което се случва успоредно. "Важно е общината да приема видовете транспорт като единна система. Не може да стимулираш градския транспорт

и велосипедите и в същото време колите. Подобна политика е противоречива. Когато се създава една инфраструктура, трябва да се зададат въпроси на кого помага тя и какво ще постигне. Какъв ще бъде процентът на хората, които пътуват с градски транспорт, коли и велосипед", продължава Петя Петрова.

В програмата за развитието на велосипедния транспорт е предвидено и изграждането на охраняеми паркинги за велосипеди към метростанциите. Седем от тях вече имат за автомобили, така че там ще се обособи място за велосипеди. Така хората ще имат възможност да комбинират различните видове транспорт.



Модерна шарена грива с омбре прическа

Мария ПЕТРОВА

Звездите май нямат време за фризьор, появявайки се на червения килим с прошарени коси. Но това диктува омбре модата.

Думата ombre идва от френски и означава "в сянка". Стилът е измислен от модните законодатели, които така определят плавното преминаване от светло към тъмно в една и съща цвят-ова гама. С изсветлена в краищата коса първи блеснаха Рейчъл Билсън, Сара Джесика Паркър и Лорън Конрад, сега дори и нашите фолк фурии са с омбре прически.

На последното прет-а-порте в Ню Йорк се появи обратният вариант - reverse ombre - светли корени и тъмни краища, което е по-трудно за поддръжка, тъй като изстраването на корените по-бързо разваля ефекта.

По-смелите дами пък могат да пренесат и дъгата в гривата си, така омбреото вече не е просто постепенно изсветляване, но и няколко различни цвята.

Прическата е подходяща както за дълга, така и за къса коса. Ефектът е същият като да се остави косата да израсне няколко месеца след боядисване, но се постига за два часа във фризьорски салон. Понякога се налага повече от едно боядисване, за да се получи желаният ефект. Класическото омбре се прави чрез специална техника, при която се работи с естествения цвят на косата. Състои се от три цвята, като този в корените е естественият или до два тона по-тъмен, в средата се нанася два тона по-светъл, отколкото в основата, а краищата се изрусяват. Най-добре тази прическа стои на филирана коса.

По-светли оттенъци в краищата са подходящи за всякаква възраст и дължина, докато цветовете на дъгата са за по-шури тийнейджърки. Младите блондинки могат да заложат и на розови краища.

Класическото омбре отива повече на по-светлите гриви, но и brunetките могат да експериментират със светло-кафяви връхчета.

Нюансите обаче трябва да подхождат на цвета на лицето. За мургавелките се препоръчват по-тъмни червени и кафяви нюанси, за белокожите - златисти и карамелени тонове.

Силният контраст и ярките нюанси изглеждат много ефектно и привлича вниманието. Колкото и да е модерна омбре гривата, тя не върви за всеки офис. По-ненатрапващи са плавни преливащите тонове, като разликата между най-светлия и най-тъмния нюанс е до три-четири тона. При тъмно-



кестенява коса вървят оттенъци в шоколадово, медночервено, а може и пепеляво за контраст. За блондинките са карамелените оттенъци, кафяво и тъмночервено.

Коафьорите казват, че омбреето оптически съгъства и придава обем на косата. Въпреки че това оцветяване на косата може да се направи и у дома, първия път е добре да се доверим на професионалист.

Важно е да се изберат нюанси, които подхождат на косата, кожата и стила. А и на възрастта, защото колкото и фешън да е нещо, то често превръща някои в модно плашило.

Най-голямото предимство на омбре прическата е нейното удобство, тъй като не се налага да се ходи всеки месец до фризьорския салон. Освен ако не се подават издайническите бели косми. Сенчестото боядисване струва около 80 лева, но всичко зависи от дължината на косата и броя на желаните цветове. Някои салони предлагат атрактивни намаления от близо 30 лева.

Думата ombre се отнася до всичко, което започва в един цвят и след това бавно прелива в друг. Багрите се преливат не само в косите, но и в устните, грима, маникюра.

Кога ќе ги стигнем... естонците

Даниела ЦАРЕВА

Полициите с таблети ще проверяват платили ли сме гражданската отговорност. Това нововъведение в пътният контрол роди даже и вичове. Особено след като се видяха големите букви и екран, инсталирани така, за да не се затрудняват органите на реда. Започнах да се притеснявам къде ще държат таблетите, докато извършват друга проверка, но то е защото спомените ми за полицейската униформа са останали на едно предложение на бившия депутат

Минчо Спасов. През 2008-а царският избраник предложи да бъдат защити всичките им джобове, за да се спре корупцията. Проверки на шофьори се правят дистанционно, и то не отскоро, в една от прибалтийските републики - Естония. Тази малка страна с население около 1,3 милиона може да ни служи като източник на много, и то креативен челен опит. Независимо че отправната ни точка е горе-долу еднаква - те бивша съветска република, ние - сателит, Естония е пример за това какво се случва, когато искаш да промениш държавата си. И тук не говоря само за това, че бившата номенклатура беше отстранена от важните държавни и обществени постове още в началото на техния пре-

ход, не говоря за това, че средната възраст на най-реформисткото правителство на премиера Март Лаар беше около 30 години, не говоря даже за това, че когато управляващите помолиха за разбиране, естонците им разрешиха да замразят, дори да намалят доходите, за да не окаже кризата разрушително въздействие върху страната им. Тук говоря преди всичко за отношение към нещата, които правят живота полесен и лишен от субективно мислене, например при контрола на пътя.

Всяка естонска полицейска кола има камера. Така, докато автомобилите минават или спират на кръстовище, регистрационните им номера биват "сканирани". Така се проверява дали си минал на преглед, дали си платил гражданската си отговорност, дали колата ти не е издирвана. Без да ровят и да търсят, без да се безпокоят дали има, или няма интернет, пътните полиции получават сигнал, когато нещо не е наред. На таблото светва червена лампа и се изписва номерът на автомобила нарушител. Шофьорите не се спират без причина, спазват правилата, защото глобите са драстични. Големият им проблем са шофьорите, употребили алкохол. Но хванат ли те - разделяш

се и с 800 евро, и с книжката.

Естонците не плащат пътен данък, нямат и винетки. Решили са, че е по-добре акцизът на бензина да покрива всичко. Така притесненията около липсващите на пазара винетки по време, когато всички ги търсят и искат да бъдат редовни платци в държавата си, просто не съществуват.

Цената на гражданската отговорност зависи от много неща - дали си катастрофирал, колко стаж имаш като шофьор, в кой град живееш, колко мощна е колата. Така средните изчисления показват стойността от около 60 евро годишно.

"Преди 3 години бълснах една кола отзад - разказва Николай, който от години живее в Талин. - Спрях, говорих с човека, уговорихме се да му се обадя и си тръгнахме. Тогава реших, че ми се е разминало. Когато човекът видял, че въпреки нашата уговорка не му се обаждат, звъннал в полицията. Разказал къде и какво е станало, по пътните камери ме намериха и се обадиха в дома ми. Дадоха ми срок, в който да се разреши случаят, иначе ме грозееше глоба от 600 евро. Така написахме протокол и заради нарушението ми се повиши цената на застраховката "Гражданска отговорност".

Съвременните технологии се развиват с главозамайващи темпове, но паралелно и плътно до тях "творят" създателите на вируси и вредоносни програми, без да допуснат каквото и да било изоставане. Техните произведения могат не само да съсипят компютъра ви, но и да ви оставят без средства. Единици са обаче хакерите, които имаха късмета да влязат в историята на компютърните технологии.

Последната новина от света на високите технологии е, че съзателят на вируса Gozy го очакват 95 години в американски затвор. Руснакът Никита Кузмин е "бащата" на вируса, който зарази в САЩ около 40 хил. компютъра, 190 от които на НАСА. Според следствието хакерът също така е помогнал на други свои колеги да присвоят 50 млн. долара от банковите сметки на нищо неподозиращи граждани. Но Кузмин съвсем не е единствени-

ят киберпрестъпник от такъв мащаб.

Легендарните вируси

Идеята за създаване на подобни вредоносни програми се е появила още през 50-те години на миналия век, а през 60-те те вече са факт. В началото на 80-те компютрите Apple II първи предизвикаха интереса на хакерите, които побързаха да се представят достойно с **Virus 1, 2, 3** и **Elk Cloner**. Започва истинска епидемия, която през 1987 г.

стига върха си с три глобални вирусни атаки. Пакистанският вирус, или **Brain** зарази повече от 18 хил. компютъра в САЩ. Внезапно програмата излезе от пределите на Америка и нахлу в компютрите по целия свят. Втората вълна тръгна също от Щатите. За няколко дни вирусът унищожи съдържанието на няколко костурин дискети от библиотеката на изчислителния център на университета Лехай. Атаката на вирус, разпространил се от Йерусалимския уни-

верситет, бързо заля целия свят, за щастие без да причини сериозни вреди.

Един от известните вируси от миналото (който и до момента е от най-опасните) е наречен **Чернобил**. Той е създаден от студенти в тайвански университет през 1997 г. и действието му напомня на бомба с таймер. Отначало вирусът кротко се е крил в диск и на 26 април, годишнината от аварията в Чернобил, безпощадно превърна около 500 хил. компютъра в купчина метал.

Вирусът с нежното име **ILOVEYOU** започна да вилнее в началото на нашия век най-вече през електронната поща, като успя да поразии дори компютрите на Пентагона.

През 2004 г. на бял свят се появи програмата, която получи почетното звание на един от първите унищожители на интернет. Вирусът **MyDoom** през първите дни на съществуването си присъстваше във всяко десето електронно писмо.

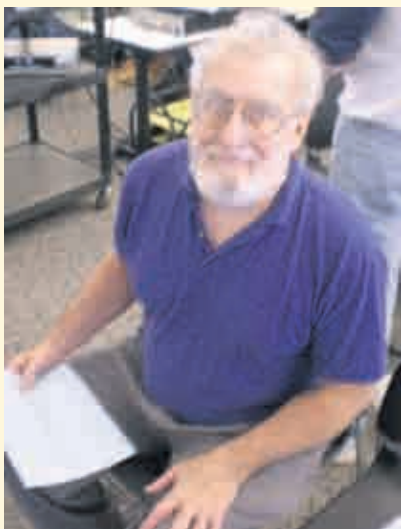
Един от най-опасните вируси се появи през 2008 г. **Conficker** избра за

обект на престъпната си дейност Microsoft Windows. Вредителят блокира достъпа до всички сайтове с антивирусни програми, а една година по-късно поразии 12 милиона компютри по целия свят. Microsoft обеща възнаграждение от 250 000 долара за името на създателя на Conficker.

Един от последните компютърни червеи - **Flame**, може да изпълнява различни действия, като да краде и унищожава конфиденциална информация и да взаимодейства с други вредни програми.

Най-известните хакери

Един от първите киберпрестъпници, **Джон Дрейпър**, е роден през 1944 г. в Силиконовата долина на САЩ. В един пакет с корнфлейкс той намира детска играчка свирка, с чиято помощ започва хакерската си дейност. Дрейпър установил, че сигналът на свирката имитира сигнала за



достъпа в телефонната мрежа. Това му позволило да говори безплатно. Дрейпър се смята за основоположник на движението на телефонните хакери. Заради "гениалната" си идея и създаденото от него оборудване за безплатни разговори хакерът лежи в затвора. По-късно Дрейпър се прехвърля на компютрите и разработва програми за своите приятели Джобс и Возняк и тяхната компания Apple. Днес бившият хакер е от другата страна - той е част от групата водещи изследователи в областта на информационната безопасност и оглавява собствена компания по разработка на системи за защита от спам и предотвратяване на хакерски атаки.



Името на **Кевин Митник** се свързва с не една гръмка победа над компютърните системи. За пър-

ви път през 1980 г. той разбива училищната локална мрежа, а през 1981 г., когато е на 17 г., Митник нахлува в компютърната мрежа на Северноамериканската противовъздушна отбрана в Колорадо. Но истинската му страст е телефонията. След като хаква една от най-големите телефонни компании - Pacific Bell, той успява да влезе в компютъра на университета в Лос Анджелис, откъдето атакува Пентагона. Това е целта на всеки уважаващ себе си хакер. Тази "шега" му коства 6 месеца затвор. По-късно успява да се уреди и с 4 години зад решетките. Днес Кевин Митник е порядъчен гражданин на САЩ, занимава се с въпросите за безопасността на глобалната мрежа и пише книги с реални истории от живота на хакерите.



Главният редактор на списанието за компютърни технологии **Wired News** **Кевин Поулсен** също неотдавна се отказва от шпионските занимания. А някога разбиваше такива мощни системи като на ФБР и се уреждаше с достъп до засекретена информация, отнасяща се за подслушване на разговори. Поулсен дълго време се крие от ФБР, сменя адреса, дори външността си. В крайна сметка хакерът е заловен и осъден на 5 години затвор. След преживяното

той става приличен гражданин и се захваща с журналистика.

Такива гиганти като Microsoft, NY Times, Yahoo, Citigroup, Bank of America и Cingular пострадаха от ръката на друг хакер - **Ейдриън Ламо**. Той се забавлявал, като намирал пропуски в безопасността на известни компании, разбивал компютърната им система, а после уведомявал ръководствата за допуснатите от тях грешки. Нахлуването



на Ламо в NY Times обаче му осигурило 6 месеца домашен арест, 2 години изпитателен срок и 65 хил. долара компенсация. Днес Ламо е независим консултант по безопасност, чете лекции и пише статии.



Робърт Морис е известен като създател на първия разпространяван по интернет т.нар. компютърен червей. На 2 ноември 1988 г. той успява да парализира дейността на 6 хиляди компютъра в САЩ.

Но най-големият взлом над военни компютри принадлежи на **Гери Макинън**. Според повдигнатото срещу него обвинение той е разбил компютрите на NASA, Министерството на отбраната, BBC и много други знакови институции в САЩ. Макинън нанесъл много сериозни щети, но отрекъл последиците от дейността си, като се оправдал, че само е търсил скрити материали за съществуването на НЛО. Въпреки това хакерът е заплашен от 70 години затвор. (ЖД)



Занаятът на хумориста става все по-тежък. Защото трябва да откриеш не само смешното в начумерения ден, но и точните хора, които ще те разберат. Михаил Вешим обаче нито се обезсърчава, нито пропуска да акцентира - търси целенасочено своята публика сред по-просветените и по-интелигентните. Нещо повече - разграничаването от масовите, лесносмилатели на първосигнално ниво смешки възприема като своя мисия. Верен ѝ е също толкова последователно, колкото и на "Стършел" - цял живот работи там, а от 2003 г. е и главен редактор на вестника. Романът му "Английският съсед" бе посрещнат като истинска находка, която ви кара да се смеете с глас, преди да загорчи от реалността на абсурда. И за "Нашингтон" читателите гласуваха пряко и действително - тя получи "Цветето на Хеликон" за най-продавана българска книга за 2011 г.

