

ИКОНОМИКА



Неравенството
помага на
кризата

Анализ на
Чавдар Киселичев

На стр. 5

ТЕХНОЛОГИИ



Евтините
мобилни
устройства
игват на мода

На стр. 18

СПОРТ



Започва
Формула 1

На стр. 22

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 10 (44), 12 - 18 март 2013 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

**Калин
Каменов,
председател на ДАЗД**

**Децата без
родители
могат да имат
семейство**



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.

Добрият Съсед наблизо!

T MARKET

229 336ml/л
Масло "Deutsche Markenbutter" 250 гр.

699 1200 ml
Морковено-чесново масло, бр. 24 бр. 24 бр. 24 бр.

2+1
Кремо кисело мляко "Амплас" 2% 400g/л
Двама вкуса: 1.22 лв./бр.

144 100 гр.
Шоколад "Ygeias Pavlides" 100 гр.

899 24 бр. 24 бр. 24 бр.
Морковено-чесново масло, бр. 24 бр. 24 бр. 24 бр.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю
на Петър ГАЛЕВ
на стр. 19

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

**Хипертонията
не боли, но вреди**

Много болести са наречени "тих убиец", но това прозвище е най-заслужено от високото кръвно налягане. То често протича без никакви особени оплаквания, но това не означава, че е безобидно. Напротив! А своеволното спиране, променяне или редуциране на предписаните лекарства допълнително удря по здравето. Прочетете още в интервюто с проф. Нина Гочева.

На стр. 11

**И кухнята подлежи
на лифтинг**

В повечето съвременни домове кухнята, а не холът, е истинският сборен пункт на семейството. Да не говорим, че в новото строителство най-често става въпрос за кухня-хол в общо пространство. Честото пребиваване в това помещение води и до най-бързото му замърсяване и амортизиране. Но положението може да се подобри и без драстични разходи. Основното почистване може да се съчетае с някои дребни, но забележими ремонти и подобрения. Как точно, вижте

на стр. 20.

1000 коня под капака на електрически автомобил

Електрически автомобил опроверга широко разпространеното мнение, че големите мощности са за бензиновите и дизеловите двигатели. Новият VOLAR-е крие под капака си 1000 коня, осигурени от 4 електромотора. Освен това той е оборудван със система за супербързо зареждане. Само за 20 минути батериите са готови да защитят

престижа на уникалната кола. VOLAR-е вдига от 0 до 100 км/ч за 3,4 секунди, а максималната му скорост е 300 км/ч. Автомобилът може да работи на четири режима - екологичен, динамичен, състезателен и за мокри пътища. VOLAR-е е плод на тясното сътрудничество между Европейската комисия и испанската дизайнерска компания Arplus IDIADA.



Обитатели на зоопарк „ремонтират“ клетката на лъвовете



В касата на зоопарка в Хайделберг в германската провинция Баден-Вюртемберг влязоха 2500 евро, след като на търг бяха продадени картини, нарисувани от негови обитатели. 16 творби,

създадени от шимпанзе, орангутан и слон, намериха купувачи. Организаторите увериха, че не са принуждавали животните да рисуват. Четки, акварелни бои и платна били отнесени в клетките и жи-

вотните сами се заловили за работа. Картините са в духа на абстракционизма, а на организаторите не им липсва фантазия, за да им дадат названия - "Добро утро", "Червено сърце", "Китайски знак". Най-скъпото платно е нарисувано от 19-годишна самка орангутан и бе продадено за 260 евро, след като първоначалната му оценка беше 50 евро. Директорът на зоопарка сподели, че събраните средства ще бъдат използвани за ремонтване и разширяване на клетката за лъвовете.

Шейсет и една снимки от историческия концерт на "Бийтълс", който се проведе на нийоркския "Ший стейдиъм", ще бъдат предложени на търг в британския град Стокпорт. На аукциона, който ще се състои на 22 март, тръжната къща "Омега" очаква фотосите да бъдат продадени за около 15 хиляди британски лири. Снимките са били направени от фотографа любител Марк Уайнстейн и се предлагат на търг във връзка с 50-годишнината от излизането на дебютния албум на Ливърпулската четворка - Please Please Me. Фотографиите са заснети на 15 август 1965 година, когато легендарният състав изнася концерт пред 55-хилядна публика на върха на бийтълманията. Това е един от първите рок концерти на открито, изнесен на стадион. За съби-



Снимки на „Бийтълс“ отиват на търг

тието е била наета охрана от 2000 души, които с мъка са удържали феновете. По време на гастролата "Бийтълс" изпълняват 12

песни за половин час, а приходите им бележат рекорд за тогавашния шоубизнес - 304 хиляди долара.

Apple iPhone изпревари конкуренцията

Компанията FixYa определи най-надеждния смартфон, като сравни четири модела - Apple iPhone, Samsung Galaxy, Nokia Lumia, Motorola DROID. Безспорен победител стана iPhone. Проблемите с батериите му не попречиха да получи оценка 3,47 бала, оказвайки се три пъти по-надежден от конкурентите. На второ място е Galaxy с 1,21 бала. След корейската фирма се класира Nokia с 0,69 бала, а последното място зае серията DROID на Motorola с 0,13 бала. В доклада на компанията се казва, че iPhone е фаворит благодарение на простия си и удобен

интерфейс, качествената камера и богатия избор на приложения в App Store. Потребителите имат претенции към батериите, които много бързо се разреждат, както и към ограничените възможности на операционната система iOS, но въпреки това моделът се оказва по-добър от другите смартфони, предлагани на пазара.



Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Билкови капсули за възрастни

Действа благоприятно на функцията на дихателните пътища. Подпомага отхрачването.



ESOPHARM

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...

Габриела Георгиева, 18 г.



Аз съм християнка и смятам, че православието възпитава основнополагащи човешки добродетели като обич, солидарност, милосърдие, смирение, себепридаване и т.н. Прекрасно е да има вероучение в училище, защото така по лесен начин се разказва на децата за истината за света и живота.

Как е станало сътворението, кога и как е създаден човекът, как трябва да се отнасяме с ближните, има ли живот след смъртта и други. Аз също имах часове по религия в училище и обожавах моментите, когато обсъждахме четива от детската Библия, рисувахме и говорехме за светците. Всеки вярващ може да общува по лесен начин с Бог чрез своята молитва. Когато отправяме най-съкровените си, добри желания към Господ, той чува молитвите ни. Едно време казвах молитва всяка вечер и това ми носеше душевен мир и спокойствие.

Деница Терзийска, 20 г.

Християнството е хубаво нещо, защото съхранява в основата си идеята за човешките ценности - да бъдеш добър, да не вредиш на другите, да не мразиш, да бъдеш смирен. Някои неща обаче не ми допадат, ето защо съм скептична, че религията може да те възпита, и съм атеист. Например не ми харесва, че едно от основните правила е себепридаването и повелята - ако те ударят по една буза, обърни и другата. Не бива непрестанно да позволяваме на другите да ни тъпчат и да не ни зачитат. Също така не мога да възприема църквата като храм на добродетели, защото тя твърде много се институционализира. Свещениците са отрупани с накити и злата, а проповядват човек да остави материалното и да даде превес на духовното. Непрекъснато се плюят един друг, егоисти са, а уж учат на смирение и целомъдрост. Все пак ми хареса постъпката на Пловдивския митрополит Николай, който дари ролекса си на храма "Св. Марина", за да бъде погасена непосилна сметка за ток. Той даде добър пример на останалите свещеници.



Константин Пенчев, 27 г.



Не мога да кажа, че съм религиозен, защото не възприемам църквата като институция. По-скоро се радвам на живота, харесвам слънцето, природата, вярвам в любовта. Не мисля, че християнството, юдаизмът или ислямът например влияят по положителен начин на хората. Добродетели могат да се възпитат и у човек, който е атеист. А вярата е нужна на всеки, независимо кой е обектът ѝ. Аз вярвам в моята приятелка, в близките си. Правя си идоли, които ме мотивират, те са движеща сила за живота и действията ми. Според мен на човек не му трябва повод, за да празнува, и не мога да кажа, че имам любим религиозен празник. По-скоро любимите ми дни всеки месец са от 1-ви до 5-и. Тогава взимам заплата.

ВЯРАТА

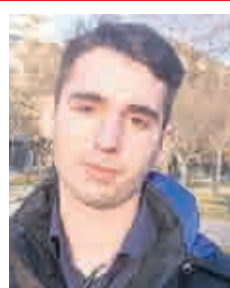
Милена Жекова, 23 г.



Вярвам предимно в себе си и в собствените си сили, чрез които мога да постигна нещо. Човек трябва да има вяра и в хората, които обича и ценни. Трудно е, ако няма светлинка в тунела, ако няма нещо, което да те дърпа напред и да те вдъхновява. Такива хора обикновено изпадат в ужасно отчаяние и депресия. Виждах съм ги и е тъжно, че стигат дотам. Иначе, като всяко нормално семейство в България, и в моето боядисваме яйца за Великден. Той ми е любимият празник, защото всичко се раззеленява, хората са заедно и имат настроение. Символиката на първото яйце да бъде червено е свързана с това, че се асоциира с кръвта на Исус Христос. Чела съм християнска литература и съм запозната с някои неща от православието, но не изпитвам потребност да ходя на църква.

Николай Найденов, 18 г.

Не съм религиозен, защото в исторически контекст се вижда, че религията е нещо ненужно. Тя е донесла повече вреди на хората, отколкото добри неща. Примерите са красноречиви - инквизицията, ислямският екстремизъм, пренебрегването на жената в мюсюлманските страни и т.н. Иначе християнството на теория е учение, което възпитава мир, обич и доброта. Примерите, които се дават в Библията, обаче са остарели и неприложими за света, в който живеем. В моето семейство сме пасивни християни. Отбелязваме повечето големи празници в православния календар, но не в религиозния им оттенък и рядко ходим на църква. Хубавото на тези дни от годината е, че се събираме близки, роднини и приятели заедно, хапваме, пийваме и се веселим. Любимият ми празник е Коледа, тогава всички, освен че получават подаръци, успяват да си обърнат внимание един на друг и прекарват страхотно няколко дни заедно.



Димитър Кирков, 23 г.



Не съм религиозен, но определено вярвам в по-висши от човека сили. Наречете ги, ако искате, Господ. Мисля си, че религиите възпитават у човека добродетели, учат го как да се държи правилно с близките си, как да стане добър човек. Всяка личност, преди да поеме пътя към храма, трябва да се запознае с устоите на съответната религия. Аз например съм чел много за християнството, въпреки че не съм кръстен. Знам, че според канона съм недостоеен да пристъпя в църквата. Запознавал съм се с части от Корана, както и с четива за будизма. Важна роля за това дали един човек ще е вярващ, изиграва и семейството му. В моята фамилия спазваме традициите и празнуваме християнските празници - Бъдни вечер, Рождество Христово, Великден, но не ги съпребивяваме като религиозни.

ПОСОКИ

Те сме ние



Петър ГАЛЕВ

Личното местоимение в трето лице множествено число е сред най-употребяваните думи във всички протести напоследък. Те крадат, те ни мамат, те вдигат цените, те ни правят на луди и още, и още. Лошото е, че тези констатации в огромното си мнозинство са верни. Но още по-лошото е, че проблемът е доста по-широк, отколкото ни се привиджда. Защото дори ТЕ - върхушката, да се оттеглят вдън земя, оставаме НИЕ. А всъщност те правят на едро това, което мнозинството прави на дребно. Те уреждат вноса на тирове с цигари без бандерол, а ние с настървение ги търсим и купуваме. Те се правят, че работят в министерствата, а ние си клатим краката в цеха или в канцеларията. Те крадат чрез обществените поръчки, а ние сме доволни да откраднем някоя дреболия от приеманото за нищие обществено място. Мащабът е различен, но вредата за морала, за устроителството на държавата и за общественния договор е същата. Затова от Запад изглеждаме като прояден плод и не ни искат в двора си. Вярно е, че да си политик е съвсем друга отговорност. Но откъде да дойдат хора в бяло, ако мнозинството в най-добрия случай сме потопени с двата крака в сивото? И вътрешно си го приемаме и оправдаваме. Промяната ще дойде, когато действително се зароди нетърпимост към далаверата, ама не само на големеца и съседа, но и на брата и братовчедата. Иначе все по-често ще ставаме свидетели на недоволство, като това на някои сънародници, че им се пречи да влизат в чужда собственост и да изнасят каквото им трябва.

СТОП КАДЪР

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



И кучешкият живот има различни измерения...



Снимки Виолета ПЕШЕВА, Ню Йорк

СЕТИВА



Стартира
София Филм
Фест

На стр. 6

КОСМОС



Метеоритите могат да носят
доходи

На стр. 7

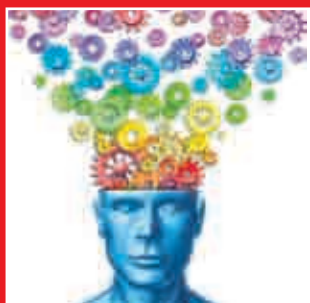
КОМПАС

Съпричастни
с кампанията
„Вземи ме
вкъщи“



На стр. 8

КОМПАС



Новата мания,
наречена
Хюман гуизайн

На стр. 17

ТЕХНОЛОГИИ

Най-интересното
от изложението
MWC

На стр. 18

МОЯТ ДОМ



Да подновим кухнята си

На стр. 20

Станислав живее с... 605 кукли Барби

Запознайте се с 25-годишния Станислав Валериев от София - обикновено момче с необикновено хоби. Станислав е най-големият колекционер на кукли Барби в България. Точно преди да се срещнем, от САЩ пристигна безценна за него пратка от 40 кукли. С тях броят им става 605.

Мирослава КИРИЛОВА

Станислав получава първата си кукла като подарък в четвърти клас. Спомня си обаче тази Барби, която го е впечатлила най-много - тип русалка, с невероятно дълга и красива коса, която сменяла цвета си. "Косата винаги много ме привлича", споделя младият мъж. Днес той работи като фризьор, а значителна част от доходите си отделя за попълване на колекцията си. На някои от стотиците си кукли той е направил прически - изправил им е косата или пък е направил изящен кок с помощта на малко лак и вакса.

През годините нашият събеседник се е лишавал от много неща, за да има пари за куклите. "Спомням си, в осми клас отидох на екскурзия в Париж с приятели. Имах определена сума, с която трябваше да разполагам, и аз, естествено, си купих кукли. Пред съучениците казвах, че купувам подаръци за мои братовчедки и приятелки. Те само ми се караха, защо не си купиш



нещо за теб?", разказва с усмивка Станислав.

Неприятно му е, че понякога във форумите се пишат различни негативни коментари и подмятания как така мъж събира кукли Барби. Истината обаче е, че повечето колекционери на кукли са именно мъже. "Това е страст и не може хората да съдят за хобито ми, без да са видели колекцията ми. Много лесно е да кажа, че ако някой събира карфици - това е адски тъпо. Но когато видя колекцията му, може пък да се окаже, че всяка карфица е много стойностна, защото е част от нещо впечатляващо."

Станислав помни историята на всяка кукла. Откъде я има, кой е създал я, защо е искал да я притежава. Признава, че най-много харесва фешън куклите Барби, по-дизайнерските, които са и по-скъпи. В колекцията си има серия от порцеланови кукли, които използват лицето на оригиналната Барби, но са с малко по-различен грим. Много световноизвестни дизайнери също правят кукли Барби. В колекцията си

Станислав има на Версаче, на Армани, на Кристиан Лубутен, на Бърбери, на Живанши, на Кристиан Диор. Колекцията му съдържа и кукли по образец на известни личности - Мерилин Монро, Хайди Клум, Шер, звездите от "Карибски пирати" - Орландо Блум и Кийра Найтли, Холи Бери, актьорите от хитовата поредица "Досиетата X" - Мълдър и Скъли, и т.н.