Къде "падат" най-смешни сюжети - в кръчмата, в мола, в парламента...

- Ако знаех къде се крият сюжетите, щях да ги дебна като ловец в засада, за да ги отстрелям. Ама те, сюжетите, са пръснати навсякъде в този пъстър живот и не знаеш от коя трънка ще изскочат. Историята за "Английският съсед" изскочи в случаен разговор със случаен човек, който държеше лятното кино в Камчия... Основната случка в "Нашингтон" ми разказа пък един приятел... В романите ми има и мои измислици, но трябва някакъв мотор да ги задвижи. Сещам се, че Алеко Константинов обичал събиранията на чаша в мъжка компания, там се е родил "Бай Ганю". Аз също обичам да съм с чаша сред приятели - в такива компании от дума на дума, в шеги и закачки се задвижва моторчето на фантазията. Иначе молът за мен е досада, а парламентарът пък - голяма досада...

- Коя ситуация е по-благодатен материал за хумориста - чужденец в България или нашенец в странство?

- Нашенец в странство - това е бай Ганю, за когото стана дума преди малко. Чужденец в България - това е европеецът, попаднал сред ганювци... И двете ситуации предполагат хумор, стига писателят да не изпадне в баналност. Скоро си мислех, че ние, писателите хумористи след Алеко, не правим нищо друго, освен да дописваме и добавяме нови черти към героя, който той ни завеща... Кой колкото може - според таланта си. Всички ние, авторите след Алеко, сме излезли от малкото джобче на

елегантното му сако, както руските писатели са излезли от ръкава на Гоголевия "Шинел". Споменавам толкова често Щастливеца, защото наскоро се навършиха 150 години от рождението му, а написаното от него никак не е остаряло - напротив, толкова актуално е. И има много за дописване...

- Коя тема ти е "на фокус" сега?

- Продължавам темата със "съседите". Завършвам един роман, който е нещо като трета част на "Английският съсед" и "Нашингтон"... Без да съм го мислил предварително, то си стана трилогия, която може да бъде озаглавена "Ние, българите"... Примерно... Какъв е новият съсед няма да казвам, защото още не съм готов с романа. Сега съм го оставил малко да почива, седмица-две, да го забравя като писател, после ще го чета като читател. Че да го изпитам върху себе си, както Пастър е изпитал върху себе си ваксината против бяс... Ако не побеснея, ами се засмея, тогава ще го предлагам на читателите.

- Имаш ли любима нашенска поговорка, пословица?

- Знаем една от баба си, тя пък я научила от нейната баба: "Памукчия от бяло куче не изитисива". Превеждам: памукчията не понася бялото куче, защото може да изглежда по-бяло от памука му... Трудно понасяме успеха на другите - не само сега, в днешното време, така е било и в миналото... Тръгваме от тая поговорка и стигаме до казаното от Елин Пелин за българския гений, гения на завистта.

- Чувството за хумор прави ли те по-

Ние само дописваме героя на Алеко

С писателя Михаил Вешим разговаря Галина Спасова



Аз си лая, а керванът на телевизионното шоу си върви и драгият зрител вече си мисли, че просташките лафове и цинизмите - това е то, хуморът

търпелив, по толерантен? А кога го губиш?

- Не само по-търпелив, но и по-весел. Когато се сетя за нещо смешно, ходя нахилан по улицата, свиркам си и сигурно в очите на стотиците сериозни минавачи изглеждам малко налудничаво - сам си се смее, сам си говори... Да не са го пуснали от Оня километър? Пък на мен ми е гот на душата. А кога си губя чувството за хумор - понякога в спорове с шофьори, продавачки или професори - всички те много знаят, много повече от мен. Затова съм си наложил да не влизам в такива спорове...

- В какво вярваш и от какво се страхуваш?

- Вярвам в силата на хумора, вярвам, че той може да превърне и най-големия темерут в очарователен компаньон... И се страхувам от обратното - някоя сутрин се събуждам и усмивката ми я няма в огледалото, превърнал съм се в мърморещ чичка... Средностатистически българин, среден на ръст, в средна възраст... Ужас!

- Какво е в състояние да те вбеси?

- Простотията и глупостта, ама те нали са безкрайни като вселената... Така че не си струва "уста да проклинат цяла вселена", както го е казал поетът...

- Казваш, че хуморът е игра на духа, но за нея трябва да бъдат подготвени играчи... има ли ги?

- Има духовити хора, разбира се, и винаги ще ги има... Навремето те измисляха вицове, от

жавам да го говоря винаги, когато имам възможност... Аз си лая, а керванът на телевизионното шоу си върви и драгият зрител вече си мисли, че просташките лафове и цинизмите - това е то, хуморът. Не, това не е хуморът на интелигентния човек, на Алеко и Чудомир, на Радой Ралин, на Мирон Иванов и Станислав Стратиев. Като контра на цинизма, който ни залива от екрана, аз съзнателно правя обратното - в книгите ми няма нито една мръсна дума. Не че не знам мръсни думи или пък се правя на "мома англичанка"... Просто искам да покажа, че остроумието е острота на ума, а не на долната част на тялото... Това налагаме като стил и в "Стършел" - да пишем вестника на литературен български език, без жълти клоки и вулгарност.

- Имаш ли забавен отговор на въпроса "Накъде вървим?"

- Абе, нали вървим... Невинаги забавно, по-скоро забавено... Ту кре-таме, ту се влачим, понякога спираме за дълга почивка или се връщаме назад да търсим нещо в миналото... Но пак тръг-



които трепереше властта. Сега в социалните мрежи има остроумци, които сутрин със ставането пишат на стената си или по форумите смешния си коментар за деня. Но повечето от тях са анонимни и почти не им знаем имената. В очите на обществото се набиват другите - шумните. Някакви телевизионни шоумени, някакви насилени комици, които смятат, че е много смешно да се обличат в женски дрехи и да разказват плоски вицове... Гледаме плоски шоута върху плоските екрани на телевизорите - казвал съм го и друг път и ще продъл-

ваме. Другите държави, с които тръгнахме заедно, ни изпревариха, докато ние все се питаем: "накъде, как, защо?"... Такъв за съжаление е нашият "български модел", описан от Стратиев. Въпреки това аз не споделям "евроскептицизма" на някои от сънародниците ни, а съм от другите - от оптимистите. И съм доволен от възможностите, които имам сега - да пътувам, където искам, и да пиша, каквото искам... Щото помня какво беше - не можеш да идеш до Белград и трябва да шушнеш, когато разказваш виц.

- Защо сме първен-

ци по неудовлетвореност - първи нещастници на континента?

- Не вярвам на статистиките, които ни слагат сред най-мрачните народи. Не вярвам и когато се говори обобщено за някой народ - например, че скандинавците са студени, немците нямат чувство за хумор. Студена ли е Астрид Линдгрен - авторката на най-човешките, забавни и мъдри детски книги? Или германецът Ерих Кестнер няма чувство за хумор? Вярно е, че много от нашите сънародници не могат да си намерят мястото и все чакат някой нещо да им даде - работа, заплата, увеличение на заплатата. Или предпочитат нищоправенето пред това сами да вземат съдбата в ръцете си. Погледнете продавачките пред магазините - пушат със замечтан поглед, нагласени като фолк певици и си представят, че ще дойде принцът-пайнер от Димитровград, за да ги направи звезди. Ако се опиташ да влезеш в магазина, казват кисело: "Оф! От такива не мога да си изпуша цигарата!"... Мили, родни картинки... това го няма в Париж, Рим или Виена... И все питаем: кога ще се оправим?... Ами няма да се оправите! Или по-точно: едни ще се оправят, а други - не... Те, другите, неоправените, само ще повишават статистиката за мрачност на населението.

- Учи ли се за писател?

- Навремето за писатели учеха в московския институт "Горки". А в западните караха курсове по творческо писане. Сега творчески курсове има и у нас, в нашите университети. Сигурно затова писателите са шест пъти повече от читателите - в няколкото писателски съюза членуват три хиляди писатели, а книгите излизат в тираж 500 бройки.

Мисля, че институтите и курсовете са създали повече графомани, отколкото истински писатели. Хемингуей казва, че за да си писател, трябва да пишеш две неща - първото е отговорно да се отнасяш към работата си, а второто за съжаление е да си талантлив...

Но кой е талантлив и кой не - да оставим на съда на читателите.

Екзотични супернапитки за душата

Чаят от билки - колкото и да е полезен - едва ли е нещото, което си представяме да прием за удоволствие. Друго е обаче с източните подправки, които от векове са толкова ценени от европейците, че за тях са се водели войни за надмощие и са се разменяли срещу злато. Днес те са достъпни и в нашите магазини, но освен като добавка в солени ястия стават все по-популярни като топли напитки.

Бойка ВЕЛИНОВА

Кардамон

Древните гърците и римляните са използвали етеричните масла на зеленикаво-кафеникавите шушулки за парфюмиране, а египтяните ги дъвчели за свеж дъх. Кардамонът е една от най-ценните подправки (на второ място след шафрана), която днес се отглежда предимно в Шри Ланка, Гватемала, Индокитай и Танзания. Роднина е с джинджифила и има две основни разновидности. Вкусът на ситните черни семена е остър, пикантен, затоплящ, с нотки на евкалипт, камфор и лимон, а самата обвивка е с неутрален вкус. Използва се в индийската кухня за различни кърита, пилаци и сладкиши, но е подходяща и за напитки, като предварително шушулката се счуква или смила в кафемелачка. Можете да пробвате букета от аромати, като прибавите щипка към добре подсладеното по ориенталски кафе в джезве или да поварите 2-3 счукани шушулки в подсладено прясно мляко.

Според Аюрведа кардамонът е добър помощник на храносмилането, подобрява апетита и потиска киселините и гаденето. Облекчава болките в стомаха и метеоризма. Подпомага детоксикацията на тялото, стимулира кръвообращението на белите дробове и предпазва от спазми или гърчове. В малки дози е полезен при възпалено гърло, астма и бронхит. Той е добър стимулант и спасява от хроничната умора. Препоръчва се и при инфекции на пикочните пътища. В комбинация се

Идея за ценители

Къде да намерим екзотичните подправки:

Пресен джинджифил на корен се продава на щандовете за плодове и подправки в големите супермаркети и по пазарите, а сушен на резени - предимно в китайските магазини. Пръчки канела, кардамон и кориандър на зърна, звезден анасон, карамфил на борчета, куркума и джинджифил на прах (както и много други, вкл. и смеси от тях) можете да си набавите от щандовете за подправки, но по-добре търсете по-пресни доставки в арабските магазинчета (в София край Женския пазар) и тези за китайски стоки. За начало на кулинарните си дегустации вземете малки количества. Също така - изберете да не са смлени, защото ароматът и качествата им намаляват.

Съхранявайте подправките в стъклени бурканчета с капачки на винт и на тъмен рафт в шкафа. Надписвайте ги, за да не отваряте да миришете всеки път. Смлените на прах издържат доста по-кратко.

използва за лечение на язви в устната кухина.

Куркума

Подправката е позната повече от 2500 години в Индия, където се използва предимно за оцветяване. Активната съставка куркумин е призната за чудодейна поради

свойствата ѝ да подобрява състоянието на пациента при заболявания като рак и алцхаймер. Специалистите по Аюрведа най-често я прилагат като лечебна пудра за дезинфекция на порязвания и изгаряния. В комбинация с карфиол се смята, че предотвратява

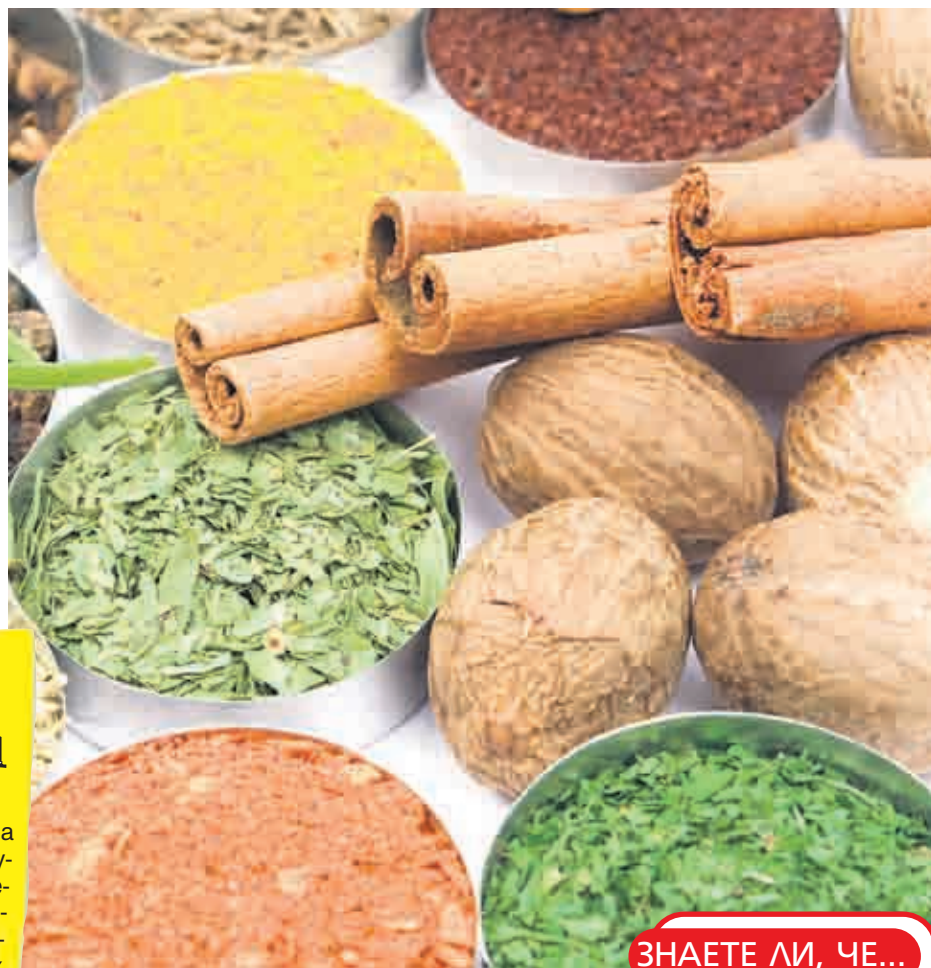
Масала чай

Той ще разбие представите ви за топла напитка, защото представлява взрив от екзотични аромати, които удрят директно "радостното копче" и душата се пренася по високите платна на Хималаите. Основата му е черен чай, който можете да си намерите на пакетче или насипен. По правило насипните чайове от специализираните магазини са с повече класа и качество. Следващата задължителна съставка е прясното мляко. За подсладител ползвайте кафява тръстикова захар.