Феерията и красотата на куклите в дома на Станислав наистина заслепяват. Витрините блестят от чистота, защото красотата трябва да се пази и поддържа. Станислав има грижата поне на всеки 4 месеца да вади всяка кукла, да избърсва прахта и ако е необходимо, да я пооправи. Някои са в кутии, защото са прекалено големи или просто изглеждат по-добре там.

Условно колекцията на 25-годишния софиянец може да бъде разделена на две. Кукли, предназначени за игра - playline, и колекционерски. "Колекционерските са разделени на "лейбъли". Започват от пинк (розово), следва силвер (сребро), голд (злато), платинум (платина). Колкото по-висок е "лейбълът", толкова по-малко бройки има произведени и съответно цената им е по-висока", разясни Станислав. Една от най-скъпите му кукли струва 800 лева - тя е от серията "Съкровищата на Африка", с дизайнерски дрехи, както и с много нестандартна прическа - косите ѝ са заплетени във формата на клетка, в която има птиче.

Ценителят на кукли развенча и един мит - оказва се, че Барби никога не е била омъжена. Ке-

ли не е дъщеря на Барби, а е нейна сестра. Барби няма деца, а много сестри. Титулярката Барби е руса и синеока, но днес дизайнерите не се съобразяват с първообраза. Станислав има репродукция на първата Барби, която е облечена в чернобял бански. Любопитно е, че можем да видим куклата в различно амплуа - от циркова артистка до домакиня. "Барби очевидно изкарва добри доходи и може да си позволи много неща, след като кара ферари", смее се Станислав. Той общува с доста колекционери от цял свят, като най-запалените почитатели на Барби са от САЩ, Мексико, Китай и Германия.

25-годишният българин признава, че намира нещо уникално в света на Барби, което често липсва в реалността, а именно - много красота. "Барби е един добър образец, не говоря за визия, а за личност - тя е жена, която работи, постигнала е много", акцентира Станислав. Той напомни обаче, че относно визията Барби е с доста несъразмерни пропорции на тялото. Този тип кукли имат прекалено дълги крака, вратът е почти два пъти по-дълъг от човешкия, ръцете им са къси, раменете тесни, стъпалата са много малки.

Според Станислав за предпочитане е децата да играят с кукли, вместо да стоят по цял ден пред компютъра. "Моите връстници, когато бяха на 10-11 години, обожаваха да си играят с Барби. Днес момичетата на тази възраст се чудят с какво да се облекат, лакират се, правят си прически, а понякога слагат и грим за училище", казва на финала Станислав.

Li Tour
culture tours in bulgaria

1299 лв.

Канарски острови - Тенерифе

8-дневна почивка, 4-звезден хотел, полупансион,



Заминаване 01.04.2013 г.,
директен полет, само за 1299 лв.
с Ли-Тур; тел. 02/9891555



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ

Неравенството в САЩ баби излизането на страната от кризата

На международния икономически форум в Давос, Швейцария, наред с другите бе засегнат и въпросът за драстичното неравенство, което има два аспекта. Първият е огромната разлика в брутният вътрешен продукт на развитите индустриални държави от Западна Европа и Северна Америка, от една страна, и ниските доходи на населението от Източна Европа, голяма част от Азия и Латинска Америка и най-вече на страните от Африка. Тук ще се спра на ролята на неравенството от голям мащаб вътре в проспериращите държави и конкретно в САЩ.

Обикновено вълото икономическо развитие и същественото социално неравенство се разглеждат като два независими един от друг проблема, но фактически те са тясно взаимно свързани. При това статистиката ясно показва, че неравенството в Америка продължава да се задълбочава. Дори пазарно ориентиранят и меродавен британски седмичник "Икономист" в специално посветен на САЩ материал писа, че размерът и природата на неравенството в страната представляват сериозна опасност. Нещо повече, несъответствията в доходите на населението отвъд Океана продължават да се задълбочават през последните 3-4 десетилетия, което е било и тенденцията през 30-те години на миналия век, т.е. по време на Голямата депресия.

Не може да се твърди, че сегашната глобална криза е причинена от задълбочаващите се различия в САЩ и в останалия индустриален свят, но повече от очевидно е, че те задушават икономическото възстановяване и развитие. Съществуват няколко главни причини, поради които неравенството в сегашните си измерения пречи за излизането на САЩ, а и на другите индустриално развити страни, от 5-годишната глобална криза.

Най-важната причина извън всяко съмнение е, че т.нар. средна класа е сериозно отслабена по отношение на своите доходи, поради което не може да поддържа потребителските разходи, които са в основата на американския икономически растеж. Това не е така например в Китай, където доминиращи по значението си за икономическия прираст са държавните и частните инвестиции.

Така или иначе именно средната класа е тази, която

е готова да използва доходите си главно за потребление.

Вторият фактор е намаляването на обема на средната класа сред цялостното население на САЩ, поради което се редуцират представителите на това съсловие, които имат възможност да инвестират в своето бъдеще, конкретно в образованието и квалификацията на своите деца, както и да инвестират за създаване или развитие на своя малък бизнес.

На трето място, отслабването на средната класа води до замразяване и дори намаляване на приходите в държавата от данъци.

Както отбелязва "Ню Йорк таймс", богатите проявяват голяма ловкост в това да не плащат полагаемите им се данъци и да получават от Вашингтон данъчни привилегии. Доходите от финансовите спекулации на "Уол стрийт" се облагат с крайно ниски данъци за сметка на средната класа.

Неотдавнашното скромно увеличение на данъчната ставка за лицата с доход над \$400 хиляди годишно няма да реши проблема. Намаляването на държавните приходи от данъците на богатите и свръхбогатите естествено води до по-малки възможности на държавата да инвестира в инфраструктура, образование, наука и здравеопазване.

Четвърто, неравенството води до по-чести и по-тежки икономически цикли, което прави икономиката на САЩ по-нестабилна и податлива на кризи.

Макар неравенството да не е пряката причина за сегашната глобална криза, не е просто съвпадение това, че по време на 20-те години на миналия век - последният период, когато различието в доходите в САЩ е било толкова високо, колкото сегашното, се е разразила Голямата депресия. В Америка дълго време се проповядваше идеята за заплащане според заслугите, където всеки трудолюбив и способен гражданин може да успее. Сега, при това драстично неравенство, поколението на семействата с ограничени и ниски доходи няма особен шанс да реализира своя потенциал. Така световноизвестната "Американска мечта" за него ще си остане просто мечта, без традиционния хепиенд.

Според "Ню Йорк таймс", за разлика от САЩ, в такива богати дър-

жави като Канада, Германия, Франция или Швеция децата имат по-добри шансове от американчетата да живеят по-добре от своите родители.

Американското общество на драстично неравенство нанася сериозни поражения върху социалната и политическата страна на живота, защото големите икономически различия пряко водят и до политически различия, което подкопава демократичния процес на вземане на решения.

Куриозно, но според "Ню Йорк таймс" повече от 20 на сто от американските деца живеят в такава бедност, която ги поставя в по-неблагоприятни условия от децата в страни като Латвия, България или Гърция. Дали това е реалното положение е спорно, но очевидно драстичното неравенство нанася тежки поражения върху обществото и икономиката на най-развитата и демократична държава.



ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ

Хранителна добавка

Lacto 4

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

**Антивирусни
препарати**

ГРИП

МУСКУЛЕН ТОНУС

NeOx

Масажно масло

ДИХАТЕЛНИ ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки



ВИЖ НА www.health.bg



„Откровения“ на Алвин Ейли в снимки и спомени

Мирослава КИРИЛОВА

Красотата на човешкото тяло в ритъма на танца, пъстри и ярки цветове, изящни сценични костюми и досег с чужда култура - това може да видите в изложбата „Откровения“, посветена на трупата на световноизвестния хорео-

граф на модерно танцово изкуство Алвин Ейли. Неговото изкуство може да се види във фотоси, архивни постери и документални прожекции на трупата му, покорила сърцата на 21 милиона души в 71 страни на шест континента. Изложбата е поместена в сърцето на София, на гърба на театър „Иван Вазов“, в га-

лерия „Кредо Бонум“ и ще е отворена до 22 март.

„В България малко хора знаят кой е Алвин Ейли. Чернокожият танцор и хореограф е свързан неразривно с борбата на афроамериканците за граждански права в САЩ. Експозицията е по повод Месеца на афроамериканската култура и е свързана с предстоящото трето издание на „Американски балет за България“. Каним всички желаещи на 24 и 25 април в зала 1 на НДК да видят спектакъла на трупата на младите танцори „Ейли II“, които за пър-

ви път идват у нас“, сподели кураторът на изложбата Симеон Василев.

Покойният Алвин Ейли днес е един от най-почитаните модерни танцови хореографи на XX век. За творческата си работа знаменитият творец се вдъхновява от детските си спомени в Тексас, от госпел и блус музиката.

„Веднага щом чух за изложбата, дойдох да я видя! Аз съм голяма почитателка на Ейли, тъй като творчеството му е невероятно и вдъхновяващо. Разбрах за него още преди 1989 г., макар че тогава беше трудно да

се научи каквото и да било за тази част на света. Аз съм една от хореографките на Албена Денкова и мога да кажа, че спектаклите на трупата на Алвин Ейли определено повлияха на ми-

лиони хора по целия свят“ - сподели посетителката на галерията Роси Танова. Сред любимите ѝ танцови постановки са „Удивляване“, „Революция“ и, разбира се, „Откровения“.

ОТКРОВЕНИЯ
REVELATIONS

АЛВИН ЕЙЛИ: РЕВОЛЮЦИЯ С ТАНЦ
ALVIN AILEY: REVOLUTION WITH DANCE

26.02 - 22.03.2013

В ЧЕСТ НА МЕСЕЦА НА АФРОАМЕРИКАНСКАТА ИСТОРИЯ
EXHIBITION CELEBRATING THE AFRICAN-AMERICAN HISTORY MONTH



ГАЛЕРИЯ КРЕДО БОНУМ GALLERY WWW.CREDO-GALLERY.BG
ПРОСТРАНСТВО ЗА НОВА КУЛТУРА И ИЗКУСТВО A SPACE FOR NEW CULTURE AND ART
Галерия, ул. Св. Кирил и Методий 7, 1001 София, България. Контакт: 02 988 10 60. Часове на посещаване: 11:00 - 19:00 ч., изложба и магазин: 12:00 - 19:00 ч.

„Медальонът“ ще бъде представен на Панаира в Лайпциг



От 14 до 17 март т.г. в Лайпциг ще се проведе традиционният Панаир на книгата. България се представя с щанд, а Асоциацията на българските книгоиздатели ще поеме разходите за транспортиране на книгите, както и цялостната организация и провеждането на участието.

На тазгодишния Международен панаир на книгата в Лайпциг двама българи ще бъдат включени в европейската литературна мрежа ТРАДУКИ, която представя на международни форуми най-значимите произведения и техните автори от Австрия, Албания, Босна и Херцеговина, България, Германия, Косово, Лихтенщайн, Македония, Румъния, Словения, Сърбия, Хърватия, Черна гора и Швейцария.

Писателката Галина Златарева, член на Българската академия на науките и изкуствата - БАНИ, е една от поканените и ще запознае немските книгоиздатели и читатели с историческия си роман „Медальонът“, посветен на живота и делото на Георги Бенковски. Нейното участие е предвидено за 16.03.2013 г., а преди това тя ще има и специално четене пред българо-немска публика в Лайпциг. То ще се състои на 14 март от 19 ч. в помещенията на Europa-Haus Leipzig. (ЖД)

Започна най-големият киномаратон в България

За първи път и единствено в рамките на София Филм Фест българската публика може да види на 3D вълнуващи природни картини, приключения из животинския свят и екстремни забавления от телевизионната вселена на Нешънъл Джоуграфик. Това са „Боев клуб - Азия“, „Бялата мечка“, „Извънземни от дъното - Огънят на сътворението“ и „Сурикати“, с които публиката може да се запознае в Дома на киното, което отвори врати след ремонта с нов дигитален и 3D образ.

Тази година новост е и българо-израелска

филмова програма. Тя е посветена на 70-годишнината от спасяването на българските евреи и подписването на догово-

ра между България и Израел за партньорство в областта на кинематографията. За трета поредна година два преми-

ерни български филма ще участват в Международния конкурс, където за единадесети път ще бъде присъдена Голямата награда за най-добър филм.

Председател на журито е турската режисьорка Йешим Устаоглу, а колеги в оценяването на 12-те филма от конкурсната програма и 12-те кандидати за Наградата за български късометражен филм ще бъдат актрисата Ада Кондеевска (Румъния), режисьорите Мирослав Момчилович (Сърбия) и Константин Божанов (България) и продуцентът Майк Дауни (Великобритания). (ЖД)



Сатиричен театър Алеко Константинов

ГОЛЯМА СЦЕНА

13 Март, Сряда	ПОСЛЕДОВАТЕЛИТЕ НА КОНФУЦИЙ	от Хан Динин
14 Март, Четвъртък	ПРЕЛЕСТИТЕ НА ИЗНЕВЯРАТА	от Валентин Красногоров
15 Март, Петък	ОТКАЧЕНА ФАМИЛИЯ	по Рей Куни
16 Март, Събота	ЕДНО МАЛКО РАДИО	от Мая Новоселска, Теги Москов и Борислав Стоилов
Премиера 17 Март, Неделя	РАЗБИВАЧЪТ НА СЪРЦА (ДОН ЖУАН ОТ СОХО)	от Патрик Марбър
18 Март, Понеделник	ЛЮБОВ ПО ГРАФИК	от Марк Камолети
19 Март, Вторник	ЗА ГОСПОД - ЗАБРАНЕНО!	от Мартин Макгона
20 Март, Сряда	ДОСАДНИКЪТ	от Франсис Вебер

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60

Фундаментите на тоталитарните режими

Преди три месеца на книжния пазар излезе една нова книга, която предизвиква изключителен интерес сред българските читатели.

Става дума за книгата на акад. проф. д-р Григор Велев „Диктатура. Терор. Геноцид. Шовинизъм“. Тя представя един смел сравнителен анализ на доктрините на комунизма, фашизма и националсоциализма.

Въз основа на голям брой литературни източ-

ници през последните 30 години авторът съпоставя целите, задачите, идеологията и технологията на управление на трите диктаторски режими. Наред с това акад. Велев прави задълбочен психоанализ на личностите Сталин, Мусолини и Хитлер. Анализът позволява да се констатира, че диктатурата, терорът, геноцидът и шовинизмът са фундаментите на тоталитарните режими.

Книгата може да намерите в книжарниците на издател-



ство „Знание“ при медицинските университети в София, Пловдив и Плевен.

Мира ВАЛЕНТИНОВА

10 000-тонен метеорит с широчина близо 17 метра се възпламенява, влизайки в атмосферата на Земята, и неговите отломки се посипват над Урал, Русия, на 15 февруари. В петъчната утрин 47% от населението на милионния град Челябинск вижда в небето падащо огнено кълбо, което оставя гъста бяла диря. "1-2 минути след като видях опашката на падащото тяло, последва страшен тътен. В миг чух как хиляди прозорци се изпотрошиха, хората викаха, алармите на колиите се включиха", разказва Олга Василевна, жителка на руския град. Над 1000 души търсят медицинска помощ, ударната вълна чупи стъклата на 7000 сгради и предизвиква разрушения в Челябинск. Учените от НАСА са категорични, че взривът надхвърля 20 пъти мощността на хвърлената над Хиросима атомна бомба, а освободената енергия е над 500 килотона. Любопитно е, че някои жители са си помислили, че е НЛО, други тревожно се питали дали не е започнала война. От ракетна атака до падащ самолет варират предположенията за случващото се, преди официално да бъде съобщено, че е паднал метеорит.