Рецептата: Съотношенията между съставките могат да бъдат най-различни и се влияят основно от вкуса ни. Когато искате да се тонизирате, добавете още черен чай. Обратно, ако не искате стимулант, намалете дозата му. Когато ви граска гърлото, сложете още 1-2 шушулки кардамон. Ако борите холестерола, наблегнете на още канела.

За една доза отделете 1 натрошена пръчка канела, резен сушен джинджифил (може да го накуснете предварително, но аз предпочитам пресния заради повечето аромат и по-лесната употреба), 3-4 шушулки кардамон, няколко борчета карамфил, по 3-4 зрънца черен пипер, кориандър и бахар, 1 звездовиден анасон. Сложете ги в хаванче и ги счукайте внимателно. Пригответе си прясна масала всеки път като ритуал, за да се наслаждавате докрай на вкусовете и лечебните свойства.

В подходяща тенджерка кипнете 1 л вода и сипете 1 препълнена супена лъжица (или 2 пликчета) черен чай и подправките. Нека поврат няколко минути. След това добавете млякото и захарта и похлупете сместа да се запари. Прецедете и пийте с удоволствие.



ЗНАЕТЕ ЛИ, ЧЕ...

Шафранът, най-скъпата подправка на света, която представлява тичинките на вид минзухари, е незаменим зимен чай. Топли напитки се приготвят и от люти чушки заради многото ползи от капсаицина. Настойка от дафинов лист, който традиционно слагаме в телешкото варено, се пие за сваляне на кръвното, при главоболие и бактериални и гъбични инфекции. Семента от резене (копър) близо до възглавницата пазят от лоши сънища, но на чай са немислими за свеж дъх и добро храносмилане. Черният пипер е известен като аналгетик, антиоксидант и се ползва за сваляне на температура. Чай от джинджифил е идеална профилактика, но и лек срещу зимните вируси и настинки.

ла е полезна за засилването на паметта. Обаче не злоупотребявайте! В големи количества подправката е токсична.

Противно на общоприетото, че канелата е само и единствено типичен аромат за коледни сладки, тя може да се влага и в сладолед, и в солени ястия. Тя е част от много масали (смеси от подправки), които широко се използват във ведическата кухня. Силният, кадифен, сладникав и заоблен аромат често изпълнява задачата да балансира останалите основни вкусове (солено, люто, кисело, горчиво). Кората от канела се вари в 2 чаши вода за 10-15 минути, а полученият чай е с естествен сладък вкус и неповторим аромат.

рака на простатата и спира развитието на болестта. Ползена е при предпазване от меланом и намалява риска от левкемия в детска възраст. Тя е естествен детоксикатор на черния дроб. Като природен антисептик има много широко приложение, но без страничните ефекти на противовъзпалителните лекарства - особено при ревматизъм и ревматоиден артрит. Практиката показва, че е ефективна при регулиране на мастната обмяна, а в традиционната китайска медицина се използва за лекуване на депресия. Може да помогне при лечение на псориазис и други кожни възпалителни процеси. Приема се на прах

или под формата на хапчета. Противопоказна е при хора с обострени жлъчни състояния или камъни в жлъчката, а бременните трябва да се консултират с натуропат, преди да започнат да я употребяват.

Кулинарните приложения на куркумата са безброй и феновете ѝ се забавляват да търсят нови и нови. Аз я ползвам като добавка (1 равна супена лъжица) към всякакви крем супи (карфиол, тиква, целина, леща), в ястия с ориз и постни картофи, всякакви салати с млечни и майонезни сосове, яйца и омлети.

Канела

Някога подправката била по-ценна от златото. За Аюрведа и традиционната китайска медицина чаят от пръчка канела е супернапитка при простуди, лошо храносмилане и спазми и влива в организма много жизненост и енергия. Половин лъжица канела на прах дневно, разбъркана в малко кисело или прясно мляко или добавена към мюсли, сваля лошия (LDL) холестерол. Доказано е също, че канелата подпомага състоянието при диабет тип 2, като намалява нивата на кръвната захар и стимулира производството на инсулин. Тя има противогъбични свойства, има противосъсирващ ефект, а също и препяства развитието на раковите клетки при левкемия и лимфом. В комбинация с мед облекчава артритните болки, главоболието и мигрената. Добавена към храни, пречи на развитието на бактерии и е естествен консервант. Дори само миризмата на кане-

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА, ПРОФЕСОР ПО СЛЕДНИЧНА РЕЧ 1926 - 2009

САТАНА

ИМЕНАТА НА НАША ПЛУВКИНЯ, ОЛШ. СЕУЛ - 1988

ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

БЪВШ ФРЕНСКИ ФУТБОЛИСТ, НАЦИОНАЛ

ПОМЕЩЕНИЕ ИЛИ МЯСТО ЗА ЖИВЕЕНЕ

КЪСОВЕ МЕСО, ПЕЧЕНИ НА ШИШ

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ

ТОЧКА ПРОТИ ВОПОЛОЖНА НА ЗЕНИТА

ПРЕПАРАТ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА СЪДОВЕ

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИМОТИ

ПРИМАТА НА НАШАТА ПОПМУЗИКА

ПРИБОР ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ ВИЕНА

НАРОДНОСТ В ИНДО-КИТАЙ

ЗЕМЕДЕЛСКО СЕЧИВО

ГРАДИНСКО ЦВЕТЕ

ИТАЛИАНСКИ СЛАДКИШ

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ЕВРЕЙСКИ СВЕЩЕНИК

ВЪРХОВНА УПРАВА НА ПРАВОСЛАВНА ЦЪРКВА

ТВОРБА ОТ ДЖОН ГОЛЗЪРДИ

НОВА ВЕСТ

МАРКА ФРЕНСКИ ПАРФЮМ

МУЗИКАЛНИ ЗНАЦИ

ПЕСЕН НА "РИТОН"

РЪКОВОДЕН ОРГАН

АНТИЧЕН ГРАД КРАЙ СВИЩОВ

ПРОСТОРНИ ПОМЕЩЕНИЯ

НАША РЕКА

ПОМЕЩЕНИЯ, СГРАДИ ЗА ПРОДАЖБА НА СТОКИ

КОЖА ОТ КАРАКУЛСКИ АГНЕТА

ИТАЛИАНСКИ ФИЛМ С АЛЕН ДЕЛОН

ПЕСЕН НА АДРИАНО ЧЕЛЕНТАНО

ПОДРАЖАТЕЛ

ТАНЦИЗПЪЛНЯВАН ОТ ЕДНО ЛИЦЕ

ПОЧИВКА

МУЛТФИЛМ ОТ СЛАВ БАКАЛОВ

РИД В ЗАПАДНИ РОДОПИ

НАЗВАНИЕ

КАМЪК В НОСНАТА КУХИНА

НАША ФОЛК-ПЕВИЦА

БРАЗИЛСКИ ПИСАТЕЛ "КАКАО И КРЪВ"

ГРАД В ГРУЗИЯ

ТВОРБА ОТ ЕРИХ-МАРИЯ РЕМАРК

ЕВРЕЙСКИ МЕСЕЦ

ДРЕВНА КИТАЙСКА ИГРА

ТВ СЕРИАЛ ОТ САЩ

ДИВО МАТАРЕ

ШОТЛАНДСКИ ТАПЦ

ПРИВИЧКА

ГОЛЯМА ТОРБА

НАШ ПОППЕВЕЦ

ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ, ЕСЕИСТ 1913 - 1960

НИШКА ЗА ШИЕНЕ

ЧИФТОКОПИТЕН БОЗАЙНИК ОТ СЕМЕЙСТВО ЖИРАФИ

ФРЕНСКИ НОС НА ЛАМАНША

ВИД ЗАКОПЧАЛКА

МАРКА ГЕРМАНСКИ МОТОРНИ МАСЛА

ЖИТНО РАСТЕНИЕ

ПЛАСТИНКА

ПЯКО-ОБРАЗНИ ПАРАЗИТИ

МАРКА РУСКИ КАМИОНИ

ГЕРОИНЯ НА Е. КОРАЛОВ "ЧИНАРИТЕ ЗАШУМЯХА"

МОСКОУЛМАНСКИ ДУХОВНИК

ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ "МАХАЛОТО НА ФУКО"

ТРАП, ИЗКОП

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

БЪВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

НАША СТАРА ГРАДСКА ПЕСЕН

ГЕРОЙ НА А. ДОНЧЕВ "ВРЕМЕ РАЗДЕЛНО"

ОХРАНЕН ЖРЕБЕЦ

НАШЕ МЕДНОРУДНО НАХОДИЩЕ

ОСТРОВ В ЮЖНОКИТАЙСКО МОРЕ

ГЕРОЙ НА Г. КАРАСЛАВОВ "СНАХА"

ОСКЪРБЛЕНИЕ

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ

ВЗРИВНО ВЕЩЕСТВО С БРИЗАНТНО ДЕЙСТВИЕ

ВЕЛИКАН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ

СЕДМОТО ИЗКУСТВО

N-Ti-Tuss

Билков сироп

РЕЧНИК: АЛАБАК, АРОШ, ЗИДАН, ИВАТЕ, КАМЮ, НАДИР, ПАНЕТОНЕ, РИНОЛИТ. МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 5:

ВОДОРАВНО: Букети.Окарина. Ирина. Кон. Ралица Балева. Ер. Хор. Минералит. Рибери (Франк). Серенада. Ирония. Зен. Донос. Ли (Джет). Ат. Доза. Самец. Прекоп. АВИА. "Ема". Мъж. ФА. АК. Кра. Опал. Ра. "Онорин". Виена. Накити. Адамар (Жак). "Те". Стоп. Кокилобегач. Гол. Апап (Жил). Минорат. Килими. Спиноза (Бенедикт). Анатема. Ерат (Кристине). Аси ("Гордата Аси"). Анатани. Актриса.

ОТВЕЧНО: Мукосолван. Тапа. Корен. Иконопис. Ген. Роса. Рапани. Меса. Кик. По. Пирин. Мерник. За. Аналема. Томан. Поледица. Пики. Кира. Инат. Каца. Илона. Рали. Оран. Сибир. Абати. НАТО. Дете. ПАЛ. Нар. Праг. Ма. Еритема. Макак. "Тивия". Кълвачи. Раб. Дож. Ир. Лер. "Ти". Езоп. Ре. Гири. Нерез. "Фантомас". Марината. "Аелита".

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

Емилиян ОНУФРИЕВ,
BGfootball.com

След близо двумесечна почивка тази седмица ще бъде подновена битката в най-престижния футболен клубен турнир в света - Шампионската лига. У нас, улисани в драмите на ЦСКА и заглеждани в светлото бъдеще на Левски, като че ли съвсем забравихме какво ни чака в периода от февруари до май. А това са спиращи дъха двубои между велики клубове и без съмнение много емоции заедно с повечето от най-добрите футболисти на планетата.

Галатасарай, Шалке 04, Селтик, Ювентус, Арсенал, Байерн Мюнхен, Шахтьор, Борусия Дортмунд, Милан, Барселона, Реал Мадрид, Манчестър Юнайтед, Валенсия, ПСЖ, Порто и Малага са отборите, които стигнаха до 1/8-финалния етап. Още с тегленето на жребия преди два месеца не ни остана нищо друго, освен да ахнем - от възхищение, но и с малко тъга. Чакаха ни три големи битки, което значеше, че три от потенциалните шампиони ще се приберат разочаровани у дома.

Бисерът на този етап без съмнение е Реал Мадрид - Манчестър Юнайтед. Независимо дали говорим за тях теоретично или практически - и Реал, и Юнайтед са два от най-вълнуващите клубове в света и ще останат такива, докато съществува футболът. Реал е рекордьор по титли в турнира - 9, а англичаните, въпреки че са с "едва" три, съвсем скоро бяха обявени за най-скъпия спортен клуб на Земята. Ще се радваме за победителя, но и ще тъжим за загубилия.

Милан е със седем титли и е втори в импровизираната еврокласация, но в момента италианците имат лошия късмет да се срещнат с Барселона. Поне на хартия испанците са фаворити, но те бяха много повече такива допреди няколко дни, когато все още не показваха колебание в играта и резултатите си, а Милан не беше прив-



Шампионската лига - най-доброто предстои!

лякъл бунтаря Марио Балотели.

Топ три на големите битки допълват Арсенал и Байерн. Англичаните са солиден, но непостоянен тим, който може да падне у дома от непретенциозни отбори, но за сметка на това нерядко показва стабилност в евроизявите си. Байерн е в странно положение. Начело е треньор, който знае, че ще бъде освободен през месец май, но местната доминация и фактът, че немците определено знаят как се стига до последния мач в Лигата, им дават известно предимство. Те бяха на финал в два от последните три сезона, но и двата пъти си тръгнаха победени.

А какво да кажем за двойката Валенсия - ПСЖ? Испанците са далеч от формата си в двата последни финала на ХХ век, когато загубиха от Реал и Байерн, но винаги

могат да поднесат изненада. Срещу тях е ПСЖ, който с Бекъм и Ибрахимович в състава си не би било чудно дори да стигне до мача на "Уемблѝ".

Когато Ювентус е замесен в голямата игра, винаги става интересно. Така ще е и този път, а Селтик едва ли ще бъде голям драгител за италианския гранд. В последните си четири участия на финали от 1996 г. насам Юве има цели три случая, в които си тръгна с празни ръце, а след приключенията с наказанието преди няколко сезона настоящото участие сред 16-те най-големи е естествено продължение на възхода под ръководството на Антонио Конте.

Борусия Дортмунд е актуалният шампион на Германия и тъй като шансът да вземе трета

поредна титла там е малък, по всяка вероятност усилията му ще бъдат насочени основно към трофея в Шампионската лига. Потенциалът на германците не е никак малък, а фактът, че в предварителната група не се дадох на префърцунените милионери от Манчестър Сити, говори много. Срещу тях е Шахтьор от Донецк - отбор, чийто връх беше спечелването на последното издание на Купата на УЕФА, но сред най-добрите силите му едва ли ще стигнат за нещо повече от достойна загуба срещу германците.