Парфюм с аромат на... метеорит

Всеки четвърти жител на Челябинск признава, че огненият къс е променил живота му. Освен компенсации между 5000 и 50 000 рубли (250-2500 лв.) пострадалите се уредиха и с медийно внимание. Находчив бизнесмен реши да използва случая да завърти търговия с парфюми, ухаещи на... метеорит. "Ароматът на Чебаркулския метеорит" скоро ще се появи в търговската мрежа, а в състава му ще се усещат нотки на

Метеоритите пълнят банковите сметки на находчиви търговци

метал, които присъстват в пробата на метеорита, паднал до езерото Чебаркул.

По-малко от 24 часа след удара в интернет започнаха да се продават части от метеорита. От няколко милиметра късчета до парчета колкото човешка длан приамват колекционери и любители на Космоса. В популярния сайт за международна търговия eBay се появиха предло-

жения не само от руснаци, но дори и от един жител на САЩ. Цената варира от 500 рубли (25 лв.) до 500 000 рубли (25 000 лв.). Американецът, който е от Лас Вегас, обяснява в интернет, че има почти 2-сантиметрово парче от небесното тяло, защото брат му бил кореспондент в Русия и му го изпратил веднага след инцидента. Находчивостта на ловците на метеорити не спира дотук. Жител на Камчатския край в Русия прави алъш-вериш с пакетчета черен пясък, събран от мястото на падналият метеорит. Руснакът уверява, че пясъкът не е радиоактивен и на места лепне от съдържанието на метал.

Крадем и каквото падне от Космоса

"Истерията около Челябинския метеорит не е феномен. Мераклии за бърза печалба има и в България. Всяка година в музея се обаждат или идват хора, носещи различни по размер камъни, за да попитат дали не са попаднали на метеорит" - обясни Чавдар Каров от Националния природонаучен музей в София. Късовете обаче най-често се оказват продукти на металургията, железни шлаки например. Според думите на специалиста метеоритите са покрити с тъмна кора, защото при навлизане в атмосферата от триенето те започват да горят. "В сърцевината си обаче често остават ледено студени" - допълни Чавдар Каров.

В залата по минералогия има няколко отливки от най-големите метеорити, падали по българските земи. Те тежат около 3 килограма и са предимно с метално съдържание. Метеоритите могат да бъдат железни (>90% метал), желязно-каменни (~50% метал), а най-често срещани са каменните (<10% метал). "Оригиналът на най-стария голям български метеорит се е съхранявал във Виенския музей, но в момента не знам къде е. Той е паднал преди 137 години край с. Върба, Белоградчишко. Друг космически къс е паднал на 28 април 1904 година край троянското село Гумошник, но е бил откраднат, като отливката му, направена от колегите тук през 70-те години, се пази в музея" - обясни Чавдар Каров. От него научихме, че най-големият метеорит ни е навестил на 28 февруари 1966 г. в село Павел, община Полски Тръмбеш. Първоначално камъкът е бил предаден на местното училище, а години след това е пренесен в Музея по минералогия, петрология и полезни изкопаеми в сградата на Софийския университет "Св. Климент Охридски", откъдето е изчезнал. Най-вероятно е откраднат, за да се продаде.

Камъче

с космическа сила

В специализирания магазин пред Природонаучния музей всеки мераклия да притежава небесно камъче, прелетяло милиони светлинни години в Космоса, може да си купи такова. Големината, формата и цветът им варират, като най-често са метални и струват между 10 и 60 лв. Сред витрините с минерали, фосили и полускъпоценни камъни със земен произход има и такива с космически прищълци, приземили се в Украйна, Чехия, Сибир (Русия), Китай, Аргентина, Аризона (САЩ). "Често има куклички на парчето метеорит, за да се носи на синджирче" - обясни служителката Анелия Сребрева. По думите ѝ след падането на Челябинския метеорит не е забелязала повишен интерес, но е много вероятно парче от него скоро да се продава и в магазина. Тук регулярно идват колекционери или ценители на метеорити, които си купуват късчета от небесно тяло. "Всеки си намира сам символика в такова камъче - на някои им носело късмет, други го свързват с космическата сила", добави с усмивка Анелия Сребрева.

"Хората вярват в какво ли не. Миналата година, когато при нас пристигна частица от Тунгуския метеорит, паднал през 1908 г. на територията на днешния Красноярски край, Русия, започнаха да се чуват различни оплаквания. Някои от "посрещачите" твърдяха, че им прилошало, други усетили болка в главата...", смее се Ани Русинова от музея към СУ, която всеки ден работи в залата с извънземните камъни и е убедена, че нищо ѝ няма.

"Бизнесът с метеорити е много проспериращ, защото интерес има и от чужбина" - коментира Ани Русинова, служител в музея на СУ. Днес в университетския център има четири български образеца. Два от тях в момента са изпратени за изследване във Франция. Единият е паднал над Коневе, Старозагорско, през 1931 г., а другият през 1917 г. край Силистра. "В България нямаме лаборатория за изследване на метеорити. Ето защо изпратихме небесните тела във Франция за експертиза. До този момент не го бяхме направили поради липса на финанси, а и защото напоследък навлязоха нови щадящи технологии за изследване, които запазват целостта на метеорита", уточни Ани Русинова. Тя и колегите ѝ

геолози често са търсени за експертна оценка от колекционери и ловци на метеорити. "Обикновено метеоритите се познават по тъмната черупка и по това, че тежат доста повече от камъните със земен произход, но за да сме сигурни, съветваме хората да ги изпратят в лаборатория" - сподели служителката в музея.

В колекциите и на Националния природонаучен музей, и на музея в Софийския университет "Св. Климент Охридски" има чуждестранни метеорити. Парче от Сихотеалинския метеорит, навестил Русия с гръм и трясък през 1947 година, от който са открити 23 тона, може да се види в залата на Природонаучния музей. Тук има още късове от Аризона, от Украйна, от Китай.

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 гр.)

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 -

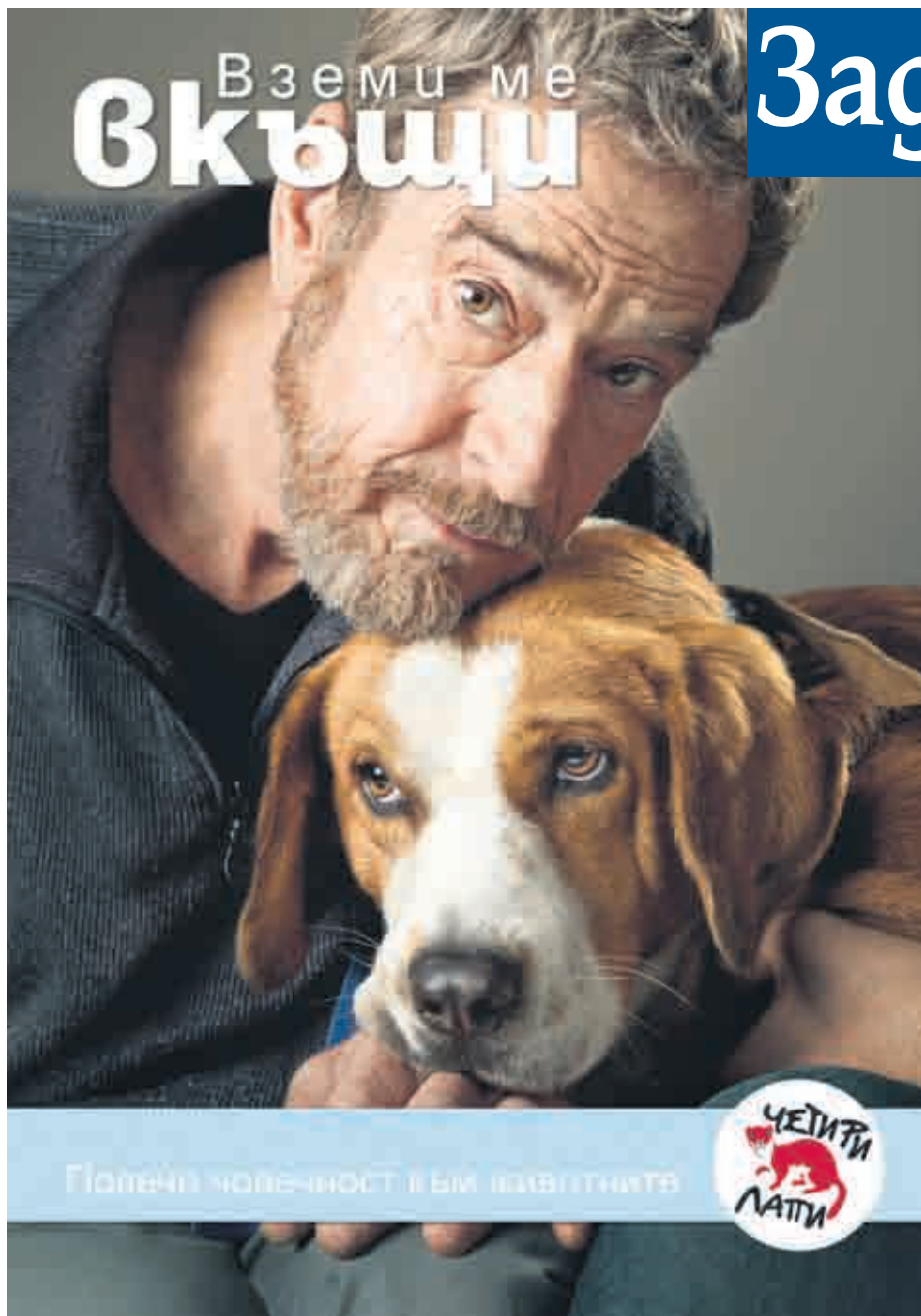
0,26 стотинки.

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**



Зад всяко бездомно

С Тина Кирова, координатор на кампанията „Вземи ме вкъщи“, разговаря Мира Валентинова

Основната цел на кампанията "Вземи ме вкъщи" на международната фондация за защита на животни "Четири лапи" е да подкрепи хората да бъдат по-активни и съпричастни към четириногите в беда. Екипът търси дом на десетки котки и кучета като Шахтелина, която е кръстена така, защото е намерена изоставена в дълбока шахта, или малтретирания и

изхвърлен на улицата, защото е пораснал, красавец Майло. Зад кампанията досега са застанали редица знаменитости, които всеки ден гледаме по билбордовете, прегърнали коте или куче. Между тях са актрисата и модел Дияна Попова, феноменът на театралната и филмовата сцена Асен Блатечки, актьорът Йосиф Сърчаджиев и др.

Г-жо Кирова, колко животни досега са намерили дом благодарение на кампанията "Вземи ме вкъщи"?

- Търсим дом на нуждаещи се животни вече трета година. За това време сме помогнали на повече от 50 кучета и котки да намерят нови стопани. Сред тези любимци са не само "звездите" на инициативата, снимани и показвани на билбордове. На сайта ni osinovi.me и на фейсбук страницата ни публикуваме снимките и обявите

на още десетки животни, много от които по този начин намират своя дом.

- Кой ги гледа, докато чакат за осиновяване?

- Има приемни стопани, които се грижат за животните, търсещи нов дом. Понякога по обективни причини те не могат да гледат намерените кучета и котки в дома си и ги настаняват в хотели за животни. Но тези хора по правило са много възискателни в избора на нови стопани, защото са се привързали към животните и искат най-

доброто за тях. И най-вече - не искат да се притесняват, че любимците, за които са се погрижили, ще се върнат на улицата. Затова се обръщат към кампанията, ние имаме стриктни изисквания и задължителна процедура за одобрение на кандидат-осиновителите.

- Бихте ли ни разкажали кои са най-новите ви "попълнения"?

- Най-новото кучешко попълнение е двумесечната Рия, която е спасена буквално от скоростната лента на "Цариград-

Тина БОГОМИЛОВА

Мръщим се на сметки, заплати, политики, съседи, колеги... Криза икономическа, държавна, но и май емоционална.

Казват, че децата се усмихват около 400 пъти на ден, докато възрастните намират време и сили за едва десетина усмивки. Трудно е да се радваме на сумите за тока или парното, но е полезно да намерим нещо, което да ни развесели.

Марк Твен е казал, че смехът ни прави по-здрави, съхранява човешкото в нас и не ни позволява да зациклим. А и редица научни експерименти го доказват. Според швейцарски експерти неудържимият смях в продължение на пет минути премахва състоянието на депресия и оказва благотворно въздействие върху сърцето и белите дробове. Други изчислили, че една минута смях е равна на 30 минути физическо натоварване. Според трети сто усмивки се равняват на 15 минути каране на колело. Редица изследвания доказват, че тези, които обичат да се смеят и възприемат живота с ирония, не страдат от невроза.

Смехът увеличава съдържанието на адреналин в кръвта. В мозъка се отделят и ендорфини - "хормони на щастието". Стимулира се дейността както на имунната, така и на нервната система, стресът намалява, храносмилането се подобрява. Смехът стимулира изработването на лимфоцитите, които се бо-

Смехът не ни дава да зациклим



рят с инфекциите. Намалява се кръвното налягане и нивото на лошия холестерол, активират се очистителните механизми на тялото.

Искреният смях си е аеробна гимнастика, тъй като задейства 80 групи мускули - движат се раменете, гръдният кош, вибрира диафрагмата, натоварват се шийните мускули, тези на гърба се отпускат, а лицевите се разтягат.

Клинично доказано е, че смехът стяга корема. За да може наистина да подейства като коремна преса, трябва да трае поне половин минута.

Петнайсетина минутки кикот топят калориите от един шоколад.

Смехът прогонва страх, срам, гняв, скука... Наричат преминаването от усмивка към кикотене природна анестезия. Достатъчно е човек да си спомни за нещо приятно и в мозъка му започват да се отделят невротрансмитери като серотонин, допамин, норадреналин, ендорфин...

За смеха си има наука - гелотология (от гръцки "гелос" - смях, и "логос" - учение). Въпреки че чудодейните свойства на доброто настроение са открити

от лекари и мислители преди столетия, науката им обръща сериозно внимание през 70-те години на миналия век, когато американецът Норман Казънс се възстановява напълно от нелечимо заболяване с гледане на комедии.

Смехотерапията набира скорост в цял свят. На много места се провеждат терапии в смехоцентрове или смехоклубове. Класическата смехотерапия води началото си от САЩ. Тя представлява индивидуални и групови занимания с разказване и обсъждане на весели ситуации, преживени от пациентите

и от терапевта. Смехотерапията обаче съвсем не се свежда до вицове и омаловажаване проблемите на пациента. Основната задача е да се помогне на човек да се засмее отново искрено на света, макар и често в първите пет минути това да се предизвиква насила и изкуствено.

Разновидност е клоунотерапията, която се предлага в някои болници, където клоуни изпълняват номера, пеят, разсмиват и съчувстват на децата. И в резултат болните и изплашени хлапета са много по-спокойни.

Йогата със смях, създадена от индийския лекар Мадан Катаярия, пък включва дихателни упражнения, йога, техники за разтягане и смях. За разлика от смехотерапията, при нози вод йога не се разказват хуморески и вицове. Смехът идва с упражненията.

Навсякъде по света, а и у нас се провеждат и курсове за лечение със смях. Но пък често струват скъпо, за да се научи нещо, което природата ни е дала.

Изчислено е, че човек трябва да се усмихва поне по 100 пъти на ден, за да се чувства добре. Смехът тонизира тялото и душата. Една минута смях се равнява на приятна обиколка в парка. Непринуденият хилеж е като аеробика за сърцето, пулсът се участва, бузите червенеят и лицето грее.

животно стоят болка и самота

Вземи ме вкъщи“,

ско шосе". Нашата приятелка и гримьор за фотосесиите на "Вземи ме въщи" Силвия Стойчева е настанила кученцето в хотел за своя сметка.

- Какво се случва, ако повече от един човек си хареса някое животно?

- Правилото е първият одобрен от нас кандидат за конкретно животно да получи правото да го осинови. Често се случва обаче да предлагаме друг, по-подходящ

любимец на одобрените кандидати. Правим го, защото познаваме характера и навиците на животните за осигуряване и преценяваме какъв дом ще е най-добър за тях. Така сме полезни и на бъдещите стопани - даваме им любимци, с които да живеят в хармония дълги години напред.

- Случва ли се да отхвърлите кандидат-осиновители?

- Да, и то нерядко. Както споменах, ние имаме стриктни изисквания към мотивацията и условията, които осино-

вители могат да осигурят. Не даваме животни на непълнолетни лица, на хора без собствени доходи и като подарък, за изненада. Освен това много внимателно проучваме съдбата на предишните любимици в дома - как са гледани, колко дълго и т.н. Изборът на домашен любимец е и емоционален акт, но искаме да сме сигурни, че хората осъзнават, че става дума за дългосрочен ангажимент. Да са готови да дават грижи, внимание и любов години наред.

- Съветвате ли осигуряване на работна среда, която е безопасна и здравословна?

новителите как да гледат новия си любимец, обаждат ли ви се за консултация?

- Осиновителите ни знаят колко се радваме на техните обаждания и на всеки e-mail. Винаги сме готови да им помогнем с каквото можем. Но по отношение на специфични консултации винаги сме ги съветвали да търсят мнението на ветеринарни лекари. Да изберат внимателно и много взискателно лекар на осиновения си любимец и да не се притесняват да му задават всички въпроси, които имат.

- Могат ли граждани да ви сигнализират за животно в беда?

- Фондация "Четири лапи", която е организатор на кампанията "Вземи ме въщи", приема подобни сигнали и се старае да се отзовава всеки път, когато екипите ѝ са на разположение. Но и в тези случаи, както и при приютяването на бездомни животни, се стремим да окуажим хората да бъдат съпричастни и активни. Още повече че животните в беда най-често имат нужда от неотложна помощ.

- Разкажете ни за някой интересен случай.

- Котаракът Готин, който партнира на Йосиф Сърчаджиев на новата ни визия, беше много тежък случай от медицинска гледна точка. Ветеринарните лекари го спасиха и му дадоха шанса за щастлив живот; той е тяхната кауза, радост и гордост. Готин е уникално същество - доверчив и неустойимо любвеобилен! А иначе зад всяка снимка и обява стои сложна съдба, често много болка и самота. Историите ни са по-скоро тъжни.

Хюман дизайн - да се приедем такува, каквото сме

Кристина ПЕШИНА

Новата мания, завладяла света, наречена Хюман дизайн, стигна и до нас. Дали става въпрос за някакъв нов вид астрология или източно учение? На какво се дължи тъй масовият ѝ успех? Отговори потърсихме при Веселин Михайлов, интегрален куоч в сферата на личностното и духовното израстване. Самият той изучава дизайн на човека повече от 4 години и организира обучения по сертификационната програма в България. Ето и какво ни разказа той:

тики, толкова по-леко, безопасно и естествено ще се придвижваме по нашия път. Ако например превозното ни средство е товарен автомобил, а искаме да караме бързо и на висока скорост сякаш е спортна кола, това може би няма да е най-естественият и здравословен начин на използване-то му и най-вероятно ще доведе до неблагоприятни и нежелани последици. Хюман дизайн ни дава точно тези конкретни инструкции за опознаване, управление и съхранение, за да може придвижването ни да стане по най-малкото съпротивление.

Хюман дизайн не е догма, религия или култ към определена идея, а е експеримент. В него няма базирани определени вярвания или морални ценности. В познанието са заложени и показани всички възможни човешки преживявания и поведения. Те не

са нито добри или лоши, нито правилни или неправилни. По този начин се насочваме към нашата лична истина. Всички ние сме уникални и сме тук, за да изразим своята природа. Опознавайки и следвайки личния си дизайн, автоматично ще се разтоварим от нежелани тежести и ще се насочим към това да бъдем себе си. Дизайн на човека ни помага да приемем себе си. Не да коригираме и изправяме дефекти или повреди, а да открием и да се приемем такива, каквито сме. Това автоматично ще ни помогне да приемем и другите такива, каквито са, по начина, по който те изразяват своята уникална природа. А резултатът от това ще бъде повече лекота и по-малко напре-

A blue statue of a human head with a large, colorful, multi-colored gear mechanism emerging from the top, symbolizing cognitive processes or neural activity.

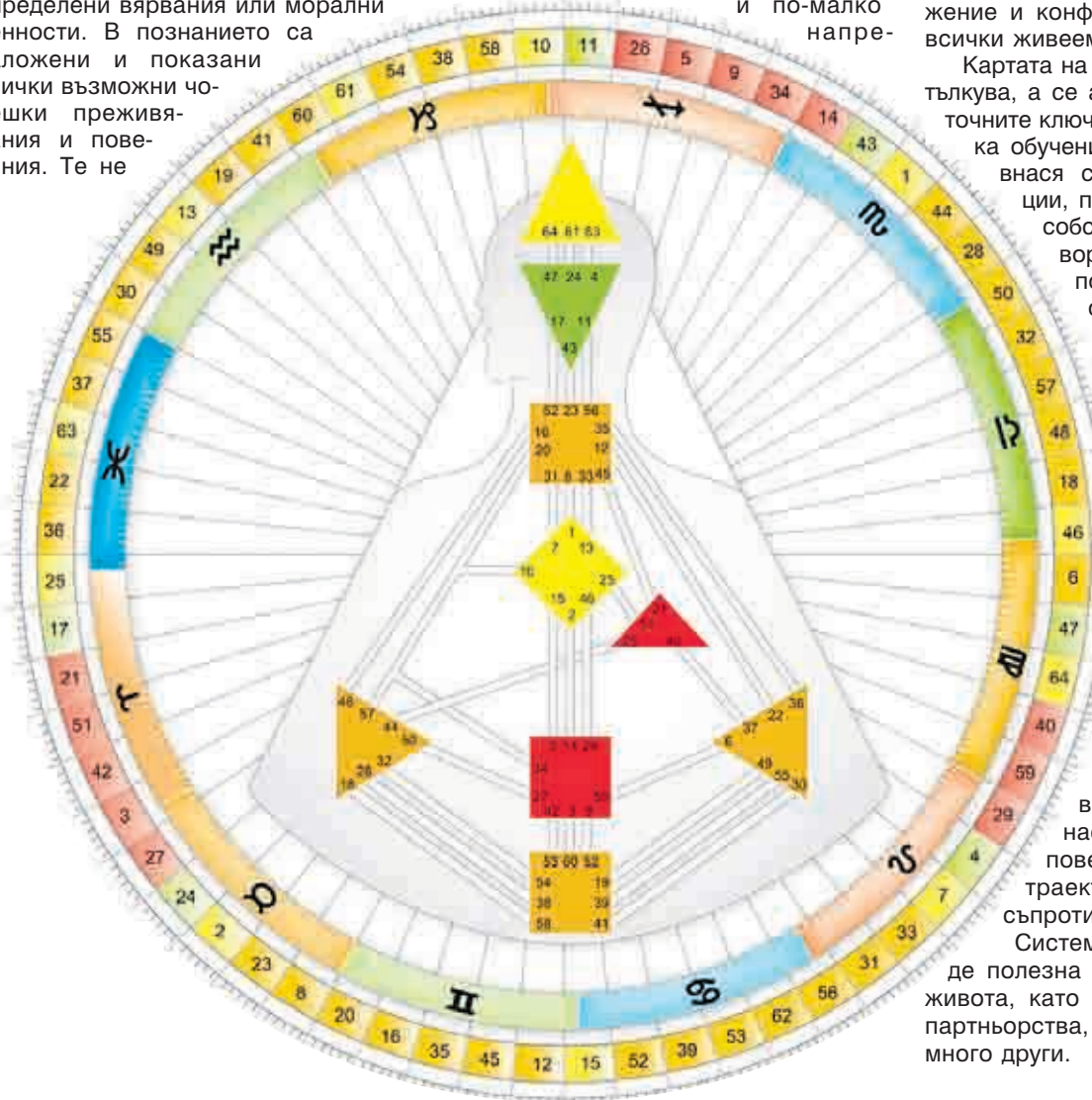
жение и конфликты в света, в който всички живеем.

Картата на Дизайн на човека не се тълкува, а се анализира на базата на точните ключове, зададени в нея. Така обученият анализатор няма да внася свои лични интерпретации, прецупени през неговата собствена призма, а ще говори винаги това, която е показано в картата. Тя е свързана с кодовете на езика и резонира с човека, който я чува.



Дизайн на човека е наука за диференциацията - за различното, и ни дава конкретни практически методи и стратегии, за да открием и следваме правилните и коректни за нас неща, посоки и действия. Или формулирано в едно изречение: Дизайн на човека ни учи как да взимаме правилните за нас решения, които ще ни поведат по житейската ни траектория по най-малкото съпротивление.

Системата би могла да ни бъде полезна във всички области на живота, като комуникация, връзки и партньорства, здраве, бизнес среда и много други.



Хюман дизайн е система, която синтезира в себе си древното познание и съвременните научни достижения. Въпреки че планетарните влияния и астрологията като древна наука са застъпени, Хюман дизайн не е астрология. Базира се на китайската книга на промените И-дзин, но не е и това. Системата на чакрите от индо-браминското учение и елементи от Кабала заемат ключово място, но Хюман дизайн се различава и от тези учения. Не е необходимо човек да е вникнал поотделно във всички тези познания, за да може да разбира Хюман дизайн. Достатъчно е само да се потопи в системата, за да извлече мъдростта и да прилага практическите насоки, залегнали в личния му дизайн.

Водещ елемент е личната графика. За изработването ѝ са необходими дата, година, място и час на раждане. Получената генерирана карта или графика представлява нашето превозно средство, с което разполагаме и с което се придвижваме през живота. То би могло да бъде спортен автомобил, комфорта лимузина, градска кола или джип и колкото по-добре познаваме отделните му характерис-

В последния ден на февруари беше закрито изложението Mobile World Congress (MWC), което се проведе в Барселона. Неочаквано основна тема станаха не супермощните смартфони с цена 1000 и повече долара, а апаратите средна ръка - без рекордни гигабайтове и мегапиксели, но със собствено "аз".

Изместването на акцента към по-евтините устройства има няколко обяснения. Първо - в изложението не участваха два гиганта, в чиито приоритети са смартфоните - Apple и Google. На първите не е в стила да делят една и съща изложбена площ с още стотици експонати. От Google имаше представители, но като зрители. Дъщерната им компания Motorola беше се разположила върху голям щанд и си даваше вид като че ли е сама за себе си - Google можеше да се зърне само на екраните на предлаганите от тях апарати, които работят на Android. Второ - много производители на мобилни устройства си имат свои маркетингови

съображения и предпочитат да показват най-добрите си модели не по време на изложения, а малко преди началото им. Така направи тайванската компания HTC, която презентира смартфона HTC One шест дена преди старта на MWC. По същия начин постъпиха и южнокорейците от Samsung, представяйки Galaxy Note 8.0 малко преди изложението.

Цените са решаващи

Представените на MWC апарати със скромна цена условно може да бъдат разделени на две

Центърът на мобилния свят се измества към евтините устройства

категории. Първата са съкратени версии на скъпите смартфони, а втората - суперевтини устройства за развиващите се страни. В първата категория най-силно впечатление направи два модела на Nokia - Lumia 520 и Lumia 720, а



памет и 3,5-инчови екрани. Те нямат никакви претенции към скоростта или размера на дисплея, но затова пък цената им ще бъде между 80 и 100 долара, което идеално устройва жителите на Южна Америка и Източна Европа, където се очертава основният им пазар.

Четвъртата сила

Firefox OS не е единствената операционна система, показана на изложението. Samsung представи ОС Tizen, базирана върху Linux, създадена с участието на Intel. A Canonical анонсира системата Ubuntu Touch, предназначена за смартфони и планшети. Най-коментиран на изложението стана въпросът дали някоя от трите - Firefox OS, Tizen и Ubuntu Touch, ще стане четвъртата световна операционна система (след Android, iOS и Windows Phone). Според специалистите това ще бъде Ubuntu Touch, защото тя не прилича толкова много на Android както останалите. Версията за смартфони ще се появи в края на тази година, а за планшети - в началото на 2014 г.

Все по-големи

Изложението потвърди, че популярността на апаратите с гигантски екрани, хибриди между таблет и телефон, не намалява, а като че ли тепърва набира обороти. Във възходящ ред моделите, които спечелиха публиката, са следните: LG Optimus G Pro - дисплей 5,5 инча, ZTE Grand Memo - 5,7 инча, Huawei Ascend Mate - 6,1 инча, Asus Fonepad - 7 инча, Samsung Galaxy Note 8.0 - 8 инча.

Батерии дълголетници

Едновременно няколко компании показаха устройства, които не могат да се похвалят с бързина или суперекрани, но за сметка на това могат да работят с едно зареждане на акумулатора едва ли не цяла вечност, поне според съвременните измерения.

Рекордьор стана апаратът SpareOne, който се захранва от една батерийка колкото пръст и може да издържи 15 години в режим на очакване. В режим на разговор обаче тя издържа 10 часа. Телефонът няма екран, за индикатори служат два светодиода - единият отбелязва наличието или отсъствието на сигнал, а вторият - заряд.

В телефона може да се постави SIM карта, но производителят позиционира SpareOne като апарат за екстремни позвънявания. За да се обадиш на спешен телефон, снимка не ти трябва.

От по-малко екстравагантните устройства може да се отбележи Nokia 105 - телефон с цветен екран, който може да издържи в режим на очакване един месец. Безименният апарат на E-Ink работи на Android и тежи само 80 грама, но пък се зарежда веднъж в седмицата. В производство ще бъде пуснат още през тази година. (ЖД)

Червени, сини и жълти

Едни от най-впечатляващите на MWC бяха апаратите с цветни корпуси. Тази мода беше въведена от Nokia. От началото на 2011 г. компанията, пускайки смартфоните Lumia, се отказва от принципа черно, бяло или сиво и въведе разноцветните устройства. Идеята подхванаха Alcatel, както и азиатски производители.



Румънският лицей в София дава шанс за близане във ВУЗ без приеман изпит

Микаела
ВЪЖАРОВА

Профилираната гимназия за изучаване на румънски език в София "Михай Еминеску" дава изключителна подготовка на своите възпитаници и специален шанс да продължат обучението си вече като студенти във всяко висше учебно заведение в Румъния.

Специалното предимство на този лицей е, че всяко дете, завършило тук 12. клас, има гарантираната възможност да влезе без приеман изпит във всеки избран ВУЗ в Букурещ само чрез интервю - изпит по румънски език в посолството на Румъния в България. Обучението е безплатно както във всяка друга българска езикова гимназия.