Следващият двубой е също доста интересен. Не беше толкова далеч времето, когато Порто бе европейски клубен шампион, но тогава начело беше тоталният номер

едно сред треньорите в последното десетилетие Жозе Моуриньо. Преди две години пък бе взет трофеят в Лига Европа, който беляза началото на треньорското падение на рано-рано обявения за наследник на Специалния - Вилас Бояш. Съперник е Малага - отбор, който се очакваше да бъде еднодневка след шеметното прелитане на източните милиардери и също толкова шокото им заразяване на отбора. Малага обаче не само че си спечели място в Лигата, но и с добър футбол се добра без особени проблеми до етапа на елиминациите.

Заслужават ли импровизираното подценяване дори като ги поставяме в края на превюто отборите на Галатасарай и Шалке 04? Категорично не!

Най-малкото защото един от тях ще е четвъртфиналист. Връзката на Турция в Германия пък идва да ни подсказва, че и на терена, и на трибуните ще се играе на "кило кръв и метър кожа". Това, което видяхме да демонстрират момчетата на Фатих Терим, и наличието в състава на Дидие Дрогба като че ли ще ни накара да им повярваме малко повече, но... нищо не се знае.

**С три думи -
най-доброто
предстои!**

Не забравяйте да сте пред телевизорите още днес - 12 февруари (вторник), когато шоуто започва със Селтик - Ювентус и Валенсия - ПСЖ. Ние със сигурност ще сме там!

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 12 февруари

17:55 ч. Р. спортист - Куманово (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
21:45 ч. Валенсия - ПСЖ (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Селтик - Ювентус (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Сряда, 13 февруари

21:45 ч. Реал М - Манчестър Юн (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Шахтьор - Борусия Д (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Четвъртък, 14 февруари

22:05 ч. Атлетико М - Рубин (футбол, ЛЕ) по bTV action
22:05 ч. Борусия М - Лацио (футбол, ЛЕ) по Ринг.бг

22:05 ч. Тотнъм - Лион (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

Петък, 15 февруари

19:00 ч. Ски скокове (СК) по Евроспорт
21:30 ч. Волфсбург - Байерн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2
21:45 ч. Милан - Парма (футбол, Серия А) по ББТ

Събота, 16 февруари

16:30 ч. Байер - Аугсбург (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2
17:00 ч. Арсенал - Блекбърн (футбол, Купа на Англия) по Диема
17:25 ч. КВК Габрово - Пирин (волейбол, мъже, НВЛ) по БНТ свят

21:45 ч. Рома - Ювентус (футбол, Серия А) по ТВ 7

Неделя, 17 февруари

14:00 ч. Челси - Брентфорд (футбол, Купа на Англия) по Нова спорт
15:30 ч. Левски - Ямбол (баскетбол, НБЛ) по ТВ +
16:00 ч. Наполи - Сампдория (футбол, Серия А) по ББТ
17:00 ч. Манчестър С - Лийдс (футбол, Купа на Англия) по Диема
21:45 ч. Фиорентина - Интер (футбол, Серия А) по ББТ

Понеделник, 18 февруари

21:15 ч. Санкт Паули - Кьолн (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2





Големите се събират в Хюстън

Второто най-чакано събитие от сезона в НБА обикновено е Мачът на звездите. Разбира се, най-важна е датата, в която любимият отбор на всеки фен започва новия шампионат, но след това идва очакването за един уикенд през февруари, в който на едно място се събират най-големите звезди на НБА. Тази година шоуто ще бъде в Хюстън, щата Тексас, от 15 до 17 февруари. Именно в неделния ден ще бъде и кулминацията, когато на терена ще се появят звездите на Изтока и Запада. 62-ят Мач на звездите ще достигне до фенове в повече от 200 страни и на повече от 40 езика.

Най-много гласове за двубоя получи суперзвездата на Лос Анджелис Лейкърс Коби Брайант. Той взе 1 591 437 гласа и изпревари с малко Краля ЛеБрон Джеймс, който има 1 583 646. За Коби това ще бъде 15-о поредно участие в шоу срещата - рекорд на лигата. За първи път тази година феновете гласуваха за двама гардове и три крила, а не както досега, по двама гардове, две крила и един център.

Компания на Брайант в стартовата петица на Запада ще правят съотборникът му в Лейкърс Дуайт Хауърд, градските съперници от Клипърс Крис Пол и Блейк Грифин, както и машината за точки Кевин Дюрант от Оклахома Сити Тъндър.

Петицата на Изтока се допълваше от другата суперзвезда на Маями - Дуейн Уейд, Кармело Антъни от Ню Йорк Никс и двама представители на Бостън - Кевин Гарнет и Ражон Рондо. Последният обаче се контузи и пропуска срещата, а за негов заместник сред 12-те бе избран центърът на Бруклин Нетс - Брук Лопес. Треньорът на Изтока Ерик Спулстра пък ще реши кой да замени Рондо в стартовата петица.



Сред резервите на двата отбора също има много интересни имена. Новият любимец на феновете в Хюстън Джеймс Хардън ще има шанса да играе в своята зала при дебюта си в шоуто. Съставът на Запада се допълва от ЛаМарк Олдридж (Портланд Трейл Блейзърс), Тони Паркър (Сан Антонио Спърс), Ръсел Уестбрук (Оклахома Сити Тъндър), Тим Дънкан (Сан Антонио Спърс), Дейвид Лий (Голдън Стейт Уоръриърс), Зак Рандолф (Мемфис Гризлис).

Петима от състава на Изтока ще дебютират в срещата. Това са Пол Джордж (Индиана Пейсерс), Кайри Ървинг (Кливланд Кавалиърс), Джрю Холидей (Филаделфия 76-ърс), Джоаким Ноа (Чикаго Булс) и Тайсън Чандлър (Ню Йорк Никс), а до тях са по-опитните Крис Бош (Маями Хийт) и Луол

Изтокът срещу Запада

Старши треньорът на шампиона в НБА Маями Хийт - Ерик Спулстра, ще води отбора на Източната конференция в 62-я Мач на звездите. Към 3 февруари неговият отбор имаше най-добри показатели в конференцията и поради тази причина той и щабаът му ще седнат на едната от пейките за шоу двубоя в Хюстън. Това е пети сезон за Спулстра в Маями, като миналото лято изведе тима до втората му титла.

От другата страна ще бъде Грег Попович от Сан Антонио Спърс. Легендарният специалист ще е начело на отбора на Запада за трети път в мача. Специалистът си осигури място на пейката с най-добри показатели на неговия тим в конференцията. Това е 17-и сезон за Попович в НБА, а в тях той има четири шампионски титли със Спърс. Предишните му появи на Звездния уикенд са през 2005 и 2011 г.



РЕКОРДИТЕ

Първият Мач на звездите е изигран през 1951 г. в зала "Бостън Гардън" в Бостън, Масачузетс. Изтокът печели със 111:94. Отборът на Източната конференция води с 36-25 победи във вечната ранглиста. През годините общо 1 194 486 зрители са присъствали на живо на мачовете, като рекорда за най-многобройна публика държи Мачът на звездите през 2010, игран в Далас, Тексас. Тогава на "Тексас Стейдиъм" присъстват 108 713 зрители. Най-много точки в един Мач на звездите са отбелязани през 1987 година - 303. Тогава Западът побеждава със 154-149 след продължение.

Сред индивидуалните постижения Кариим Абдул-Джабар води по най-много участия в Мача на звездите - 18. Той е избран общо 19 пъти, като е рекордьор и по този показател. От играещите в момента баскетболисти най-много пъти са избирани Кевин Гарнет и Коби Брайант - по 15, като и двамата ще бъдат част от тазгодишното събитие. Тримата баскетболисти са завършвали Мач на звездите с трипъл дабъл - Майкъл Джордан, ЛеБрон Джеймс и Дуейн Уейд. Коби Брайант е най-добрият реализатор в историята с общо 271 точки. Коби Брайант и Боб Петит са избирани за MVP на мача най-много пъти - по 4. Нейт Робинсън, който е висок едва 173 см, пък е печелил конкурса по забивки най-много пъти - 3. Легендарният Ред Ауербах е треньорът, който има най-много участия в Мача на звездите - 11, в периода 1957-1967 г. Всички пъти той е бил начело на тима на Изтока.

Денг (Чикаго Булс).

Както обикновено по време на уикенда ще има и други състезания. Естествено с много голям интерес се очаква конкурсът по забивки в съботния ден, но там участниците все още не са яс-

ни. Отново ще има конкурс за стрелба от тройката, за умения, а звездите ще могат да се състезават помежду си в събота. Срещата ще бъде с благотворителна цел, като общо 500 000 долара ще бъдат раздадени от единия и другия отбор.

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®



Само 2 капсули след хранене



- подобряват храносмилането
- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97; Факс: 02/ 963 15 61
www.ecopharm.bg

Шакил О'Нийл и Баркли водят изгряващи звезди

За поредна година началото на Звездния уикенд в лигата на извънземните ще бъде с мач между новобранци и играчи втора година. За втори сезон поред обаче те ще са в смесени отбори и ще бъдат предвождани от две от най-големите легенди в лигата - Чарлс Баркли и Шакил О'Нийл. В първия двубой миналата година отборът на Баркли спечели със 146-133, а тогава над всички бе Кайри Ървинг.

Новата суперзвезда на Кливланд Кавалиърс отново е в мача, като

именно неговото присъствие се чака с най-голям интерес заради силния сезон, който прави. Не по-малко очаквана е и появата на избрания под №1 в драфта Антъни Дейвис от Ню Орлиънс Хорнетс и на №6 и фаворит за новобранец на сезона - Деймиън Лилард от Портланд Трейл Блейзърс. Те тримата заедно с още 15 от най-добрите млади играчи ще сформират два отбора, които да подгреят феновете за най-голямото шоу в неделя.

Богородицата Range Rover

Иконата на английското офроуд автомобилостроене Range Rover за период от 40 години създаде четири уникални поколения. Последното, което стартира с продажбите от началото на 2013 г., е доказателство за невероятните инженерни и технологични постижения, които демонстрира производителят.

Императора, както наричат автомобила, е първият в света всъдеход с изцяло олекована алуминиева конструкция. В сравнение със стоманената на предходния модел новата е станала с 39% по-лека. В абсолютна стойност това означава истинско "вталяване" с близо 420 кг, което води до икономия на гориво (до 20%) и понижаване на количеството отделени

въглеродни емисии. Специалистите са впечатлени от новата предна и задна алуминиева рама, както и от промененото въздушно окачване на четирите колела. За да няма неприятни изненади за истински верните фенове на марката, от щаба на Range Rover стартираха 18-месечни изпитания през 20 държави, като изминаха с всички модификации милиони километри при екстремни климатични условия и вся-



какви пътища. Финишираха там, откъдето тръгнаха - в двора на завода производител в Солихъл (Англия). Водещата иновация на модела е революционната система Terrian Response, която анализира в движение моментни-

те условия за шофиране и автоматично избира най-подходящите настройки според терена.

Факт е, че колата е адресирана към платежоспособни господа, които обичат удобствата на сигурния автомобил, но имат

желание и да го понастъпят при офроуд изпитания. Само за настройките на музикалната система и разположението на колоните са отделени 12 000 практически часа, като най-високото ниво Signature има 29 тонколо-

ни. Достъпът до багажника е лесен, а най-впечатляващо е затварянето на капака му - става чрез ръкомахане от разстояние.

Гамата двигатели включва два дизелови и един бензинов мотор, асемблирани с 8-степенни автоматични трансмисии ZF. Всички са с постоянно задвижване на четирите колела. Най-малкият дизел е 3-литров, 6-цилиндров, V-образен с максимална мощност 258 к.с. и максимален въртящ момент 600 Нм. По-големият дизелов събрат е 4,4-литров, 8-цилиндров, V-образен с мощност 339 к.с. и максимален въртящ момент 700 Нм. Топагрегатът е 5-литровият бензинов V-8 мотор с максимална мощност 510 к.с. и максимален въртящ момент 625 Нм.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Пазете си контролните точки

Новата наредба на КАТ за отнемане на контролни точки, която влезе в сила от 4 февруари т.г., е още по-жестоката. Ако концентрацията на алкохол в кръвта ви е над 0,5 до 1,2 промила, губите 10 т. Ако повторно ви заловят за такова провинение, олекват с 15 т. Ако откажете на КАТ проба за алкохол или упойващи вещества - губите автоматично 12 т. С по 5 точки по-малко ще имате, ако карате спряно от движение превозно средство, както и ако минете неправилно жп прелез. За превишаване с над 50 км/ч на разрешената в населено място скорост или извършване на нерегламентиран обществен превоз на пътници и опасни товари губите 12 т. За пренебрегване на знак „Стоп“, отнемане на предимство, неправилно изпреварване, преминаване на червен светофар, отнемане на предимство при преминаване през пешеходна пътека санкцията е 8 т. С по 6 т. ще се разделите, ако ползвате мобилен телефон по време на движение, ако сте без предпазен колан или каска, ако паркирате в зона на спирка, върху пешеходна пътека и в кръстовище. Също 6 т. ще ви отнемат, ако паркирате като втори ред в активна лента за движение до спрели превозни средства по посока на движението, както и ако возите деца в колата си без специални столчета.

На български словесната еквилибристика със заглавието може да звучи и "само рай" с Honda CR-V. Има нещо магнетично в японския всъдеход, който от старта си през 1995 г. направи над 5 млн. продажби в над 160 държави. Зад волана няма да имате главоболия, ще минавате като по райски пътища, защото новото четвърто поколение CR-V е еднакво добро както на асфалт, така и при офроуд изпитания. В сравнение с предшественика си офрудърът е станал по-къс с 5 см и по-нисък с 3 см, но е запазена ширината и колесната база от 262 см. Товарното пространство на багажника е увеличено с 14 см - до 157 см. Обемът на багажника е 589 л, като със свалени задни седалки нараства до 1669 л. Намалено е аеродинамичното съпротивление, което е съобразено с новото шаси и по-добрите спринтьорски възможности на колата.

Новото поколение електрическо усилване на волана MA-EPS гарантира по-добра маневреност и по-безопасно управление при високи скорости. В купето отличаваме два пъти по-добрата шумоизолация в сравнение с предишното поколение и изработката на арматурното табло от нови висококачествени материали.