Много от нашите възпитаници са вече лекари, икономисти, архитекти, дипломати, работят в престижни фирми както в Румъния и България, така и в много други страни от ЕС, разказва директорът на училището г-жа Тасева. Изпитът не е лесен, обръща внимание тя, защото изисква отлично владение на румънски, отлично завършен 12. клас и да докажеш знанията си пред комисия, идваща от румънското министерство на образованието и тамошни университетски преподаватели. Но да се подготвиш качествено за този изпит не е трудно, защото и езиковите преподаватели, повечето от които университетски, и условията в училището, включително по-



малките класове, гарантират отлична възможност за покриване на високите критерии, допълва Тасева.

Заедно с румънския гимназията дава едновременно диплома за английски и за испански език.

Приемът в лицей е с оценките от външното оценяване на седмоласниците по български език и математика. Училището е базово на СУ "Св. Кл. Охридски", разкрито е по междуправителствена спогодба за двустранно културно и образователно сътрудничество. Разполага с общежитие за ученици от цялата страна, през ваканциите предлага на учениците възможност за работа в морските курорти с румънски, английски и испански. На навършилите 16 г. са осигурени курсове за мотопедисти, а на 18-годишните - за шофьори, на преференциални цени. Извънкласната дейност включва театрално студио, дискуссионен клуб, отбор по ръгби, състав по латиноамерикански танци.

За повече информация: румънска гимназия, ПГИИРЕ "Михай Еминеску", София, ул. "Братин дол" 26, тел. 02 920 12 03

Обществото се отвори към приемната грижа

С Калин Каменов, председател на Държавната агенция за закрила на детето, разговаря Петър Галев

Г-н Каменов, кога ще можем да сме спокойни, че в България нито едно дете не се отглежда в социалните домове от стария тип?

- Това е сред основните ни цели! Надявам се да стане максимално бързо, но същевременно сигурно за самите деца. Трудно е да се посочи конкретна дата, защото, за да има промяна, тя трябва да се случи първо в съзнанието на хората, работещи в системата. Но роля в този процес има и цялото общество. Все пак тенденцията вече е добра, защото преди четири години броят на децата, живеещи в институции, беше 7000, а в момента те са 4600. За да не остане нито едно дете в т.нар. домове, трябва да бъде изградена и съответната инфраструктура. Освен това необходимо е системата да бъде подготвена, за да се справя с един за съжаление постоянен поток от деца, които по различни причини биват изоставени от биологичните си родители. Най-добре е да загърбим самата мисъл, че такива деца отиват в медико-социална институция. По презумпция пътят им трябва да е към осиновители или към добре подготвено социално семейство.

- Опасяват ли се работещите в сегашните домове, че ще останат без работа, ако всички деца бъдат изведени от институциите?

- Опасяват се онези, които ги мързи и нямат реално отношение към децата и тяхната съдба. Страхуват се и тези, които не искат да се преквалифицират и да се обучават. Голямата част обаче са наясно, че в момента създаваме несравнимо по-добри условия за децата, но и за работещите с тях. Вече в доста общини са изградени пилотни центрове за настаняване от семеен тип за деца с увреждания, в каквито например сега живеят децата от Могилино. По никакъв начин няма да познаете, че това са малчуганите, които преди пет години бяха снимани в ока-

Спокойно може да се каже, че той е постигнал в България това, което е известно по света като Американска мечта. От момче, прекарало значителна част от детството си в социален дом, Калин Каменов днес е стигнал до ръководител на Държавната агенция за закрила на детето. При това назначението му е професионално и експертно, а не политическо. За проблемите на малките българчета говори емоционално и естествено съпричастно. Но като юрист и председател на държавна институция е наясно, че достойното бъдеще на неравнопоставените деца минава през закони, образователни и психологически промени.

ян вид от британска телевизия.

- Това, че вие сте прекарвали своето детство в такъв дом, дава ли ви личен мотив да работите за извеждането на малките от общежитията?

- Мотивира ме много, защото аз съм виждал и черната, и бялата страна на тази система. Преживял съм какви ли не истории в дома, в който живея. Затова като малко дете мечтаех един ден да имам силите и възможността да променя това. Да съм сред онези чичковци и лелички, които идват да помагат, които идват да помагат, които ни водеха на кино, на театър... Днес смея да кажа, че съм един щастлив човек, защото успях да сбъдна своята детска мечта - да имам правото да променям, и се гордея, че в момента участвам в реформирането на тази система. Малко хора могат да го разберат, но сега се извършва един огромен преход към по-човешки условия и среда, която ще позволи на децата без родителска грижа да живеят и да се реализират пълноценно.

- На вас лично какво най-много ви тежеше от живота в дома?

- Битовите несгоди се преживяват, най-тежки са психологическите неравенства, самотата и неразбирането от обкръжаващия свят. Има един термин, който аз никак не харесвам, но той все още фигурира в България - "домски деца". Те по презумпция трябва да бъдат съжалявани и независимо от грешките, които допускат, трябва да им бъде прощавано.

А това е уникална грешка! Защото заради това съжаление, което получават, те не успяват да изградят нещо много важно у себе си - стимула да се борят с живота. Децата имат нужда от модел за поведение, от коректив, от приятелско, но реално отношение. Липсата на тези условия е една от причините, поради които голяма част от младежите, напускащи институциите, отпадат рано от пазара на труда. Защото са свикнали всичко да им е подготвено - храна, подслон, държавата да се грижи за тях.

- Какво е решението?

- Миналата година с екипа на президентата започнахме кампания за подготовка на младежите една-две години преди да напуснат институциите. Съвместно със специалистите от Агенцията по заетостта, Агенцията за социално подпомагане, Министерството на образованието започваме работа с тези младежи за тяхната мотивация да кандидатстват първо в университети. На онези, които нямат такова желание, им помагаме да се ориентират какво биха искали да работят. Но те първо отиват - образно казано - да чиракуват, да свикнат със средата, с условията на труд. Така са подготвени за реалността и после стават пълноценни членове на съответния колектив.

- Развива ли се успешно моделът с приемните семейства? Какви са изводите до момента?

- Напредъкът в тази сфера е сериозен. Преди четири години имаше 12



Днес смея да кажа, че съм един щастлив човек, защото успях да сбъдна своята детска мечта - да имам правото да променям, и се гордея, че в момента участвам в реформирането на тази система

приемни семейства в България. Днес те са 1500, като 180 от тях са доброволни, не получават възнаграждение. Убеден съм, че след няколко години приемната грижа ще бъде изключително широко разпространена форма за закрила на децата в България. Да, има все още проблеми с приемните семейства и административни неуредици, но това е нова дейност у нас. Една от целите ни е да се получи симбиоза между приемната грижа и възможността за осиновяване на дете. Нещо като преходен период, през който и приемните родители, и детето да се опознаят и да свикнат един с друг.

- Обикновено говорим за деца без родители или оставени от родителите си. Но има и нормални на пръв поглед семейства, в които децата търпят насилие...

- Наскоро имах много неприятна дискусия с родители, които казваха - кои сте вие, че да ми казвате как да си възпитавам детето? То си е мое и ще го бия, ако преценя! За съжаление насилието още се

възприема като форма на възпитание в България. А от там тръгва порочният кръг на възпроизвеждащо се насилие, което на свой ред децата упражняват в средата си, а по-късно и в семействата си. Само за миналата година има 2175 докладвани случая на насилие над деца. Сигурно има още хиляди, които не са стигнали до нас. Затова разчитаме хората да бъдат съпричастни. Често за пример се дава САЩ, където за един шамар се отнемат временно родителски права. Но това се случва, защото някой вижда и веднага се обажда. И ние имаме национална телефонна линия за деца с номер 116 111, който е безплатен за цялата страна. Там работят добре обучени консултанти.

- Най-често говорим за физическото насилие, но възможна ли е закрила от разпространената в много семейства бездуховност? В този смисъл подкрепяте ли задължителна детска градина от 4-годишна възраст?

- Абсолютно я подкрепям. Не мога да разбера родители, които отричат задължителна детска градина, при положение че те самите водят децата там. Освен това има голяма група от маргинализирани семейства, които продължават да не пускат децата си нито на детска градина, нито на училище. След това получаваме един неграмотен и без нормални социални рефлексии гражданин с всички произтичащи от това последици.

- Известно е, че доста семейства превръщат раждането във форма за получаване на доход от детски надбавки. Има ли

механизъм да се контролира дали парите реално се харчат за децата?

- Има такъв механизъм и смятам, че до голяма степен положихме основите на контрола по отношение на тези добавки. Преди три години наложихме мярка, с която, ако дете не ходи на училище или на детска градина, неговите родители нямат право да получат детски надбавки. Истината е, че това не винаги се случва. Но контролът ще се засилва!

- А може ли да се контролират ражданията от деца?

- Много болезнена тема! Преди две години с участието на МВР и прокуратурата направихме анализ и се установи, че доскоро хора, които си позволяват да правят секс с момичета на 11-12-годишна възраст, са оставали ненаказани с мотива, че става въпрос за етнически традиции и обичаи. Така се стигна до ситуации някои момичета на 18 години да имат вече по 5-6 деца. А в Наказателния кодекс ясно е посочено, че сексуалният акт с дете, както и съжителството с малолетни на семейни начала са престъпления. Но тези текстове не се прилагаха. Трябваше главният прокурор да спуска специални указания по този въпрос. И както имаше единични случаи на осъдени преди три години, за миналата година са образувани 320 производства спрямо такива пълнолетни лица и 270 са осъдените пълнолетни граждани за такива престъпления. Ефектът от тази мярка ще се види след 4-5 г., когато броят на малолетните родители ще бъде много по-малък.

- Помещението вкъщи, което се амортизира най-бързо, ни зове да му посветим време и малко усилия, за да посрещне пролетта с нов вид и настроение.

Бойка ВЕЛИНОВА

Според древното китайско изкуство за хармония в живота трябва да се отстрани, са развалените уреди и не използваните с години вещи. Изхвърлете на боклука носталгията към миналото, тя няма да ви послужи за нищо! След това дайте на ремонт техниката, която още ви е необходима. Накрая, докато си пиете кафето, направете пълна диагностика и опишете най-неотложните поправки.

Новата боя прави чудеса

Освежаването на стените предполага първо основното им почистване. С шпакла остържете олющената боя и при необходимост шпаклювайте. Гланцът се премахва с шкурка, а при плесен първо опитайте да отстраните причинителя, след което обработете със специални препарати с фунги-

Лифтинг на кухнята

Подобренията в "душата на къщата", както наричаме кухнята, със сигурност ще добавят към стойността на нашия дом и качеството на живот. Сега са в ход пролетните промоции на строителните хипермаркети: влезте в сайтовете им или се разходете до тях и набележете всичко, което ще ви даде идеи за по-малки или по-големи (приятелски настроени към джоба) промени.

циди. Обърнете внимание в магазините за бои, че вече се продават специални формули за кухнята като по-влажни и "високооборотни" помещения. Тези продукти са много по-устойчиви от обикновените - както на всякакви домашни петна, така и на мазнини. Покритието е в пъти по-трайно от обикновеното и може лесно да се мие и поддържа. Качествените бои най-често вървят и със специален грунд, който гарантира пълноценното нанасяне на продукта. Можете да експериментирате с други текстури на боята, дори с пособия и валяци, които правят невероятни шарки. С различната ширина на валяка и бои с метален ефект например можете да направите стените на райе, което да имитира суперскъп тапет.

И кухненските шкафове могат да бъдат реновирани с боя, стига да са почистени идеално и да на-

несете адекватния на основата вид. За постигане на по-добър изглед могат да се използват и различни десени фолио за мебели, както и някои самозалепващи тапети. По-артистичните домакини могат сами да декорират с



различни техники - декупаж или друго. МДФ покритията на вратичките имат предимството, че могат да се преобояват изцяло в съвсем различен цвят и тогава получавате на практика чисто нова визия на кухнята.

Стегнете мебелите

Обикновено корпусите на кухненските шкафове остават здрави по-дълго време от вратичките, които отваряме по няколко пъти на ден. Ако положението е неспасяемо, повикайте мебелест да ги подмени. В такъв случай можете да поискате всичко - материал, цвят, модел, релеф, кроене и кантиране по точните ви размери. Информирайте се за новите механизми, които се предлагат на пазара, и техният срок на гаранция. Изберете местата, където можете да замените вътрешната част на вратичката (панела) с матирано или цветно стъкло. Монтирането става много лесно, само със силикон. Обковът е като брошка върху подновените шкафове: сполучливият избор може да стане значим акцент и да качи цената на цялостното изпълнение. Идея за рустикалната кухня са дръжки, оформени като плодове, зеленчуци, ножове,



но киселини и абразиви: спазвайте правилата за безопасност върху етикетата. След финото шлайфане нанасяйте продукти за съответния вид дърво в реда, препоръчван от производителя. Това обикновено са грунд, подхранваща и защитваща грижа, лак и боя. Когато изберете един, следвайте и другите от продуктова гама, за да имате идеален краен ефект. Шмекеруването с ползване на евтинки основи или разредители обикновено е провал и хвърлени на вятъра пари и време.

Кухненските плотове отнасят най-много от дейностите по подготовката на храната за семейството и съответно първи падат в битката за подновяване. Те не само изглеждат износени и безлични, а наистина са такива. Подмяната им е важна и дълготрайна инвестиция, затова изберете най-доброто според възможностите си. Обикновените са на ПДЧ основа с ламинат и се предлагат в разнообразни размери и профили, а задната страна е подсилена с балансираща хартия. Независимо дали ще предпочетете тези плотове или скъпите гранитни, промяната наистина ще ви накара да се почувствате като в нова кухня.

Още свежи подобрения

- Новата подова настилка може да се подбере от толкова много видове, стилове, модели и цветове, че ще ви се завие свят. При пълна промяна на вашата кухня се спрете на най-хигиеничния и дълготраен вариант и обикновено това са теракотата или гранитогресът. Ламинираният паркет трябва да е с високо качество, а линолеумът е най-икономичният вариант.

- Уредите ви работят отлично, но цветът им не се връзва? Проверете при дистрибутора на марката дали можете да подмените челото на миялната машина или хладилника. Или да ги дегизирате така, че да са в тон с вашите шкафове. Това става най-лесно със самозалепващо мебелно фолио или автобоя на спрей. При това изолирайте с тиксо всички части, които не трябва да се оцветят.

Сменете пердето на прозореца с пъстър и ведър десен, монтирайте лавици за своите колекции от керамични чаши или подправки, връщайте на мястото всеки ползван прибор или уред и ще имате кухнята, която да ви топли душата.



Градските жители очакват повече от живота на балкона: ето една идея за отглеждане на подправки и цветя в най-обикновен палет. Опаковайте гърба и трите ръба (без горния) на палета с телбод с изолация или дебел найлон. Сложете го в хоризонтално положение и го натъпчете с пръст (около 2 торби). Засадете пролетните цветя и дъхавите билки от разсад. През няколко дни сваляйте палета и поливайте внимателно.

Домакинстването е здраве

Една от причините за наднорменото тегло при жените днес е фактът, че те извършват по-малко домакинска работа, сочи изследване. Тя е предпоставка за изгаряне на калории, но ние днес си служим с пъстра гама от домакинска техника, която ни прави по-лениви. И именно тук е проблемът: около две трети от американките в зряла възраст са с наднормено тегло или затлъстяване и изследователи от Университета на Южна Каролина са си-

гурни, че причината е в по-малкото отделено време за домакинстване. Те сравнявали домашните дейности с дневници, водени от жените от 1965 г. до днес.

Така установили, че в първите години дамите прекарвали по 25,7 часа седмично в бутане на прахосмукачки, бърсане на прах, пране, готвене и миене. През 2010 г. вече отделят около 13,3 часа за тези задължения и са средно с 22 килограма по-тежки.