CR-V използва фирмената разработка на Honda AWD за задвижване на всички колела в реално време. Новост в тази системата е,



че тя разпределя и оптимизира въртящия момент между предните и задните колела в зависимост от пътните условия. Системата може дори да разпознае кога автомобилът се изкачва по хълм и да "изпрати" допълнителен въртящ момент към задните колела. Чрез нея се постига намаляване на теглото на задвижващия модул на четирите колела със 17% и увеличаване на вътрешното сцепление с 59%. Новото CR-V е оборудвано с усъвършенстваната система за подпомагане на водача (ADAS - Advanced Driver Assist System). Като цяло тя включва системата за следене на осовата линия (LKAS), адаптивен автопилот (ACC) и спирачната система за намаляване на риска от инциденти (CMBS), ко-

ято предупреждава водача за възможен сблъсък и дори задейства спирачките, за да минимизира силата на удара.

Бензиновите двигатели са 2-литров i-VTEC 155 к.с. и 2,4-литров 185 к.с. Дизеловите предложения са 2,2-литров i-VDEC 150 к.с. и съвсем новият 1,6-литров с мощност 120 к.с., разработен специално за новия Civic. Моторите работят в синхрон с 5- и 6-степенни автоматични скоростни кутии. Старт-стоп системата е серийна с механичната 6-степенна скоростна трансмисия. Този SUV се предлага както с постоянно задвижване на четирите колела, така и с предно.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

CHONDRO SAVE

Хранителна добавка

Хондросейв се грижи за всяка става!

ЕКОФАРМ

Бул. "Мария Борова" №14 б. 3, 1407, София, България
Тел: 02/ 563 15 96, 563 15 97, Факс: 02/ 563 15 91

www.ecopharm.bg

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

12 - 18 ФЕВРУАРИ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Клуб „Вирус не ме лови“



Лечебната сила на музиката



Игра: Любимата храна на моето дете е...?

www.health.bg/18144

www.health.bg/18142

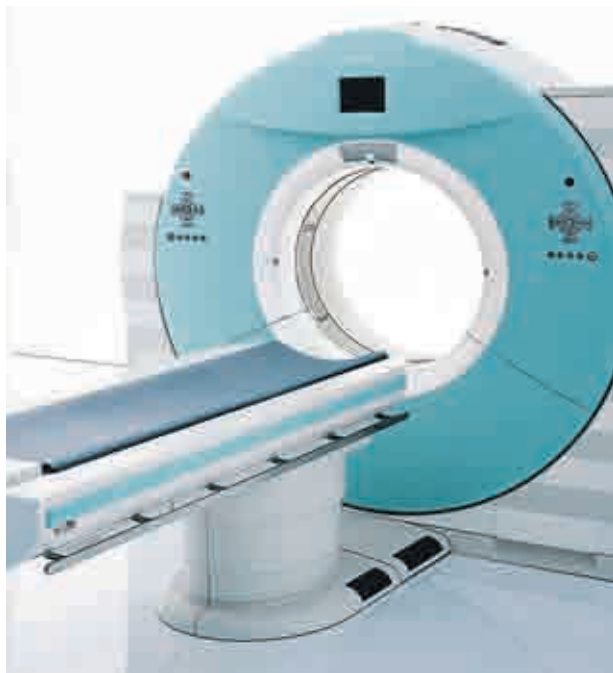
www.health.bg/18147

Точна диагноза с минимално облъчване

Siemens повиши чувствителността на своите детектори за компютърна томография (КТ) до безпрецедентно ниво с разработването на детектори от ново поколение, събщиha от централата на компанията. Новите детектори Stellar могат да генерират образи с много високо качество, по-ниски дози на облъчване и 80

процента по-ниска консумация на енергия. Компютърните томографи (скенери) са оборудвани с една или две рентгенови тръби, които се въртят около пациента. Срещу всяка тръба е позициониран детектор. Костите и телесните тъкани пропускат рентгеновите лъчи в различна степен. Детекторите регистрират рентге-

новите лъчи и ги преобразуват в цифрови сигнали и образи. Скенер, оборудван със Stellar детектор, като например SOMATOM Definition Flash, може да направи пълно сканиране на сърцето за по-малко от една трета от секундата, и то с резолюция от 0,30 милиметра. Излагането на радиация е редуцирано в значителна степен. Благо-



дарение на по-бързото сканиране пациентите могат да бъдат прегледани, без да се налага да приемат бета-блокери за понижаване на сърдечния ритъм. Хората с наднормено тегло също могат да бъдат прегледани по-лесно, защото детекторите осигуряват добри образи дори ако рентгеновите сигнали са изключително отслабени от дебели слоеве мастна тъкан. Същото важи и за изследвания, при които ниската доза на радиация е от изключително значение - при деца и бременни жени например. Ключът към постигането на такова високо ниво на чувствителност е изцяло новата сензорна технология.

Съставиха ръководство срещу бръчки

Учени от САЩ анализираха резултатите от над 30 независими едно от друго изследвания и съставиха универсално ръководство за хората, които искат да избегнат бръчките. Всичко се свежда до няколко прости съвета.

1. Ползвайте ежедневно слънцезащитен крем.
2. Спете достатъчно.
3. Хранете се здравословно.
4. Пийте повече вода.
5. Откажете се от вредните навици.
6. Усмихвайте се повече.



Любовта укрепва сърцето



Споделената любов има много голяма роля за здравето и това се отнася особено за мъжете. Такъв е изводът от дългогодишен експеримент. Учените установили, че силната любов и страст подобряват работата на сърдечносъдовата система. Нещо повече - честата интимна близост с любимия човек (не порядко от два пъти седмично) намалява риска от опасни сърдечни инциденти при силния пол. Аналогични са заключенията и на друга група изследователи, които твърдят, че любовното чувство е много важен компонент на високия имунозащитен потенциал на организма. Това е особено важно през зимните месеци, защото според изследователите влюбените боледуват по-рядко от настинка и грип.

Не е важно само какво ядете, но и кога

Скоростта, с която отслабваме, и свалените килограми зависят не само от употребяваните калории, но и от времето, през което се храним. До този извод са стигнали учени от САЩ и Испания. Те провели мащабно изследване и установили, че късният обяд - след 15.00

часа, вреди на талията без значение колко е калоричен. Специалистите са категорични, че съществува пряка зависимост между часовете на хранене и вталяването. Хората, които хапват късно, са и по-малко чувствителни към инсулин, което повишава риска от диабет.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").
Записване на тел.: 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188.
Консултации в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.

При поръчка на 2 гривни получавате нощна LED лампа за книга.

Биогривната Мегасмарт е единствената по рода си в България, бижу с вградени 5 активни елемента, които връщат здравето:

- органичен германий (при хипертония, остеопороза, високи нива на холестерол);
- неодимов магнит (при прекарани инфаркти, инсулти, анемия и кръвозагуби);
- отрицателни йони (при нервни смущения, проблеми със съня, заболявания на дихателната система);
- вулканична лава (забавя процесите на стареене, предпазва от вредни електромагнитни вълни, подпомага либидото и потентността);
- дълги инфрачервени лъчи (при ставни заболявания, вирусни инфекции, понижен имунитет).

Гривната е изключително ефективна при проблеми с:

- високо кръвно налягане;
- ставни болки;
- холестерол;
- мигрена и проблеми със съня;
- стрес и преумора;
- физическо натоварване;
- диабет;
- хормонален дисбаланс;
- депресия.

Официален вносител на гривната за България е "Мегасмарт България" ЕООД. Фирмата е притежател на цялата документация и сертификати, които гарантират качеството, произхода и оригиналността на продукта.

Независимо в коя точка на България се намирате, ние ще изпратим до Вас куриер, без да заплащате нищо.



Доц. Переновска, винаги ли кашлицата при децата е израз на заболяване?

- Кашлицата е мощен физиологичен механизъм за почистване на дихателните пътища от чужди материали и излишни секрети. Към специфичните дразнители се отнасят аспирирани чужди тела, вдишани частици прах или химически вещества, оток, хиперсекреция, възпалителна реакция. Анатомо-физиологичните особености на дихателната система в детската възраст определят и характера на кашлицата в отделните възрастови групи. При новородените и особено при недоносените тя е относително рядко явление. В кърмаческата възраст кашлицата се среща по-често. Тук кашлицата се проявява и като симптом на редица вродени заболявания. Данни за характера на кашлицата, нейната продължителност и периодичност на появата могат да бъдат първите ориентири в диференциалната диагноза.

- Може ли малките да кашлят, без причината да е в белия дроб?

- Напълно възможно е. При прегледа на едно кашлящо дете трябва да се изяснят епидемиологична-

Децата кашлят при много заболявания

С доц. Пенка Переновска, началник на Клиниката по педиатрия в Александровската болница, разговаря Петър Галев



та обстановка, времето на поява на кашлицата, нейната продължителност, повлияването от лечението, промяна в динамиката. Необходимо е да се уточни евентуална връзка на кашлицата с различни ситуации - хранене, сън, физическо усилие, вдишване на алергени, аспирация на чужди тела и т.н. Свързана с храненето, прехранването и позицията по време на сън е и "да-вещата" кашлица при гастроэзофагеален рефлукс.

Суха кашлица може да възникне и у здрави деца през зимата, след игра на открито, при влизане в топло помещение, в резултат на компенсаторна хиперемия (кръвонапълване) на лигавицата на ларинкса. Кашлицата (особено рецидивиращата) може да има психогенен произход. Психогенната кашлица е хронична, суха, няма доловима обективна причина. Тази кашлица може да е много често през деня (през 5-10 минути), но типично стихва

и изчезва по време на сън. Тя е по-честа при деца, които са затворени в себе си, интровертни и стеснителни. Силната тревога на майката или обратно - negliжирането от страна на близките могат да бъдат причина за затвърждаване на кашличен рефлекс при детето. Липсата на точни клинични белези изисква диагнозата "психогенна" кашлица да се постави само след изключване на всички останали органични причини.

- Кога е необходимо освен прегледа със слушалката да се прави и рентгенова снимка?

- При всяко съмнение за белодробно засягане. Рентгеновата диагностика е един от основните методи в диференциалната диагноза на децата с хронична кашлица.

- Родителите винаги се притесняват дали да се започва антибиотик, или

да се изчака. Кога е задължителен антибактериален препарат?

- Познаването на причините за появата на кашлицата и нейната характеристика при децата определят и избора на терапевтичния подход. Показание за приложение на антибиотик е доказана бактериална инфекция.

- Защо често кашлицата продължава доста време след като детето няма температура и се чувства добре?

- Хроничната кашлица (с продължителност над 8 седмици) се среща при голям брой заболявания и е ценен диагностичен симптом. При някои болни тя продължава месеци и за голяма част от тях е сериозен проблем. Добрият диагностично-терапевтичен алгоритъм може да доведе до успех в над 80% от случаите. Като най-успешен се приема т.нар. анатомичен

диагностичен протокол на R. Irvin и съав., според който приблизително 90% от случаите на хронична кашлица се дължат на ринит, бронхиална астма, гастроэзофагеален рефлукс или на комбинация от тях.

- Каква е ролята на инхалациите за преодоляване на кашлицата?

- Инхалациите с физиологичен серум са подходящи при деца с ларинготрахеити. Ларингеалната кашлица е характерна за процеси, засягащи лъжливите и истинските гласни връзки. При т.нар. круп синдром кашлицата е лаеща, гласът е запазен или дрезгав.

- Какви са впечатленията ви от даването на сиропи, съдържащи растителни екстракти?

- Известни са много растителни екстракти, използвани при кашлица. Те проявяват секретолитично, бронхоспазмолитично и меко автотусивно действие, като стимулират секрецията, снижават мукусния вискозитет, улесняват откашлянето, намаляват бронхиалната обструкция.

- Какви храни трябва да се избягват, докато детето кашля?

- Ядки, газирани напитки, много горещи и много студени напитки.

Масло от крил - нова, уникална омега-3 формула

Много по-добра от която и да е друга на пазара!

Д-р Джоузеф МЕРКОЛА

Вече от много години моят любим източник на омега-3 мазнини е маслото от крил (крилът е скаридоподобен, ракообразен зоопланктон). Всеки път, когато ново изследване върху маслото от крил се появи по списанията, списъкът с полезните му за здравето качества става все по-дълъг.

Маслото от крил често бива сравнявано с рибеното масло като източник на животински омега-3 мазнини. Но крилът все по-често заема челните места в изследванията - и последното проучване от юли 2011 г. не прави изключение. Изследователите открили, че маслото от крил превишава значително ползите от рибеното масло, когато става дума за оказване на влияние върху гените. Но какво общо имат гените с вашия метаболизъм? Всичко! Всеки етап във вашия метаболизъм е контролиран от това как се проявяват гените ви.

Маслото от крил наистина влияе върху метаболизма и подобрява гените! Цитираното тук проучване прави откритието, че независимо че и рибеното масло, и маслото от крил съдържат омега-3 мазнини, те много се различават по това как повлияват върху гените, контролиращи метаболизма.

Маслото от крил:

- Подобрява метаболизма на глюкозата в черния дроб, докато рибеното масло - не.
- Подпомага липидния метаболизъм, докато рибеното масло - не.
- Помага в регулирането на мито-



хондриалната дихателна верига, докато рибеното масло - не.

● Понижава холестеролния синтез, а рибеното масло - не.

Някои изследвания показват, че маслото от крил може би е 48 пъти по-силно от рибеното масло. Това означава, че трябва да приемате значително по-малко от него, както се потвърждава и в статия, публикувана през 2011 г. в сп. Lipids. Причината за това е, че маслото от крил съдържа фосфолипиди - така че омега-3 мазнините са във форма, която тялото ви веднага може да използва. Тази бионаличност означава, че криловото масло се усвоява много бързо и преминава кръвно-мозъчната бариера и може да достигне до важни мозъчни структури.

Как да се спасим от група



Един от най-ефикасните естествени антибиотици за всички времена е пчелиният прополис. Той е отлично средство за подсилване на имунитета. Основна негова съставка е лепкава смола, отделяна от дърветата. Неслучайно пчелите я събират, преработват я и облепват с прополис кошерите си, за да се предпазват от микроби и инфекции. Доказано е, че прополисът е сложна смес от полезни вещества - флавоноиди, восък, етерични масла и пчелен прашец.

Преобладаващи са флавоноидите, които имат противовъзпалително, спазмолитично, противоалергично, регенериращо и укрепващо тъканите действие.