СПРЕЙ ПРИ ЗАПУЩЕН НОС

ДРЕВНОРИМСКА БОГИНЯ НА НЕБЕТО

ШАХМАТЕН КОЕФИЦИЕНТ

ПАНТАЛОНИ

ПРИБОР ЗА КОРЕКЦИЯ НА ЗРЕНИЕТО

ЗЪБОЛЕКАРСКИ ИНСТРУМЕНТ

МНОГО БОГАТ ЧОВЕК

ТИБЕТСКИ ВОЛ

РУСКИ ПОЕТ ПЕСЕННИК

ПТИЧИ ОРЛЯЦИ

СЛУХОВ ИЛИ ЗРИТЕЛЕН ЗНАК

ДЯЛ ОТ ЕЗИКОЗНАНИЕТО

ГРАД В ЯПОНИЯ, О. ХОНШУ

ПЕТМЕЗ

ПЕСЕН НА „СИГНАЛ“

ЧЕШКИ ИСТОРИК 1854 - 1918

ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ

ОБЕМИСТ ПАКЕТ, ДЕНК

ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА - „ГЕРОИТЕ НА ШИПКА“

РОМАН ОТ НИИЛ ОЛСЪН

ВИД ЗЕЛЕНЧУК

КРЕСЛИВА ПТИЦА

ПЬЕСА ОТ МОЛИЕР

ИМЕНАТА НА „МИС БЪЛГАРИЯ“ - 2003

УКРАШЕНИЕ

ИТАЛИАНСКИ ПЕВЕЦ

ПЕРА ЗА ПИСАНЕ

МЕДНА РУДА

РУСКИ ПИСАТЕЛ „АЗАЗЕЛ“

ЧАСТ ОТ ОБУВКА

ЧАСТ ОТ ОКО НА ЧЛЕНЕТОНОГИТЕ

ЗЕМЕДЕЛСКИ ИНСТРУМЕНТ У БАСКИТЕ

ПОРЪЧИТЕЛСТВО ВЪРХУ ПОЛИЦА

НАША ЦАРИЦА, СЪПРУГА НА САМУИЛ

ФРЕНСКИ РЕЖИСЬОР „МЕЧКАТА“

БИОЛОГИЧНА ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА

МАЛКА НОВООТКРИТА ПЛАНЕТА

АМЕРИКАНСКИ КРОКОДИЛ

ЕЗИЧЕСКИ ХРАМ

МИНЕРАЛ, КАЛЦИЙ, ФОСФАТ, ИЗКУСТВЕН ТОР

КАЛКОМЕР

ОСНОВНО ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В ЕВРОПЕЙСКАТА МУЗИКА

НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ

ДЪРВЕСНА ОБВИВКА

РУСКИ СЦЕНАРИСТ - „БАЩИ И ДЯДОВЦИ“

МУЛТФИЛМ НА ХРИСТО ТОПУЗАКОВ

ВЪРТАЩИ СЕ ЧАСТИ НА ЕЛ. МОТОРИ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ

УНГАРСКИ ХИМИК 1834 - 1908

КОЗЯ ВЪРБА

ГОЛ ОХЛЮВ

НАШ ПОППЕВЕЦ

КОЖНИ ОТВОРИ

ИТАЛИАНСКИ ЛИБРЕТИСТ 1859 - 1919

УНГАРСКИ ХИМИК 1834 - 1908

КОЗЯ ВЪРБА

ХОТЕЛ С ВОДНО ЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ

МАРКА СКИ

РУСКИ КИНОРЕЖИСЬОР 1923 - 1983 „БЯГ“

ФРЕНСКА АКТРИСА „СЛАДЪК ЖИВОТ“

АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ СТИЛ

ГРАД В ПЕРУ

СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТВ

РУСКИ ХИМИК ОРГАНИК 1858 - 1906

РЕКА В МОНГОЛИЯ

ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

НАЧИН, СПОСОБ, ПОХВАТ

СПЛАВ ЗА МОНЕТИ

ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ГЕРМАНСКА ФИРМА ЗА СМАЗОЧНИ МАСЛА

МУЗИКАЛНА НОТА

ОСНОВНО ЛАДОВО НАКЛОНЕНИЕ В ЕВРОПЕЙСКАТА МУЗИКА

НЕПРИЛИЧЕН СМЯХ

ДЪРВЕСНА ОБВИВКА

РУСКИ СЦЕНАРИСТ - „БАЩИ И ДЯДОВЦИ“

МУЛТФИЛМ НА ХРИСТО ТОПУЗАКОВ

ВЪРТАЩИ СЕ ЧАСТИ НА ЕЛ. МОТОРИ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ АДАМ МИЦКЕВИЧ

УНГАРСКИ ХИМИК 1834 - 1908

КОЗЯ ВЪРБА

ГОЛ ОХЛЮВ

НАШ ПОППЕВЕЦ

КОЖНИ ОТВОРИ

ИТАЛИАНСКИ ЛИБРЕТИСТ 1859 - 1919

УНГАРСКИ ХИМИК 1834 - 1908

КОЗЯ ВЪРБА

ХОТЕЛ С ВОДНО ЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ

МАРКА СКИ

РУСКИ КИНОРЕЖИСЬОР 1923 - 1983 „БЯГ“

ФРЕНСКА АКТРИСА „СЛАДЪК ЖИВОТ“

АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ СТИЛ

ГРАД В ПЕРУ

СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТВ

РУСКИ ХИМИК ОРГАНИК 1858 - 1906

РЕКА В МОНГОЛИЯ

ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

НАЧИН, СПОСОБ, ПОХВАТ

СПЛАВ ЗА МОНЕТИ

ФРЕНСКИ ФУТБОЛЕН ТРЕНЬОР

РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

ГЕРМАНСКА ФИРМА ЗА СМАЗОЧНИ МАСЛА

МУЗИКАЛНА НОТА

РЕЧНИК: АВЕНИР, АКУНИН, АПИТОНИН, АЦА, БИЛОН, ИРЕЧЕК, КОВЕЛИН, КОНОВАЛОВ, ОШАНИН, ЮНОНА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 9:

ВОДОРАВНО: Еос. "АЕК". Ивате. Чардаш. Пот. Релеф. Дял. Сион. Камарила. "Акага". Апо. Атина Палада. Ама. Ударения. Ток. НАТО. Стек. Лом. Иванович (Ана). Ижора. Валин. Ри. Яна. Кома. Тир. Вол. Никола. Танана. Икебана. Окиси. Ойос (Кристина). Бон. Кал. Ками. "БТР". Атоли. Ирина Росич. Рояли. Ежовина. Ети (Уилям). КА. Манипулатори. Рани. Габрово. Яна Маринова.

ОТВЕЩО: Распутин. Котраг. Рио де Жанейро. Идо. Ока. Оби. Ямб. Рана. Ракасалар. Еш. Теламон. Тино. Кино. Олано (Абрахам). Ив (Артър). Станимака. Опело. Омая. Бижу. Апап (Жил). Оля. Рак. Диван. Крило. Рита. Елатив. Полином. Глад. Вар. Канара. Аналитика. Ир. ИФА. Анитас. Ре. Катон. Никотин. Адамов (Георги). Ва. Асино. Тяга. Ироними. Ав. Ела. Очила. Ичера.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

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

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

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

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Health MEDIA

ISSN 1314-6092

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор
Галина Спасова

Репортери
Мирослава Кирилова,
Кристина Пешина

Графична концепция
РЕМЕ-син

Наблюдатели:
акаг. Румен Леонидов,
акаг. проф. g-р Григор Велев

Прегнечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор
Татяна Джунова

Издава Хелт ЕООД

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

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

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

Разпространение:
0887 75 33 70
k.kostadinov@health.bg

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

Мирис на Не, мирис на интриги и мн

Някои искат да им замирише на пролет, но в големия спорт март се свързва с мириса на високооктаново гориво и гуми. Завръща се Формула 1 - не само най-популярната автомобилна надпревара, а може би най-комерсиалният спорт въобще. Феновете вече се готвят за края на тази седмица, когато болидите ще потеглят за първи път в Австралия на пистата "Албърт парк" край Мелбърн.

Поне зимните тестове показаха, че отново ни очаква равностоен сезон. Добри резултати демонстрираха Мерцедес и Ферари, смятани за основни претенденти за трона на Ред Бул и Себастиан Фетел, които царуват вече три години поред и това "бърка в здравето" на ста-



Формула 1 започна традиционно в Австралия - идния уикенд цялото внимание ще е на пистата "Албърт парк"

рите утвърдени отбори и големи производители. Макларън традиционно влиза в час малко по-късно, но и в Уокинг няма да се откажат от преследване на титлата, разчитайки на опитния Дженсън Бътн. В Лотус имаха проблеми със скоростната кутия, но твърдят, че вече са ги овладели и са готови за битка.

Една от големите интриги за сезон 2013 идва именно от посока Албиона и има германска връзка. Трансферът на Люис Хамилтън в Мерцедес предизвика много коментари. Броени дни ни делят да видим как ще тръгне този

брак по сметка. За който и спорт да става въпрос, съюз между немци и англичани винаги е интересен. Още повече когато Мерцедес иска да свали от пиедестала свой сънародник, а в Макларън пък няма да се посвеният да натрият носа на бившата си звезда. А и Хамилтън сяда на мястото на Михаел Шумахер. 7-кратният световен шампион не успя да се прослави в Мерцедес, но никой не поставя под съмнение огромната му сянка.

Началото на Люис в колата с трилъчевата звезда логично не тръгна с летящи постижения. В последните



Люис Хамилтън вече е пилот на Мерцедес - чакат го стари демони и нови предизвикателства

тестове обаче и той, и партньорът му Нико Розберг записаха отлични времена. Кое то моментално вдигна очакванията и повиши напрежението. Тези дни това е един от големите въпроси: не е ли Хамилтън натоварен с твърде високи очаквания? Той го-

то прагматични хора го раздават по-спокойно. И сега няма изключение - в Мерцедес са умерени в коментарите. Почитателите на отбора също са сдържани. Те гледат на Хамилтън все още с недоверие. Не заради качествата му, които почти никой не оспорва. А заради характера и липсата понякога на трезва преценка по време на състезание. Люис така и не се сработи добре с нито един свой съотборник в годините си в Макларън. С Бътн се търпяха, но само толкова. Ще видим как ще потръгнат нещата с Нико Розберг, който не искаше да се дава на Шуми (двамата не бяха първи приятели, меко казано), а какво остава за чужденец с дис-

ОТБОРИ И ПИЛОТИ

РЕД БУЛ

Себастиан Фетел (Германия)

Трикратен световен шампион, при това актуален и в поредни шампионати. Дебютира през 2006 г. Има 101 старта, 26 победи и 36 първи позиции.

Марк Уебър (Австралия)

Вторият пилот на Ред Бул. В 196 старта австралиеца има 9 места най-високо на подиума и 11 пол позиции. Два пъти е бил трети в крайното класиране.

ФЕРАРИ

Фернандо Алонсо (Испания)

Двукратен световен шампион с Рено през 2005-2006 г., след това кариерата му мина през Макларън, отново Рено и Ферари. Испанецът е с 30 победи от 196 старта. 22 пъти е повеждал колоната.

Фелипе Маса (Бразилия)

За 10 сезона във формулата Маса се е състезавал само за Заубер и Ферари. До момента е записал 172 старта, 11 победи и 35 първи позиции. Метри го разделиха от титлата през 2008 г.

МАКЛАРЪН

Дженсън Бътн (Англия)

Един от ветераните в колоната, британецът стана световен шампион за 2009-а. В 228 участия Бътн 15 пъти е стигнал до триумф, а осем пъти е потеглял първи.

Серхио Перес (Мексико)

Пилотът, който замени Люис Хамилтън в Макларън. Той има два сезона за Заубер с 37 старта. До момента Перес не е записвал подиум и челно класиране на старта. 23-годишен е.

ЛОТУС

Кими Райконен (Финландия)

"Айсмен" е последният световен шампион за Ферари - през 2007 г. Той има общо 175 старта, 19 победи и 16 пол позиции.

Ромейн Грожан (Франция)

Французинът дебютира за Рено със 7 старта през 2009-а, след

което прибави 19 през миналата. Не е печелил състезания и квалификации.

МЕРЦЕДЕС

Нико Розберг (Германия)

Немецът започва четвърти сезон за "сребърните стрели", след като изкара четири в Уилямс. За 128 старта Розберг е стигнал досега само до едно първо място и 1 лидерство на старт.

Люис Хамилтън (Англия)

Изненадващо за някои световният шампион за 2008 г. смени единствения си отбор досега - Макларън, с Мерцедес. Балансът му показва следното: 110 състезания, 21 победи, 26 пол позиции.

ЗАУБЕР

Нико Хюлкенберг (Германия)

За две години - по една в Уилямс и Форс Индия, Нико записа 39 старта. Очаква първия си подиум.

Естебан Гутierrez (Мексико)

Още един мексиканец, този обаче е дебютант, в Австралия ще стартира за първи път във Ф1. Гутierrez е само на 21 години.

ФОРС ИНДИЯ

Пол ди Реста (Шотландия)

Островитянинът започва третата си година в най-престижната автомобилна надпревара. Записал е 39 старта.

Адриан Сутил (Германия)

Точно 90 са състезанията на Сутил, без подиум досега. Най-доброто му класиране в едно Гран при е четвърто място.

УИЛЯМС

Пастор Малдонадо (Венецуела)

И той е оставил зад гърба си 39 старта от два сезона до момента, но може да се похвали с победа, постигната през миналата година.

ВАЛТЕРИ БОТАС (Финландия)

Още един дебютант, скандинавецът е на 23 години. През миналия сезон бе в екипа на Уилямс.

ТОРО РОСО

Даниел Рикиардо (Австралия)

Започва третия си сезон за "Скудерия Торо Росо". Дебютът му бе през 2011-а. Има зад гърба си 31 седания в болида.

Жан-Ерик Верн (Франция)

20 старта в дебютния сезон на 22-годишния французин през 2012-а, когато се присъедини към Формула 1.

КАТЕРАМ

Шарл Пик (Франция)

И той започна историята си във Формулата през 2012 г., само че пилотираше болид на Маруся. Сега е в британския Катерам. Карра в 20 старта.

Гидо ван дер Гарде (Холандия)

На 27 години пилотът от Ниската земя ще дебютира в Австралия. В последните години караше в GP2.

МАРУСЯ

Жул Бианки (Франция)

Французинът също е пълен дебютант. По време на сезона ще навърши 24 години.

Чилтън (Англия)

Поредният новак, който прекрачва от сериите GP2. Така Маруся почва сезона с двама дебютанти.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 12 март

16:00 ч. Волейбол (КБ, полуфинал, мъже) по БНТ 2
18:00 ч. Левски - Кавала (баскетбол, БЛ) по БНТ свят
21:45 ч. Барселона - Милан (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Шалке 04 - Галатасарай (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Сряда, 13 март

15:30 ч. Локо Сф - ЦСКА (футбол, Купа на България) по БНТ 1 и БНТ свят
17:30 ч. Волейбол (КБ, финал, мъже) по БНТ 2
18:00 ч. Левски - Литекс (футбол, Купа на България) по БНТ 1 и БНТ свят
21:45 ч. Байерн - Арсенал (футбол, ШЛ) по bTV action
21:45 ч. Малага - Порто (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

Четвъртък, 14 март

10:15 ч. Ски алпийски дисциплини (СК) по Евроспорт
21:00 ч. Крал на тениса (Макенроу - Конърс) по Евроспорт 2
22:05 ч. Футбол, (ЛЕ, реванш) по БНТ 1
22:05 ч. Футбол (ЛЕ) по bTV action

Петък, 15 март

13:00 ч. Жребий ШЛ (футбол) по Евроспорт
13:30 ч. Жребий ЛЕ (футбол) по Евроспорт
17:00 ч. Черноморец - Ботев Пд (футбол, А група) по БНТ 1 и БНТ свят

Събота, 16 март

15:00 ч. Локо Пд - ЦСКА (футбол, А група) по ТВ 7

19:30 ч. Манчестър Юн - Рединг (футбол, Висша лига) по Диема

Неделя, 17 март

09:45 ч. Ски алпийски дисциплини (СК) по Евроспорт
15:25 ч. Волейбол (ШЛ, финал) по БНТ 1
15:30 ч. Съндърланд - Норич (футбол, Висша лига) по Нова спорт
17:00 ч. Тотнъм - Фулъм (футбол, Висша лига) по Диема
18:00 ч. Челси - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Понеделник, 18 март

19:30 ч. Футбол, Екстракласа по Евроспорт 2
20:00 ч. Футбол (ШЛ, младежи) по Евроспорт



пролет?

бензин, гуми, ого пари



Фернандо Алонсо жадува да върне старата слава на Ферари. Зимните тестове дават надежди на "скудериата"

кусионно реноме в пит лейна.

Егото на Хамилтън е огромно и ако не го подчини на отборния интерес, немците няма да го търпят дълго. Проблем остава температурата на тъмнокожия ас, желанието му да печели на всяка цена, без да се съобразява със ситуацията.

Водещи анализатори на Формула 1 твърдят, че в Макларън Люис така и не е пораснал, но от началото на 2013-а показва възмъжаване и различен манталитет в Мерцедес. Скоро ще узнаем истината.

В Ред Бул са доказано големи "лисици" и отлични стратегии - нещо, което май демонстрират от началото на тестовете за шампионата. Немалко специалисти споделят становището, че

дуетът Фетел - Уебър не показва истинските възможности на колата си. Е, времето за дебене и криене отмина.

В австрийския тим трябваше да се справят с новите гуми на "Пирели", единствения доставчик във



Кими Райконен в амбициозния тим на Лотус. През миналия сезон Айсмен спечели едно състезание. Дали ще го направи повече пъти през 2013-а?



Себастиан Фетел вече има три поредни титли, но още не се е наситил

формулата. "Обувките" бяха основна тема от началото на подготовката. Заради по-меките смеси и променена цялостна конструкция гумите помогнаха за подобрите времена, но също така много бързо се износваха. Което предизвика приказки, че особено на писти с малко по-ниски температури ще има по 5-6 стопа за смени. От италианския производител уверяват, че това няма да се случи. Търсело се е златно сечение - може би около 3 стопа, за да не се повтори скуката от края на миналия сезон в някои стартове. Тогава именно "Пирели" отнесе много критики - заради

прекалено ниската степен на износване.

Като цяло, както може да видите и от карето с промените за сезон 2013, за първи път в последните няколко години новостите не са кой знае колко много. Не и такива, че да се изисква прекалено дълго и подробно изучаване на колите, гумите и т.н. На теория се стъпва върху основата от предишния шампионат и се надгражда с новите коли и гуми.

Практиката винаги ни поднася изненади и това е магията на спорта, колкото и този да е станал твърде роботизиран и предсказуем.

Стартовете са 19, а отборите 11 - с един по-малко от миналия сезон. За следващия вечно ламтящият Бърни Екълстоун иска поне още три състезания - в Русия, още едно в

Новостите за сезон 2013

Вижте кои са най-важните промени, утвърдени от Международната автомобилна федерация (ФИА), за новия сезон.

- Системата за двоен DRS е забранена. Нормалната DRS технология позволява изменение на ъгъла на задното крило, което подобрява скоростта. Двойният DRS бе въведен от "Мерцедес" и от самото му начало предизвика доста спорове.
- Забранява се използването на DRS по време на квалификациите. Системата бе полезна в борбата за място на стартовата решетка, но от съображения за сигурност е спряна.
- Премахва се чупката на носа на предното крило поради "естетически причини". Проучване на ФИА показало, че феновете не харесват болидите в този вид.
- Минималното тегло на болидите се увеличава от 640 на 642 кг. Причината е разликата в килограми на новите гуми.
- Премахва се разрешението автомобил да спира на пистата в квалификация при форсмажорни обстоятелства. ФИА ще изчислява колко гориво е било необходимо, за да стигне колата до питовете, и ще го прибавя към задължителния минимум от един литър, който трябва да се предостави за проверка на представителите на федерацията.
- Вече ще отпаднат по шестима състезатели в двете фази на квалификацията. Досега бяха по 7, промяната е заради оттеглянето на Испания Рейсинг, довело до намаляване на пилотите от 24 на 22.

Америка, а на опашката са Мексико, Тайланд и Кейптаун, където босът иска да върне кервана. Но това ще е за догодина, нека не гледаме толкова далеч.

Идат избори в Бълга-

рия и "избори" в месеците до следващата зима във Формула 1. Време е за пълна газ!

Страниците подготви
Валентин МАРИНОВ

КАЛЕНДАР

17.03.2013 г. 08:00 часа
Гран при на Австралия
"Албърт парк"

24.03.2013 г. 10:00 часа
Гран при на Малайзия
"Сепанг"

14.04.2013 г. 10:00 часа
Гран при на Китай
"Шанхай"

21.04.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Бахрейн
"Бахрейн"

12.05.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Испания
"Каталуния"

26.05.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Монако
Монте Карло

09.06.2013 г. 21:00 часа
Гран при на Канада
"Жил Вилньов"

30.06.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Великобритания
"Силвърстоун"

07.07.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Германия
"Нюрбургринг"

28.07.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Унгария
"Хунгароринг"

25.08.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Белгия
"Спа"

08.09.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Италия
"Монца"

22.09.2013 г. 15:00 часа
Гран при на Сингапур
Сингапур

06.10.2013 г. 09:00 часа
Гран при на Южна Корея
"Йонгам"

13.10.2013 г. 09:00 часа
Гран при на Япония
"Сузука"

27.10.2013 г. 11:30 часа
Гран при на Индия
"Буд"

03.11.2013 г. 15:00 часа
Гран при на ОАЕ
"Яс Марина"

17.11.2013 г. 21:00 часа
Гран при на САЩ
"Пистата на Америка"

24.11.2013 г. 18:00 часа
Гран при на Бразилия
"Хосе Карлос Паче"

NeOx
Отново се движих!

Неокс - маслен разтвор
е уникална комбинация
от 14 есенциални природни масла,
създадена за:

- възстановяване и поддържане на мускулния тонус
- облекчаване на ставния дискомфорт

Препоръчително е да се прилага
чрез частичен или цялостен масаж.
Неокс - маслен разтвор е подходящ
за употреба след спорт и активно
натоварване.

www.esopharm.bg

ESOPHARM Бул "Черни Връх" №14 БЛ 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 963 15 96, 963 15 97, Факс: 02/ 963 15 81

В Женева властват екомоделите

З а пореден път автомобилна Европа прикова вниманието си върху изложените модели в залите на Пал експо в Женева. Провеждащото се от 7 до 17 март 83-то изложение дава приоритет на екологичните идеи. Точно 87 автомобиля, задвижвани с алтернативни технологии, които изхвърлят в атмосферата по-малко от 100 г/км въглероден диоксид, правят своите световни премиери. В рамките на салона край езерото Леман по традиция се определя

и кабриолетът на 2013 година. Отделно премиери правят серийните модели, концепциите и студията, които показват близкото бъдеще пред потребителите. Входният билет за възрастни е 16 франка, за деца от 6 до 16 години - 9 франка, а за групи над 20 души - 11 франка на човек. Работното време на изложението от понеделник до петък е от 10 до 20 ч., събота и неделя от 9 до 19 ч. Всеки ден след 16 ч. има 50% намаление на входните билети за същия ден.



Още по-красива Captiva

Chevrolet показва в Женева променения си външен вид Captiva. Автомобилът отпред е с по-различни фарове, отзад стоповите са вкарали LED елементи, които се вписват идеално като

визия с променената задна броня и новите хромирани накрайници на ауспуховите тръби. Откриваме и по-различни фарове за мъгла.

По-високите нива на оборудване имат система за достъп до купето и стартиране на двигателя

без ключ. В интериора по нов начин е оформено арматурното табло с наличието на красиви декоративни елементи. В оборудването са включени двузонов климатроник, индиректно осветление и отопляеми задни седалки.

Извънземен и харизматичен



McLaren P1

Карбоновият болид с уникалните вентилационни отвори в краищата на предната броня, както и променената решетка и задна част в

сравнение с концепцията от Париж, вече изглежда съвсем като за пистата. Британският красавец има сумарна мощност от 916 к.с. и

разчита на модернизиран 8-цилиндров бензинов двигател с двойно турбо с обем 3,8 литра, заимстван от модела MP4-12C. Неговата мощ

е 737 к.с., към нея добавяме и 179 к.с. от електромотора, който е в комплект с батерии с тегло 96 кг. Двигателят работи в синхрон със 7-степенна роботизирана скоростна кутия с два съединителя. За подпомагане на двигателя с вътрешно горене електромоторът може да се активира допълнително, като на волана се натисне копчето IPAS (Instant Power Assist System). Другият бутон на кормилото DRS променя ъгъла на задното антикрило до 29 градуса както при болидите във Формула 1. Само на ток колата изминава 10 км, като за пълно зареждане на батериите са необходими 2 часа. На пазара ще бъдат пуснати едва 500 броя колекционерски McLaren P1 на цена 996 000 евро.



Хумовият хечбек Citroen C3

Един от най-успешните модели на френския производител - компактният C3, е станал коренно различен. Хечбекът е с променени фарове - в тях имаме вече дневни светодиодни светлини. Емблемата с двата шеврона изпъква директно пред очите, вече е по-изразителна, създава впечатление, че се простира почти по цялата ширина на предния капак, и се вписва отлично като едно цяло с новата предна броня. В купето откриваме по-различен панел, вградена навигация и съвременна мултимедийна система. Към досегашните двигатели са добавени два нови 3-цилиндрови с обем 1 и 1,2 л с мощност 68 и 82 к.с. Отличават се с голяма икономичност. Скоростните кутии са 5-степенна ръчна и 4-степенна автоматик.

Семейният избор Octavia комби

Skoda за първи път показва комби версията на новата Octavia III. Семейната любимка е с 90 мм по-дълга и с 45 мм по-широка от предишното комби. Междусието е станало със 110 мм по-голямо и сега е 2796 мм. По този начин се осигурява повече пространство за пътниците на втория ред седалки. При свалени задни седалки и образуване на равен под багажния обем нараства до забележителните 1740 л. Гамата двигатели е същата.

Другата модификация, която дебютира в Женева, е новата Octavia с пос-



тоянно задвижване и на 4-те колела. Тя е оборудвана с променена трансмисия с муфта от Haldex и двулитров дизелов агрегат.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ

peugeot.bg

НОВИЯТ PEUGEOT 301

5000 ДНИ ИЗПИТАНИЯ ПРИ ЕКСТРЕМНИ УСЛОВИЯ

ТЕСТВАЙТЕ ГО И ВИЕ В ЦЕНТРОВЕТЕ НА PEUGEOT.

Разход на гориво в смесен цикъл 5,3 л / 100 км, CO₂ емисии: 116 г/км.

НА ЦЕНИ ОТ

19 460

ЛЕВА С ДДС

239

Фиксирана лихва 4,9% и без такса управление.

5 ГОДИНИ ГАРАНЦИЯ

5 години европейска гаранция (2+3) или 100 000 км.

JUST DRIVE

Сервизен пакет за пълна поддръжка на автомобила.

НОВИЯТ PEUGEOT 301

MOTION & EMOTION



София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/690 699 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

12 - 18 МАРТ 2013

НОВОТО В HEALTH.BG



Как да си
помогнем
при болно гърло?

www.health.bg/18273



Витаминозна
бомба в чаша

www.health.bg/18287



Страдате ли
от „сещаща
болест“?

www.health.bg/18280

Оптимизмът повишава „добрия“ холестерол

Позитивната нагласа може да е от полза за „добрия“ холестерол. Такива са резултатите от изследване, обхванало 990 души на възраст между 40 и 70 години. Специалисти от Харвардския колеж по обществено здравеопазване са установили, че хората на средна възраст, които са оптимисти,

имат повишени нива на „добрия“ холестерол, а и сърдечносъдовата им система е в по-добро състояние. Връзката между позитивната нагласа към живота и кръвните липиди отчасти се дължи на склонността на оптимистите към по-здравословно тегло и по-разумно хранене, обясняват авторите на анали-

за. В предишно свое проучване изследователите са открили зависимост между оптимизма и понижения риск от инфаркт. Целта на настоящото им изследване е била да потърсят връзка между позитивната и негативната нагласа и холестерола, известен с ролята си в опасността от сърдечен удар.



Голямата обиколка на талията не е безобидна

Натрупаните тлъстини около корема не са само признак на нездравословен начин на живот, но и могат да причинят рак на дебелото черво, доказва учени от медицинския колеж „Албърт Айнщайн“ в Ню Йорк. Те препоръчаха дълбоките (абдоминални) мазнини около органите да се отстраняват хирургично, за да бъде намалена опасността от заболяването. Операциите помагат особено много на жените. При тях диетите не са толкова ефикасни. При мъжете обаче е достатъчно ограничаването на калориите. Този вид мазнини са също предвестник на диабет и сърдечносъдови заболявания.

Актавис подкрепя Стилиян Петров

Фармацевтичната компания Актавис в България обяви официално, че подкрепя благотворителния футболен мач, организиран от ветераните на Астън Вила в чест на Стилиян Петров и в помощ на българските деца, болни от левкемия. Звездите на българския футбол Христо Стоичков и Димитър Бербатов са

потвърдили участието си в благотворителната инициатива.

Предстоящото събитие беше обявено по време на официална пресконференция в Министерството на младежта и спорта, на която присъстваха министърът на спорта в оставка Свилен Нейков, Джон Уейт и Дейвид Нортън - представи-

тели на Асоциацията на ветераните на Астън Вила, Методи Манченко, ръководител на спортната редакция на БНТ, както и представители на БФС.

Министър Свилен Нейков обяви, че благотворителният мач ще се играе в София на 25 май 2013 г. на стадион „Васил Левски“, а БНТ ще го излъчва пряко от 15:00 ч.

**МЕЖДУНАРОДНИЯТ
ОНКОЛОГИЧЕН
КОНСУЛТАТИВЕН
ЦЕНТЪР (МОКЦ)**
дава второ мнение на онкологично болни всеки понеделник и сряда от 15 до 17 часа в медицинския център в Младост-1, бл. 54 А, вх. 2 (до спирка „Младост-1“ на метрото).
**За записвания
тел. 0885 966 924.**



Снимка Мирослав НАНКОВ

НОВА ФОРМУЛА СЕ ГРИЖИ ЗА УМСТВЕНАТА АКТИВНОСТ И КРЪВООРОСЯВАНЕТО

Гинко Прим Макс е единственият продукт, съчетаващ тройната сила на гинко билоба, магнезий и естествения мозъчен стимулант DMAE.

Формулата с комбинация от три активни съставки осигурява по-мощно действие върху мозъчните функции и нервната система. Допълнителен плюс е силният антиоксидантен ефект върху организма.

Гинко Прим Макс с удобна дозировка от една таблетка дневно за:

- Подсилване на паметта и концентрацията
- Подобро кръвооросяване
- Нормално функциониране на нервната система
- Срещу световъртеж
- Повишен жизнен тонус

Натуралният **гинко билоба** екстракт подсилва паметта и концентрацията, подобрява кръвооросяването на мозъка и периферната микроциркулация. **Магнезият** допринася за поддържане равновесието на нервната система и мускулатурата, като осезаемо намалява чувството на отпадналост. **Диметиламиноетанолът** е естествен мозъчен стимулант, необходим за провеждането на мозъчните импулси. Повишава мозъчната активност, намалява апатията и умствената умора. В природата се среща в някои видове риби като аншоа и сардини.