Пчелиният прополис съдържа витамини, минерали и важни мастни киселини, които помагат за бързо-

то зарастване и регенериране на тъканите. В прополиса са открити всичките 22 аминокиселини, необходими на човешкото тяло.

Научни изследвания са доказали, че прополисът притежава и антивирусни свойства. Вирусите имат протеинова обвивка. Докато тя е цяла, вирусният материал остава затворен и безвреден. За съжаление в приемния организъм има ензими, които разрушават протеиновата обвивка и освобождават вируса. Присъствието на пчелен прополис предотвратява този процес. Съдържащите се в него биофлавоноиди пречат на ензимите да разградят протеиновата обвивка на вирусите и така те остават "заклучени" вътре. Доказано е също така, че прополисът помага на белите кръвни телца да разрушават бактериите нашественици, атакува само вредните, без да унищожава полезните.

Не чакайте грипа или настинката, за да посегнете

към този възбуждаващ пчелен продукт! Едномесечна профилактика ще ви спести много дискомфорт, време и средства през грипния сезон.

Без захар, натрий, глутен, дрожди и млечни деривати. Без изкуствени оцветители, овкусители и консерванти.

Особено подходящ за профилактика на грип и за възстановяване след боледуване за деца и възрастни.

В аптечната мрежа, Лили Дрогерии и ДМ Дрогерии може да намерите немските препарати:

- за възрастни 60 таблети (за 2-месечен прием), съдържащи 500 мг прополис, 500 мг витамин С и 5 мг цинк;

- за бебета и деца - 20% разтвор в натурална глицеринова основа без съдържание на алкохол.



"Хербамедика" ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил - "Нептун Крил Ойл", наградено през 2010 г. с приза "Най-добър продукт за годината". За повече информация 02/818 48 70.



Д-р Здравко Стефанов

Високите токчета са красиви, но опасни

С доц. г-р Здравко Стефанов, ортопед травматолог, управител на МЦ „Артромедика“, разговаря Галина Спасова

Д-р Стефанов, белезбидна травма ли е навехнатият глезен?

- Това е една от най-честите травми в ежедневието, тежестта варира в различни степени. Обикновено говорим за "усукване" на глезена или стъпване "накриво". Нормалната опора на ходилото се нарушава, тежестта пада върху място, което предизвиква рязко усукване на глезена, разтегляне или разкъсване на връзките - най-често това се случва на разположените по външната страна на глезена връзки и води до различни по тежест промени. Първо човек усеща болка, после се появява подуването.

- Какво да се направи веднага?

- Най-разпространената грешка е при леко навяхване човек да продължи своята ежедневна активност. При леките навяхвания с течение на часовете отокът се увеличава. При по-тежките подуването настъпва моментално, болката е много силна и пациентът трябва да потърси лекарска помощ. Някои избират да се самолечат. В такива случаи не трябва да се слага топло, нито да се налага с кълцан лук, което се практикува много често. Две неща трябва да се направят веднага. Да се сложи студено, лед и да се обездвижи, след което се прибегва към т.нар. мазила. Бих искал да споделя своя опит с продуктите на Алга Сан. Те ми позволяват да подхожда конкретно към дадената травма. При острата травма имаме нужда отокът да бъде минимизи-



Забравете за травмите с Алга Сан Арника

ран. Алга Сан Арника (гел и лосион) дават тази възможност, защото водят до стабилизация на съдовата стена, до редукция на хематома (той представлява излив на кръв в тъканни пространства) и същевременно арниката стимулира действието на белите кръвни телца при разнасянето на хематома. Затова препаратът може спокойно да бъде използван в долекарската първа помощ. След острия период на травмата (обикновено след 7-10 дни) използвам Алга Сан мобил гел интензив. Той има допълнителна съставка - екстракт от черен оман, който е известен още от древността със своето стимулиращо регенерацията на съединителната тъкан и на структурите, формиращи опорно-двигателния апарат, действие. Алга Сан мобил гел интензив дава въз-

можност във втория етап на лечението съединителната тъкан да бъде възстановена. Може да бъде използван и за самостоятелно третиране на засегнатия участък, и в хода на физиотерапията като едно от основните помощни средства при възстановяване след травма. Може да се приложи при терапия с ултразвук, както и при релаксация след определен комплекс процедури.

- Как може да е сигурен човек, че само си е навехнал крака?

- Не може да е сигурен. Затова съветвам винаги да се потърси консултация със специалист. Понякога хората решават да се самоизлекуват изцяло и в такива случаи доста често съм се натъквал на счупвания или фрактури. Заради продължаващото натоварване процесът на срастване се забавя, появяват се допълнителни усложнения, криеши рискове. Доста често травми с различна тежест поради negliжиране и самолечение с годините се задълбочават, наслагват се и други проблеми, водещи до дългосрочни страдания.

- Какъв е "приносът" на високите токчета за този вид травма?

- Токчетата издължават визуално крака и са предпочитани от дамите. Но се нарушава нормалната опора на ходилото, т.е. тя попада върху две точки - на токчето и на предния отдел на ходилото - възглавничките. По този начин се нарушава нормалното възприемане за повърхността, върху

която стъпваме, тъй като ходилото има рецептори, даващи ни обратна информация за нея. Създава се предпоставка за две неща - остра травма на глезена поради това, че високите токчета са нестабилни, и второ, спадане на напречния свод на ходилото с появата на болка в предния

му отдел и скъсяване на ахилесовото сухожилие с външната изява - появата на "кокалче" в основата на палеца.



За по-бързо възстановяване

18+

up
Ultimate Performance™

Сексуален стимулант
съдържащ екстракт от Horny Goat Weed, (Разгонен козел)
30 таблетки

Подходящ за мъже и за жени

Произведено от стандартизирани екстракти на SABINSA CORPORATION, за Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70, www.herbamedicabg.com

Мнение на специалиста:

ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още "ТИХИЯТ УБИЕЦ"



ПОКОСЯВА ВСЯКА ТРЕТА ЖЕНА
ВСЕКИ ПЕТИ МЪЖ

COXAMIN D
Lithothamnion Calcareum

Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?

- Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций;
- Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Д₃ (за COXAMIN D);
- Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;
- Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Coxamin е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/;
- Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;
- Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов;
- Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти;
- Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта;
- Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием;
- Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

Ефективно решение за проблемите на менопаузата



В топ форма с Изофлаво



За комфорт преди и по време на менопаузата

Изофлавононите са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Те имат още антиканцерогенно действие, укрепват имунната система, работят като антиоксиданти.

Едни от най-богатите източници на изофлавонони са соевите зърна. Соевият изофлавонон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума. Намалването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главобо-

лие, нервност, неспокойство, промени в настроението, раздразнителност. Редовната консумация на изофлавонон ефективно премахва описаните симптоми на менопаузата, заздравява костите и предотвратява остеопорозата.

В университета Урбана, Илинойс, САЩ, клинично изследвали жени в менопауза, които в продължение на 6 месеца всеки ден консумирали соеви добавки. Резултатът бил значително увеличаване съдържанието на костни минерали и по-добра плътност на прешлените на гръбначния стълб и на други кости.

Редовният прием на соев изофлавонон може да се използва и като профилактика на рак на гърдата. Съществуват доказателства, че това има предпазващ ефект и при сърдечносъдови проблеми, при рак на простатата и дебелото черво.

Студът закалява децата

С д-р Калин Лисички, педиатър от „Токуга Болница София“, разговаря Галина Спасова

Д-р Лисички, зимата ни не е екстремно студена, но страхът малките деца да не настинат е дълбоко вкоренен и извеждането навън става рядко. Променят ли се тези нагласи?

- Зависи от кого се гледат децата. Ако те се гледат от баби, промяна няма никаква. Децата са много облечени, дори вътре. За съжаление някои дори се повиват все още. Втората тенденция е млади и интелигентни жени, които са решили сами да си гледат децата, понякога да залитат и в другата крайност - повече да ги закаляват, повече да ги охлаждаат или пък избързват възрастово с тези неща. Но, общо взето, у нас е доста консервативно в това отношение. Тоест бабите командват. Както са си гледали техните деца, така гледат и внуците.

- Често чуваме - настини и се разболя...

- По принцип "настинки" няма. Ако ниската температура и изстиването бяха толкова значим фактор, най-много щяха да боледуват ескимосите, а те боледуват най-малко. Защото там значително



Д-р Калин Лисички

по-ниските температури водят до по-малко количество вируси и бактерии във въздуха. През зимата децата трябва да се извеждат навън ежедневно при съответни условия, съобразени с тяхната възраст. Например новородените зимно време могат да се извеждат някъде през третата седмица, като температурата на въздуха трябва да бъде 10-12 градуса, да няма мъгла и силен вятър. Преди това е желателно няколко дни да има общозакалителни процедури: детето се облича като за излизане и се държи пред отворения прозорец на стаята. Дрешките да са три слоя, от естествени материали, памучни, одеялце, шапка и толкова. Не е желателно да се слага шал на нослето и на устата, нещо, което много често се прави.

Шаловите, общо взето, са вредни. При навършилите месец бебета извеждането може да става при температури над пет градуса, пак с трислойно облекло. Най-подходящото време е около обяд, като трябва строго индивидуално да се подхожда. Ако нослето и ушите са топли, значи бебето се чувства комфортно. Ръчичките може да са студени, това не е страшно.

Разходката навън трябва да е ежедневна, освен ако вали силно или има мъгла. Тогава е необходимо вкъщи да се осигури добро проветряване няколко пъти на ден. Няма нищо страшно от студа, стига детето да е предварително подготвено и закалено. Всъщност ниската температура е основен закаляващ фактор, който позволява да се борим с инфекциите.

- Как съветвате да се използва този фактор?

- Закаляването има голямо значение, но то започва още с температурата в стаята на детето. За новороденото тя трябва да бъде 24 градуса за деня, при спане по-ниска с три-четири градуса, но не под 16 градуса, дори и за децата до година. Температурата се измерва на



вътрешна стена, на сто и петдесет сантиметра от пода, далеч от топлинен източник и от пряко слънце. След първия месец температурата трябва да бъде около 22 градуса, не повече. Леко може да се затопли само по време на къпане, като шапка вътре не трябва да се слага.

- Как да се прецени дали да се сложи шапка навън?

- По-големите деца могат да бъдат и без шапка, но до година задължително трябва да се слага шапка. След година и половина - две може и да не

слагаме шапка на главата дори и през зимата, когато не е много студено. Но, общо взето, нашата традиция не позволява това нещо. Всички деца са с шапки и качулки върху тях. Това са нашите традиции, с които не можем да се преборим.

- Зимната диета в помощ на закаляването?

- Не бива да се забравя, че природната аптека не може да бъде заместена от различните сиропи, лекарства и витамини. Тоест децата трябва както през лятото, така и през зимата да получават дос-

татъчно витамини под формата на плодове и зеленчуци или пряко изцедени сокове. Но не трябва да се прекалява по никакъв начин със соковете, особено готовите. Ние не знаем какво приемат нашите деца, има твърде много консерванти, подсладителители. Освен това чаша сок променя pH в устата и зъбите се развалят по-лесно. Това е доказано. Водата все пак е люлка на живота, така че по-добре плодове и вода, отколкото тези фрешове. С тях се приема много захар, да не говорим, че металните преси унищожават витамин С. Така че ползата става малко спорна. Когато се правят сокове за деца, е желателно да се настъргват плодовете на пластмасово или порцеланово ренде, след това да се слагат в порцеланова чаша. Всеки досег с метал намалява количеството на витамин С. Така че това също трябва да се има предвид.

Българска билка гони депресията

Една от най-ценните български билки е **блатен тъжник**. Специалистите я нареждат в Топ 5 като качества, но за съжаление хората знаят малко за нея. Няма друго лечебно растение с по-високо съдържание на естествени салицилати. Още в средните векове растението блатен тъжник (*Filipendula ulmaria*) се е считало за превъзходно лечебно средство. Българската народна медицина е използвала билката при ставните форми на ревматизъм, задръжка на течности в организма, възпаления на пикочните пътища. Нови научни данни потвърждават, че блатният тъжник притежава и силно нервноуспокоително действие, при това няколко пъти по-силно от валерианата. Днес това растение се преоткрива от медицината. За първи път блатният тъжник се използва у нас като антистресово средство в билковия продукт **"А-Я"**, разработен от **"БИОТОНИК"** ЕООД.

Действието му е бързо и ефектът може да се усети още през първите дни на приема. Уникалността на билковата композиция се дължи на двойното му действие. От една страна, успокоява, а от друга, **стимулира хормона на радостта - СЕРОТОНИН**. Според учените именно **ниските нива на този хормон са отговорни за появата на депресивни състояния**. Не създава привикване и не намалява работоспособността на организма. Препоръчва се при функционални смущения на централната нервна система, **стрес, депресии, безпокойство и безсъние**. "А-Я" се предлага в течна форма и на капсули и се разпространява в аптекната мрежа.

А-Я®

БИЛКОВ ЕКСТРАКТ

**УСПОКОЯВА
ТОНИЗИРА
РЕЛАКСИРА**

Напрежение, безпокойство, стрес.....
СЛЕДВА БЕЗСЪННИЕ, УМОРА, ДЕПРЕСИЯ

Вземете
А-Я - БЪЛГАРСКИ БИЛКОВ ЕКСТРАКТ
СТИМУЛИРА СИНТЕЗА НА
СЕРОТОНИН - „ХОРМОНА НА РАДОСТТА“

ЗА ДА СПИТЕ
КАТО ...КЪПАНИ!

БИОТОНИК ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ тел.: 0898/479865

Д-р Б. ПЕНЧЕВА

България е от страните, заемащи челно място по смъртност от рак на маточната шийка. Според някои данни всяка година заболяват около 1100 жени, от които 340 не лечимо. Основният момент при профилактика на това заболяване е редовното провеждане скрининг с така наречената цитонамазка по Папаниколао. Всяка жена трябва задължително поне два пъти в годината да посети гинеколог и да проведе такъв тест. Успоредно с това стандартно изследване (което за момента в България и НЗОК заплаща) или вместо него е желателно да се проведе така наречената **течно базирана цитология (ThinPrep)**. Това е изключително полезно при резултати, показващи съмнителни, предракови промени, както и в случаите, при които са извършвани лечебни и диагностични манипулации върху маточната шийка.

Поради по-високата точност на метода спрямо конвенционалната цитонамазка **ThinPrep** се използва в по-голямата част от страните в ЕС и в САЩ. Производител е фирмата HOLOGIC.



От средата на 2011 г. започва въвеждането на ThinPrep и в България.

Лаборатория „Рамус“ е сред първите в страната, които предлагат този модерен метод. Предимствата му пред конвенционалната цитонамазка са много:

- Свежда до минимум фалшиво-негативните и неправилно интерпретирани резултати.

- Висока чувствителност при интраепителни лезии.

- Значително по-ефективен при диагностика на нискостепенни, както и по-тежки сквамозни лезии.

- Улеснява интерпретацията на готовите резултати от лекуващия акушер-гинеколог.

- Подобрява и улеснява вземането на пробата от маточната шийка.

- Пробата се съхра-

нява до шест седмици и може да бъде използвана за повторен тест, така и за допълнителни такива, като детекция и генотипизиране на папиломен вирус, скрининг за сексуално-трансмисивни болести.

Най-подходящи за изследване са 10-14-и ден от началото на менструацията, като два дни преди посещение при гинеколог следва да се избягват сексуални контакти, локални промивки, използването на вагинални глобули и лубриканти.

Всяка българска жена заслужава качествено гинекологично здравеопазване. Провеждането на **ThinPrep** е важна и незаменима стъпка в тази насока. Направете превантивни тестове, за да сте спокойни за своето здраве.

Инжекция побеждава разширените вени

Израелският съдов хирург д-р Яир Галили прилага вече и в България ефикасния и щадящ метод за лечение на разширени вени - склеротерапия под ултразвуков контрол. С метода си д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти.



Изглежда нереално една инжекция да може да реши проблема с болезнените и изглеждащи твърде неестетично разширени вени, но това е факт и ефикасният метод вече се практикува и в България. Много българи имаха възможността да решат проблема с разширените си вени бързо и безболезнено благодарение на съвременния метод на лечение, който прилага водещият израелски съдов хирург д-р Галили в България от 3 години. Сред излекуваните има и лекари, и то от големи столични болници. Един от тях го оприличи дори на магьосник - защото само за 2-3 минути д-р Галили успява да определи коя точно е болната вена и локализира мястото на увреждането, а самата манипулация пък трае секунди.

Д-р Яир Галили е шеф на Клиниката по съдови заболявания към института "Махон Мор" в Тел Авив. Методът, който той прилага, се нарича склеротерапия под ултразвуков контрол. Д-р Галили изучава метода по време на двегодишната си специализация в САЩ и вече повече от 8 години го практикува абсолютно успешно. Д-р Галили е помогнал на над 25 000 пациенти в Израел и Хърватска, където също практикува този метод. "Най-важното е да се локализира болното място, откъде идва проблемът и кой точно участък на вената е заболял и не функционира правилно", обяснява д-р Галили. Под ръководството на ултразвук с много тънка игла се инжектира вещество под формата на пяна, което неутрализира болната вена, както и разклоненията, а инжектирането отнема само няколко секунди. При този метод не се налага използването на упойка, защото пациентът усеща само едно леко убождане, подобно на това при вземането

на кръв. Голямо предимство на метода склеротерапия под ултразвуков контрол е, че пациентите могат веднага да се върнат към активния си начин на живот. До няколко месеца видимите разширени вени изчезват, сякаш никога не ги е имало.

Много често една процедура е достатъчна за цялостното излекуване на пациентите, но понякога може да се наложи и повторна манипулация, ако проблемът не е бил лекуван с години и вече е в твърде напреднал стадий. Вследствие на интервенцията кръвотокът от нефункциониращите вени на краката се насочва към функциониращите дълбоки вени и така се намалява налягането в долните крайници.

Преди всяка манипулация д-р Галили прави снимки на болния крайник, поразен от разширени вени. По време на контролния преглед, който е след около 2 до 3 месеца, д-р Галили отново заснема лекувания крак и заедно с пациента сравняват подобрението, което в около 90% от случаите е просто изумително. Като цяло методът има над 95% успеваемост. Това е най-ефикасният и най-удобният за пациента начин за лечение на разширени вени, категоричен е д-р Галили.

Израелският специалист препоръчва манипулацията да се направи и при по-леки случаи, когато кракът само изглежда неестетично, тъй като тази болест се усложнява и задълбочава с времето. Тя трябва да се лекува от-

рано, за да се предотвратят последващи проблеми като отоци, възпаления и рани. А и естетичните резултати от склеротерапията не са без значение. Д-р Галили отбелязва, че около 80% от случаите на заболяването разширени вени се дължат на наследственост и че е добре човек да потърси помощ възможно най-рано, още когато усети болка, забележи отоци, издуване на вената или поява на "гроздове", както и при промяна на цвета в долната част на крака.

Методът е подходящ за всяка възраст, няма контраиндикации, може да се прилага и при наличието на други медицински проблеми, като сърдечни болести или диабет - нали всъщност става въпрос за една инжекция. "В САЩ склеротерапията се плаща от здравноосигурителните каси, т.е. призната е като ефикасен, безопасен метод за лечение на разширени вени. Това е алтернатива на операцията - пациенти, които не са подходящи за хирургична интервенция или се страхуват от нея, могат да се възползват от този щадящ, бърз и лесен начин за отстраняване на заболяването им проблем."

Следващото посещение на д-р Галили в България ще бъде на 8, 9 и 10 март.

За повече информация и записване:
0879 851 557
и 0886-54-84-54,
www.dr-galili-bg.com
МЦ Елика,
пл. „Преображение“ №1

Купете си истинско здраве на доказано ниски цени!

Търсете в аптеките и най-новите здравни продукти на ВИТАГОЛД за бързо и ефикасно решение при множество проблеми и то на ВЪЗМОЖНО

НАЙ-ИЗГОДНИТЕ ЗА ТАКОВА КАЧЕСТВО И КОЛИЧЕСТВО ЦЕНИ!

1. Лутеин супер плюс от ВИТАГОЛД – на фантастична цена от **13.95** лв. за 30 капсули (за цял месец) + **невероятен подарък – микрофибърна кърпичка за очила.**

Единственият продукт за здравето на очите, съдържащ едновременно максимални количества лутеин, колаген, черна боровинка, бета каротен, зеаксентин, рутин и още цели 6 супер активни съставки. Редовната му употреба подпомага при множество зрителни нарушения. Подпомага още и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. Укрепва очните капиляри и предпазва ретината. Благоприятства за по-бързото възстановяване след очни операции. Стимулира зрителната острота и предпазва от увреждане от UV лъчи, сухота, умора и при работа с компютър.



2. Виногин Гинко плюс – на най-изгодната цена от **7.95** лв. за 30 капсули (за цял месец). С двойно повече Гинко билоба – 200 мг и уникален екстракт от гроздово семе – 50 мг. Допринася за доброто кръвооросяване на мозъка и крайниците (за топли ръце и крака). Подпомага за подобряване на концентрацията, паметта и вниманието. Подпомага сърдечно-съдовата система и намалява риска от образуване на тромби – има мощен антиоксидантен ефект.



3. Виногин Ай Кю Макс – уникална формула без аналог, на цена от **15.95** лв. за 30 табл. Ако Вие имате желание не просто да подобрите паметта и кръвооросяването на мозъка и крайниците си, а и винаги да сте супер концентрирани, работоспособни и използващи максимума на своята интелигентност, то тогава Вашият продукт се нарича Виногин Ай Кю Макс! Революционната му формула съдържа цели 11 важни активни съставки, като Гинко билоба, Фосфатидилсерин, Диметиламиноетанол (ДМАЕ), Хуперизин А, Родиола и др. Комбинацията е изключително подходяща, както за хора от 3-тата възраст, така и за хора подложени на засилено умствено напрежение и стрес, хора на интелектуалния труд, студенти, ученици и др. Помага и на хора с нужда от повишено внимание, като шофьори, техници и др. Подпомага функциите на сърцето.



4. Реставит Джойнт Контрол – най-достъпният продукт за здрави стави - 30 табл., само за **7.95** лв.

Подпомага функциите на опорно-двигателната система. Неговите мощни активни съставки глюкозамин, босвелия и бяла върба, бързо и ефективно се борят срещу болката, възпаленията, уврежданията и сковаността на ставите. Оказва благоприятен възстановяващ ефект при износени стави, тежки натоварвания, травми и др.



5. Омега 3 рибено масло 1000 от ВИТАГОЛД – на доказано най-ниска цена от **12.95** лв. за 90 капсули по 1000 мг (за цял месец).

Благоприятства функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (ставы, сухожилия и др.). Подпомага сърдечно-съдовата дейност, нормализира нивата на холестерола и триглицеридите. Подобрява метаболизма, еластичността на кожата и подвижността на ставите.



6. Ленено масло 1000 от ВИТАГОЛД – на цена от **12.95** лв. за 90 капсули по 1000 мг (за цял месец).

Лененото масло е подходящо за подпомагане на дейността на сърцето и кръвоносната система, за поддържане на нормалните нива на холестерола, кръвното налягане и кръвната захар. Подпомага още функциите на мозъка и нервната система и поддържа здравето на кожата, ноктите и косата. Изключително подходящо при болки, възпаления и скованост на ставите. Подпомага имунитета и здравословното намаляване на телгто.



7. Имуно Комплекс от ВИТАГОЛД – на неповторимата цена от **6.95** лв. за 30 капсули.

За бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. Има силен антиоксидантен ефект, съдейства за намаляване на продължителността на заболяването и риска от сериозни усложнения. Съдържа ехинацея, витамин С и цинк, както и индийското растение-чудо Андрогарфис (индийска ехинацея).



8. Пробиотик комплекс от ВИТАГОЛД – на цена без конкуренция от **5.95** лв. за 30 капсули.

Уникална формула от ново поколение със силата на пребиотика инулин и най-полезните за здравето 7 пробиотични бактерии като *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium breve*, *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus casei* subsp. *Casei*, *Bifidobacterium longum*. Спомага за възстановяване на чревната флора и баланса на стомашно-чревния тракт след лечение с антибиотици, дисбактериоза, след различни заболявания и неправилно хранене. Потиска развитието на патогенните бактерии. Особено подходящ при диария, запек, газове, стомашно-чревни инфекции и др.



от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките. Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg



Нелекуваната глаукома може да доведе до слепота

Глаукомата често е наричана "тихият крадец на зрение", защото повечето от нейните видове не причиняват болка, нямат симптоми, докато не се появи забележима загуба на зрение. Често прогресира незабелязано.

Д-р Теодора ПЪРВОВА,
офталмолог, СБАЛОЗ
"Дъга" ЕООД

Защо се повишава вътреочното налягане?

Това става, защото вътреочната течност не циркулира нормално в окото. Нормално вътреочната течност излиза от окото през изглеждащ като мрежа канал. Ако бъде блокиран, течността се задържа и повишава налягането. Точната причина не се знае, но това могат да са вродено състояние, инфекции на окото, травма и др. Глаукомата засяга двете очи, но всяко по различно време и в различна степен.

Увеличеното налягане, наречено интраокулярно налягане, може да уврежда зрителния нерв, който пренася образите до мозъка, и да причини трайно увреждане на зрението. Без лечение глаукомата може за няколко години да доведе до трайна слепота. Тъй като много хора нямат ранни симптоми на заболяването, трябва да се посещава периодично офталмологът, за да може глаукомата да се диагностицира и лекува преди трайната загуба на зрение. Ако сте около 40-годишни и имате фамилна история за глаукома, трябва да правите пълен очен преглед на всеки 1-2 години.

Какви видове глаукома има?

1. Откритоъгълна - тя е най-често срещаната. Очните структури изглеждат нормални, но оттокът на течността през трабекуларната мрежа не е съответен.

2. Закритоъгълна глаукома - по-рядко се



Д-р Първова преглежда поредния пациент

среща, но може да доведе до внезапно покачване на вътреочното налягане.

3. Вторична глаукома - дължи се на различни увреждания на окото.

4. Вродена глаукома - децата се раждат с големи очи, плачат, очите са мътни.

Кой развива заболяването?

Глаукомата се появява най-често при възрастни над 40 години, но може да се появи и при по-млади, деца, дори новородени.

Вие сте с повишен риск от развитие на глаукома, ако:

- сте над 40 години;
- имате във фамилията болен от глаукома;
- имате влошено зрение;
- имате диабет;
- вземате стероидни/кортизонови лекарства.

Какви са симптомите?

При много хора обикновено няма или има слабо изразени симптоми като черни точки пред очите, леко преходно замъгляване на зрението. Често първият признак е загуба на периферно зрение, което може да се забележи при напредване на заболяването. **Ранното откриване на глаукомата има едно правило - трябва да се прави пълен изследване при очен специалист през 1-2 години.**

Понякога вътреочното налягане може да достигне високи стойности, появява се внезапна болка, главоболие, замъглено зрение, цветни кръгове около лампите.

Ако имате един от тези признаци, потърсете веднага очен лекар:

- виждате цветна дъга около лампата;
- намаление на зрението;
- зачервяване на окото;
- повръщане, гадене,

- болка в окото и слепотичието;
- стеснение на зрителното поле.

Как се диагностицира?

За да се диагностицира глаукома, очният лекар трябва да провери вашето зрение, да изследва очното дъно, където търси промени на зрителния нерв - промените се свързват с прогресия на заболяването, измерва се вътреочното налягане, прави се тест на зрителното поле. Изследванията са безболезнени и не изискват много време.

Как се лекува?

Лечението включва предписване на очни капки или микрохирургия.

- Очни капки при глаукома има много и разнообразни по начина си на действие. Страничните ефекти могат да включват зачервяване на очите, алергия, дразнене, замъгляване на зрението. Трябва да уведомите вашия очен лекар за това, както и за други лекарства, които приемате през устата.

- Лазерно лечение на глаукома - лазерната хирургия леко увеличава оттока на течността от окото при откритоъгълната глау-

кома, елиминира блокирането на течността при закритоъгълната глаукома или намалява продукцията ѝ.

- Микрохирургия при глаукома - създава се оперативно нов канал за оттичане на вътреочната течност, като може да се поставя или не глаукомен имплант.

Специалистът ще определи кое лечение е най-подходящо за вас.

Може ли заболяването да бъде предотвратено?

Глаукомата не може да бъде предотвратена, но ако се диагностицира рано и се лекува, заболяването може да бъде контролирано.

Каква е перспективата за хората глаукома?

На този етап загубеното зрение при глаукома не може да се възстанови. Успешното понижаване на вътреочното налягане обаче може да предотврати напредване на загубата на зрение, ако пациентите стриктно следват лечебния план и контролират редовно заболяването при офталмолога.

НЦИОМ: Повечето българи подкрепят забраната за пушене

61% от българите одобряват въведената преди 6 месеца забрана за пушене на обществени места, показват данните на Националния център за изучаване на общественото мнение.

Най-активно подкрепят закона жените, хората на възраст над 59 години, високообразованите, заможните и живеещите в селата. Против забраната са по-често мъжете, хората на възраст между 40 и 49 години и жителите на малките градове.

Една трета от пушачите също одобряват забраната, а 3% от анкетиранияте посочват, че са спрели цигарите след въвеждането ѝ. В отговор на агресивната кампания срещу забраната да се пуши на обществени места в открито писмо коалицията "За живот без тютюнев дим" напомня:

- За разлика от правото на здравословна околна среда тютюнопушенето не е индивидуално човешко право, а болестотворна зависимост, чието преодоляване е приоритет за обществото по силата на българските, европейските и международните норми. Тази дефиниция на Върховния административен съд от 2011 г. прави немислима отмяната на вече действащата забрана по каквито и да било икономически съображения.
- Понятието "свобода" е несъвместимо

със силната зависимост към тютюна, която е безспорно документирана от науката и прави хората подвластни на един убийствен навик в полза на тютюневите търговци и компании.

- Икономическите и финансови сметки са безпредметни спрямо стойността на човешкия живот и здраве.
- Няма никакви доказателства, че въвеждането на забраната за тютюнопушене е причинител на финансови загуби за ресторантьорския бизнес, напротив, вече има данни за ползи - в туризма например.
- Отменянето вече един път на приетата през 2009 г. пълна забрана и заместването ѝ с частична за две години обслужва интересите на тютюневите търговци, а наложи ненужни разходи и лоша конкурентна среда на ресторантьорите. Връщането назад към нея не е в техен интерес.
- Всяко зряло демократично общество се гради от гражданите. Участието в прилагането и спазването на законите е признак за европеизиране на българското общество. Напротив, спъването на гражданското участие, упреците в "доносничество" и призивите на опоненти на забраната към беззаконие, ориенталщина и привилегии дърпат България назад.



СБАЛОЗ "Дъга" ЕООД
София, кв. "Лагера",
ул. "Боговец" 22, бл. 48
GSM 0884 37 36 83
Тел.: 02/950 31 50; 02/444 67 68
E-mail: parvova@mbox.contact.bg
Работи със здравната каса.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Резултатите от осъществяване през последните десетилетия задълбочени изследвания за влиянието на материалите, използвани за производството на домакински съдове, върху човешкия организъм в редица случаи се оказваха твърде обезпокоителни.

Алуминият причинява сериозни увреждания

Към настоящия момент повече от половината произведени и продадени в света съдове са направени от алуминий. Основна причина са редица забележителни качества на този материал - висока топлопроводност, лесна обработка, лекота и ниска цена. Обратната страна на медала обаче е твърде обезсърчителна. Има убедителни данни, че независимо от ниската резорбция на алуминия от стомашно-чревния тракт (едва 0,2-1,5%), поради способността му да се акумулира в организма той рано или късно предизвиква сериозни увреждания - умъртвяване на мозъчните клетки, анемия, артрит (у болните от артрит съдържанието на алуминий в кръвта е пет пъти по-високо от нормалното), смущения в отделянето на стомашни и слюнни ензими, развитие на остеопороза, рахит и т.н., и т.н. Редица изследвания сочат алуминия и като един от причинителите на болестите на Алцхаймер и Паркинсон, жертва на които са над три милиона американци (САЩ са един от най-големите производители на този метал). Справедливостта изисква да кажем, че в човешкия организъм алуминият попада и чрез редица други източници - питейната вода (за избистрянето на която се използва алуминиев сулфат), антиацидните препарати, множество козметични средства (повечето дезодоранти и антиперспиранти съдържат до 25% алуминиеви съединения) и пр.

Количеството на натрупаните токсични алуминиеви съединения в приготвената в алуминиеви съдове храна зависи от температурата, естеството на продуктите, продължителността на обработката и др. Установено е, че след 15 минути готвене съдържанието на алуминий се увеличава около 400 пъти, а при наличие на киселина (домати, кисело зеле, оцет) то нараства почти хиляда пъти! Аналогичен резултат е налице и при използване на добре познатото домакинско алуминиево фолио за печене и задушаване на продукти като риба, месо, гъби, зеленчуци, особено ако към тях са добавени и резенчета лимон. Доказано е, че в хода на кулинарната обработка алуминият катализира превръщането на съдържащите се в зеленчуците нитрати в нитрити, които инактивират редица ценни витамини - А, В₁, В₂, каротеноидите и др. По-нататък е, че съхранението в алуми-



Кухненските съдове - обратната страна на медала

ниев съдове на вече приготвената храна е повече от нежелателно. Смята се, че т.нар. анодно оксидирани алуминиеви съдове от ново поколение са многократно по-безопасни от масово използваните такива. Още по-добър защитен ефект се постига чрез покриване на алуминия със слой от неръждаема стомана.

Неръждаемата стомана - алтернатива с резерви

Предвид сериозните въздействия срещу алуминия (в повечето страни на ЕС такива съдове не се продават) редица производители въпреки по-високата цена на изделията се насочиха именно към неръждаемата стомана (съдържаща 18% хром и 8% никел) като естетичен и безопасен от хигиенна гледна точка материал. Последното твърдение следва да се приема с известна резерва. Известно е, че никелът е силен алерген, поради което е желателно страдащите от алергия да избягват подобни съдове. От друга страна, в евтините варианти на съдовете от неръждаема стомана, към които за съжаление се насочват повечето потребители, като правило се съдържат цветни метали (например мед), което ги прави опасни за здравето. Отличителен белег е придобитият непривичен "метален" привкус на ястията. И ако все пак изборът ви се спре на съдовете от неръждаема стомана, най-добре е да се насочите към

такива, които са маркирани с отметката nickel free.

С оглед предотвратяване на натрупването на тежки метали следва да се избягва съхранението на храната в подобни съдове, особено ако тя е с повишена киселинност или с по-високо съдържание на сол.

При емайлираните съдове е важен цветът им

Повечето специалисти са на мнение, че емайлираните кухненски съдове са напълно безопасни за здравето. Но и тук има някои условности, които трябва да се имат предвид. За безопасни както за приготвяне, така и за съхранение на храната, се считат емайлираните съдове с вътрешно покритие с бял, кремов, син, сиво-син и черен цвят. Тези с жълт, червен и червено-кафяв цвят са потенциално опасни, тъй като вероятно съдържат манган, кадмий и други токсични метали.

Сянката на съмнението не подмина и тефлона

През 1938 г. американецът Рой Планкет, служител в американската компания Дюпон, прави забележително откритие - полимеризация на газа тетрафлуоретилен, в резултат на което било получено вещество с уникални свойства - политетрафлуоретилен, което предизвика истинска революция в редица области на чо-

вешката дейност. Високата термоустойчивост, химическата инертност и антиадхезивните (незалепващи) свойства на този полимер, получил търговското наименование тефлон, предопределиха неговото приложение и като покритие на кухненските съдове с изключителни характеристики - възможност кулинарната обработка да се извършва с минимално количество мазнина, превъзходни експлоатационни качества, лесно почистване и пр. И въпреки че съдовете с подобно покритие получиха колосално по своя размах приложение (счита се, че само за поръчкови статии и реклама на тези изделия ежегодно се разходват около два милиарда долара), сянката на тревожност и съмнения не подмина и тях. Публикуват се все повече изследвания, в които се съобщава, че при температури над 220 °C незалепващото покритие отделя редица вредни за здравето канцерогенни летливи вещества - перфлуороктанова киселина, бензен и т.н. Съществуват данни, че отделянето от тефлоновото покритие вещества водят до проблеми с инсулина, нивото на холестерола и триглицеридите в кръвта, имунната защита и до повишаване на опасността от развитие на онкологични забо-

лявания. Отделянето на тези вещества чувствително се засилва при надраскани и нарушени покрития, както и при продължителното използване на такива съдове (3-4 години при тези с тънко и 5-6 години при тези с по-плътно покритие).

От няколко години опит да си пробият път на преситения пазар на кухненски съдове правят и такива, изработени от материала меламина (триамина триазин), които са леки, изящни на външен вид, напоящ фин порцелан, и прекрасно оцветени. Специалистите обаче са единодушни, че тези съдове са изключително опасни за здравето, особено ако в тях се постави гореща храна или се използват в микровълновата фурна, тъй като отделят изключително токсичния и канцерогенен формалдехид, както и "букет" от опасни тежки метали, съдържащи се в боите.

Керамиката, стъклото и силиконът - здравословният избор

През последните няколко години на пазара се появиха кухненски съдове с т.нар. керамично покритие, което се получава по съвременна нанотехнология с бъдещото респект наименование "зол-гел технология". В това покритие участват само два химични елемента - силиций и кислород, които образуват стъклоподобен слой - матрица, характеризираща се с изключителна здравина, термоустойчивост (до 450 °C!) и уникални антиадхезивни свойства, които правят кулинарната обработка и почистването при тези съдове истинско удоволствие. Към настоящия момент липсват каквито и да са възражения относно безвредността на съдовете с такова покритие.

Класически пример за напълно безвредни, естетични и достъпни кухненски съдове са тези, изработени от огнеупорно стъкло.

Макар и непривични със своята гъвкавост, силиконовите домакински съдове, които са термоустойчиви, инертни и напълно безвредни, също си завоюваха трайна ниша в съвременната кухня. Техен единствен недостатък е, че не могат да служат като "аргумент" в семейните спорове, а още по-малко като средство за отбрана и нападение.

Изобретателността на човека наистина няма граници. Напоследък се появиха изящни, истински произведения на изкуството... ядливи съдове - купи, чинии, чаши, дори вилици, лъжици и салфетки, изработени по специална технология от ориз, нишесте, желатин и бамбук, както и от различни, обработени по подходящ начин, плодове и зеленчуци. Т.е. изяждаш си обяда, а след това - съдовете, приборите и... салфетката. Отпада спорът кой ще мие съдовете. Лесно, практично и... здравословно.

Д-р Коцев, при симптоми на цистит доколко спешно трябва да се търси лекар?

- Циститът не е нещо животозастрашаващо, но рязко влошава качеството на живот заради болката, паренето, честите позиви за уриниране. Също понякога има кръв в урината, от което хората се притесняват силно. Така че е добре при такъв тип оплаквания да се потърси лекар своевременно, за да бъде излекувано това състояние и да не му се дава възможност в един момент да се превърне в хронично заболяване - то пък налага по-дълги антибактериални схеми, които невинаги са със сто процента сигурен ефект, че ще бъде постигнато изчистване на тези микроорганизми.

Добрата лична хигиена е бариера пред цистита

С д-р Юлиян Коцев, уролог в Хил Клиник, София, разговаря Галина Спасова



Д-р Юлиян Коцев

- Как да противодействаме, да се защитим от цистита?

- По принцип хигиенно-диетичният режим е нещо важно. Трябва да се приема достатъчно количество течности. По принцип нормалното количество е около литър и половина - два за денонощие, като тук естествено не визираме само водата като течност, но и всичко останало - било то чай, било то натурални сокове и т.н. Всеки намира нещо, което му ха-

ресва и което обича да приема под формата на течности, за да може съответно организмът като цяло и в частност пикочоотделителната система да функционира нормално. Друго, което има значение, разбира се, е да се предпазваме от простудни заболявания, които понижават имунитета. При жените циститът е по-често страдание, защото уретрата е анатомично къса, отстоянието до системата на храносмилането е

малко, а там нормално се намират определен тип бактерии. Ако попаднат обаче в пикочния мехур, предизвикват възпалението, наречено цистит. Така че, за да не се получава такъв тип възпаление, хигиената има огромно значение, както и носенето на подходящо бельо, което е направено от естествени материали. Т.нар. прашки, ако са от изкуствени материали, биха могли да благоприятстват такъв тип възпаления. Важно е да се знае, че пикочният мехур трябва да се изпразва редовно. Защото, ако се "стискаме" с часове, това създава благоприятна среда за развитие на патогенни организми, тъй като урината сама по себе си има отмиващо действие. Ще спомена и за другата група, която страда от такива заболявания - по-възрастните мъже с уголемени простати, които пък не могат пълноценно да изпразнят пикочния мехур. При тях доста често се среща както симптоматиката от самата простата, така и свързаната с бактериално замърсяване на урината - то също отново се обуславя от невъзможността пикочният мехур да бъде изпразнен пълноценно.

- Защо циститът понякога преследва с години?

- Хроничният цистит

е сравнително често срещан проблем. Няма гаранция, че няма да има последващ пристъп. По принцип може да е свързано с по-устойчиви на антибактериалната терапия микроорганизми. Микробиологичните изследвания определят какъв е причинителят, за да може да се използва най-подходящият антибиотик. Ако говорим за рецидив, тогава антибактериалната терапия е доста по-продължителна - две-три седмици. Разбира се, в момента са достъпни продукти на растителна основа, било то бяла бреза, червена боровинка, мечо грозде, т.нар. хранителни добавки. Те имат много добро място при повлияването и при комбинираното лечение на такъв тип заболяване. Голямата част от тях са абсолютно подходящи за предотвратяване и на рецидивите, и да подпомогнат действието на антибиотика, когато се налага да бъде приет. Този тип препарати имат доказан ефект върху пикочните пътища и върху осигуряването, да кажем оброчно, на чиста урина, което само по себе си благоприятства изчистването на бактериалната инфекция при продължителен прием, който може да бъде в рамките на един-три месеца.

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

ECOPHARM

Бул. "Черни Врх" №14 бл. 3, 1421, София, България.
Тел. 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 61

www.ecopharm.bg

**Гъба Рейши с Алое
Зелен чай с Алое**

Търсете в аптеките

Налично в "Стиг" и "Либра"

повишава

подобрява

подпомага

имунитета

метаболизма

храносмилането



ТНТ 21 - Здравие от Изтока ООД - София, ул. "Дени Белишки" бл. 30
тел.: 02/958 50 21

Фирмени магазини "Здравие от Изтока"

• бул. "Пенчо Славейков" № 43 (до НДК срещу МА) тел.: 02/954 59 05

• ул. "Цар Асен" № 2 (срещу Съдебна палата) тел.: 02/857 01 95

• ул. "Шипка" № 43 (срещу Военна академия) тел.: 089 54 82 726

www.tnt-21.com