Силата на Гинко Прим Макс е оценена от Българския фармацевтичен съюз и марката е избрана за „Хранителна добавка на годината“.



WALMARK®

тел: 02/920 90 65 | www.walmark.bg

Д-р Найденова, свързваме настъпването на пролетта с обща умора, но защо и храносмилането нерядко се обърква?

- Заради по-рядката смяна на типа преобладаваща храна - преминаването от твърди, консервирани храни, месо, тестени произведения към много листни зеленчуци. Добавят се фактори като пролетните вируси, бактериални инфекции. Стомахът става по-чувствителен, защото се променя чревната флора, променя се начинът на смилане на храната. Най-общо казано, в началото на пролетта организъмът не е адаптиран към засиления прием на листни зеленчуци и често не може да се справи успешно без подпомагане отвън. Тази храна ферментира по-силно, отделят се повече газове и затова се налага да се приемат някои медикаменти. На пациентите си, специално на тези, които страдат от диспепсия, в пролетно-летния период препоръчвам билковия препарат "Комфортекс", два пъти по 2 капсули след хранене, с много вода. Оплакванията се облекчават, пациентите се чувстват по-добре, изчезва усещането за подуване на корема. Не-

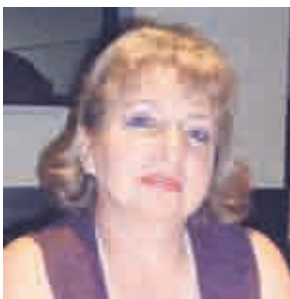
През пролетта стомахът е особено чувствителен

С г-р Тотка Найденова, началник на Отделението по гастроентерология в МБАЛ „Св. Иван Рилски“, Стара Загора, разговаря Галина Спасова

рядко предписвам съчетание и с пробиотик като "Лакто4" например, както и други медикаменти. Аз предпочитам комбинацията от лекарствени продукти, защото всеки действа по различен начин - един на стомаха, друг обира газовете, трети подобрява чревната флора. Има резултат, но винаги лечението трябва да бъде с оптимална продължителност.

- Доколко емоционалното състояние се "отпечатва" и върху стомашния комфорт - казваме "сви ме стомахът от притеснение"?

- Да, настроението също оказва влияние напълно реално и споменатото явление има научно обяснение. Стресът като фактор, като причина за много от стомашно-чревните оплаквания съществува безспорно. Както и пролетната умора. Това е един вид стрес за организма поради то-



Д-р Тотка Найденова

ва, че в целия стомашно-чревен тракт са разположени нервни клетки. И те имат пряка връзка с перисталтиката на червата. Освен че се командва от централната и вегетативната нервна система, храносмилателният тракт е зависим и от т.нар. чревна нервна система. Така че стресът и емоционалното напрежение оказват влияние точно върху нея. А когато се промени перисталтиката (забавяне или ускоряване), тогава има проблеми със смилането на храната. Тя се задър-

жа в червата, създават се условия и риск за ферментация на тази храна, при което се отделят газове. Затова човек получава подуване на корема, куркане на червата, чувство за "балонираност", невъзможност за отделяне на събралите се газове.

- Кои други фактори допринасят за по-голяма чувствителност на стомаха и червата?

- През пролетта зачестяват вирусните заболявания - настинките, други вирусни инфекции, характерни за този сезон. Те създават благоприятни условия за развитие на дисбиоза. Както боледува гърлото, така боледуват и червата, и стомахът. Както се зачервява лигавицата в гърлото, същото се случва и с лигавицата на червата. Бактериите и вирусите причиняват лигавично увреждане.

- С какви съвети си

тръгват от кабинета ви пациентите със стомашен дискомфорт, освен предписаните медикаменти?

- Първото е да се промени начинът на живот. Най-важното е да има поне три основни хранения, като закуската е задължителна. Категорично избягване на газирани напитки, ограничаване на листните зеленчуци, бобовите и сладките храни. Никак да не се пренебрегва движението, и то на чист въздух. Много е важно работещите в офис да почиват на всеки два часа, но не на стола, а да се раздвижат, по възможност на открито. Трябва да се пие много вода - от нея по-добър антиоксидант няма. От 30 до 50 милилитра вода на килограм тегло. Може да е и минерална, но да се редуват различни видове. Стомашният дискомфорт се усеща обикновено след

хранене и най-вече в следобедните часове. Особено това се отнася за хората, които не закусват сутрин. А според моите впечатления масово сутрин се пие едно кафе и не се закусква. Най-често така постъпват хората, които се занимават с умствен труд.

- През пролетта се шири и манията по диети за отслабване - зеленчукови, плодови...

- Аз съм против тези диети - мисля, че единствено трябва да се намали количеството на храната - основно тестените произведения и въглехидратите, да се пие вода и да се наблегне силно на движението. Яденето да не е обилно, а по-често и на малки порции. Организмът трябва да получава всички хранителни вещества - мазнини, белтъчини, въглехидрати. Освен това например при чисто зеленчукова диета има проблеми при храненето, особено като се включи месо - появяват се отоци, бъбречни оплаквания и т.н.

Още един причинител на реактивен артрит

Бактерията **Yersinia enterocolitica** е широко разпространена и причинява значителна част от остриите гастроинтестинални инфекции в Европа. Заболяването се развива след консумиране на заражена храна - термично необработено месо, непасторизирано мляко, заражена вода. Най-често възникват единични случаи на заболяването и по-рядко епидемични взривове.

Заболяването протича различно според възрастта: при бебета и деца с треска, повръщане и диария с продължителност 3-28 дни, а при възрастни с треска, диария и коремна болка за 7-14 дни. При 20-25% от случаите не се развива цялостна клинична картина ентерит.

Серологична диагностика на инфекция с **Yersinia enterocolitica**:

1. **Anti-Yersinia enterocolitica IgM** - остра инфекция. Титърът им спада до няколко месеца след преболеване.

2. **Anti-Yersinia enterocolitica IgG** - откриват се до 12 месеца след преболеване, след което титърът им спада. При хронична инфекция персистират продължително.

Най-честото усложнение вследствие инфекция с **Yersinia enterocolitica** е **реактивният артрит**. Това е автоимунна форма на артрита, която се манифестира с възпаление на ставите и е следствие от инфекция на пикочно-половата система или гастроинтестиналния тракт.

Основен симптом е ставната болка, но поради общия характер на заболяването може да бъдат засегнати и други



органи - очи, сърце, нервна и пикочно-полова система. Възпалителният артрит се развива 1-4 седмици след началото на основното заболяване. При инфекции на пикочно-половата система по-податливи на усложнение са мъжете спрямо жените - 9:1, при гастроинтестинални инфекции съотношението е 1:1. Подобни усложнения се срещат най-често при хора над 30 години, но и децата са податливи.

Продължителността на заболяването е от 4-5 месеца до година, като 15-30% от пациентите развиват хронична форма. Постановянето на точна и навременна диагноза увеличава шанса за пълно излекуване.

Във всички случаи на възпалителен артрит се препоръчва изследване на антитела срещу **Chlamydia trachomatis IgA, M, G**, както и на такива срещу **Yersinia enterocolitica IgA, IgG**. Последните са изключително препоръчителни в случаите на неясна диагноза.

Цветелина ГЕОНОВА
СМДЛ РАМУС ООД

5 булки за добро храносмилане



Хранителна гобалка

Comfortex®



Само 2 капсули след хранене

- премахва излишните газове и чувството на тежест след нахранване
- подобрява храносмилането

ECOPHARM

Бул. "Черни Върх" №14 Бл. 3, 1421, София, България
Тел: 02/ 903 15 96, 903 15 97, Факс: 02/ 903 15 61
www.ecopharm.bg

Високото кръвно се лекува до живот

С проф. Нина Гочева, ръководител на Клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Проф. Гочева, коя хипертония се определя като упорита?

- В медицината се използва терминът "резистентна хипертония". Тя е налице, когато въпреки приложението на 3 и повече медикамента не се постигат целевите стойности на налягането.

- Постоянно излизат противоречиви публикации кое кръвно е нормално. Има ли промяна в медицинските разбирания по този въпрос?

- Не. Отдавна са установени стойностите, към които различните рискови групи трябва да се стремят. За общата популация нормалното кръвно налягане е до 140 на 90 мм живачен стълб. Преди време в САЩ приеха скала, в която съществува терминът "високо нормално" кръвно налягане. Точно това са стойностите 140 на 90. А трайното задържане на налягането



Проф. Нина Гочева

над тези стойности вече е хипертония. В Европа не се приема тази скала, но лично аз смятам, че е доста адекватна. Тази класификация въвежда понятието "предхипертония" и лекарят трябва да проследява с повишено внимание пациентите в това състояние.

- Остава ли нормалното кръвно 120 на 80?

- Това налягане се определя като оптимално. Но има проучвания, че при 115 на 75 значимо намалява честотата на бъб-

речното увреждане. А точно бъбрекът е един от основните органи, страдащи при хипертония. Трябва да е ясно, че при здравите хора 120 на 80 е напълно нормално налягане. При хипертониците понякога се налага да се постигнат и по-ниски стойности с оглед предпазване на целевите органи - сърце, мозък или бъбреци, според конкретните рискове.

- Има ли връзка между субективните оплаквания при хипертонията и реалната вреда, която тя нанася на организма?

- За съжаление не. Има пациенти, които с години нямат никакви болки и оплаквания, което не означава, че високото кръвно не ги уврежда. Точно в това е коварството на заболяването. Хората са склонни да търсят помощ и да се лекуват, когато нещо ги боли или по някакъв начин

е нарушена всекидневната им дейност. Има го, разбира се, и обратното - главоболие, световъртеж, шум в ушите при умерено повишаване на налягането. Но това е по-добрият вариант, когато организмът дава сигнал, че нещо нередно се случва. В тези ситуации може кръвното да е в границите на нормата, например 130 на 80, но да е необичайно за конкретния индивид, ако той е свикнал да живее със 110 на 60. Обратният вариант - ако нямаш никакви симптоми при 170-180 систолно налягане, означава, че вече хипертонията е увредила тялото.

- Защо всъщност е вредно високото кръвно?

- Най-общо казано, то променя композицията на стената на кръвоносните съдове и значително ускорява развитието на атеросклерозата. А след това атеросклерозата во-

ди до инфаркт, инсулт и други проблеми. Хипертонията променя и хемодинамиката, кръвоснабдяването на мозъка и сърцето. А понякога хемодинамиката е противоречива - това, което е добре за сърцето, не е добре за мозъка и обратното. Здравите кръвоносни съдове се справят със сложните взаимодействия, а увредените нямат тази способност.

- Затова ли е толкова трудно лечението на хипертонията?

- Трудностите идват от различни фактори, но една от основните задачи на лекаря е да предпише такова лечение, което не само да понижи налягането, но и да протектира най-застрашения таргетен орган - сърце, мозък или бъбреци.

- Как се установява кой орган е застрашен?

- Има много критерии за това, но например албуминурията (отделянето

на белтък в урината), дори и в минимални количества, е белег за развитие на сериозно бъбречно увреждане при хипертония. Състоянието на каротидните артерии при оценка чрез доплерово изследване дава представа за риска от мозъчно увреждане, но е важно и изследването на когнитивните функции.

- Хората сякаш не могат да свикнат, че лекарствата срещу хипертония се пият цял живот, при това дори кръвното в даден момент да е нормално...

- Защото то става нормално точно при правилно назначено и редовно следвано лечение. А причината лекарствата да се приемат постоянно е, че хипертонията се контролира, но все още не може да се излекува дефинитивно. За нейното възникване имат роля страшно много фактори, включително и генетични. Лекарят трябва да прецени при конкретен пациент кои фактори са водещи и да назначи терапията. Най-често трябва да се приема комбинация от медикаменти. Да се направи добра комбинация е изкуство в медицината. Не са оправдани страховете от това лечение. Много по-лоши последици има неконтролираната хипертония.

За здрави и умни деца

Мозъкът е органът с най-голямо съдържание на мазнини. Докозахексаеновата киселина (DHA) е основната структурна мастна киселина в мозъка. По-голямата част от изграждането на мозъка завършва през петата-шестата година от живота на детето. При раждането теглото на мозъка на бебе е 70% от теглото на мозъка на възрастен човек, в ранното детство нараства с 15%, а останалото развитие приключва в предучилищните години. Затова менюто на децата до 6-ата година изисква специално внимание.

Включването на омега-3 ненаситени мастни киселини допълнително към разнообразното хранене на детето подпомага развитието на мозъка, неговото здравословно състояние, реактивността му, мозъчната дейност като цяло. Доказано е, че се подобрява възможността на детето да се концентрира, дори че се подобряват четенето и правописът му.

Приемът на есенциалните мастни киселини и DHA по време на предучилищния период има положителен ефект и за предотвратяване на

проблеми с концентрацията, дължащи се на хиперактивност. Хиперактивността е диагноза, използвана за деца, които са невнимателни, импулсивни, прекалено буйни.

Причината за възникването на синдром на хиперактивност с дефицит на вниманието е неизвестна при много малчугани, но те много

бързо и успешно се повлияват при прием на рибено масло. То е и мощен имуностимулант, предпазва от чести грипни и простудни заболявания, а при вече възникнало заболяване съдейства за по-бързото възстановяване. Най-добре е приемът му да започне с началото на есента и на учебната година, когато обичайно има и по-чести заболявания. Но профилактика с рибено масло може да се прави през всички годишни времена, тъй като обичайното ежедневие хранене много често не задоволява нуждите на организма на децата.



Еlegantно уникално бижу - ИНСУЛТИ, БЕЗСЪННИЦА, ДЕПРЕСИЯ, ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА, ГЛАВБОЛИЕ, РЕВМАТИЗЪМ, АРТРИТ, ОСТЕОПОРОЗА, ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ.

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчка: 0697 72 10 10 Габрва, 0689 72 10 20 Мила, 0677 72 10 40 Високо

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА АНИБИДОТ

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

За мен това е магичен продукт, тази гривна ми помогна да си върна тонуса. От всичко, което изчехох, бях убедена, че ще ми помогне. И то се случи.

Катя Петкова, kkpetkova@abv.bg

Имам високо кръвно налягане от 28 години и лекарствата трудно помагат. С възрастта се усили и остеоартритът, подутите колене боляха страшно. Потърсих спасение в гривната чудо, не я свалям вече от доста време. Болките затихват, кръвното ми месец не е скачало, напивам се за по-кратко време - аз гривната не я свалям и нощем. Не е за вярване, но е факт.

Н. Иванова, koketka81@abv.bg

Бях много впечатлен, когато научих за здравословната гривна. Години имах разни болести, особено ме мъчеше кръстът. Когато времето се разваляше, се сковавах целия. Взех и гривната и с всеки ден чувствам по-голямо облекчение. Благодаря от сърце на целия екип на MEGASMART.

Крум Ненчев, krumnenechev@yahoo.com

Откакто се пенсионирах, сякаш взе да ме боли всичко, съня ми го няма. Разбрах за гривната от мой съсед. Първата изненада не закъсна - сънят ми се върна. Чувствам се някак с нови сили. Не си и помислям да я сваля от ръката си.

Славчо Симов, simovslavcho@yahoo.com

Казвам се Елка Григорова, имам собствена фирма за кетъринг. Ежедневните ми задължения изискват много срещи и стрес. А кучето вечер иска разходки, а аз нямам нито сили, нито нерви дори за това. Видях гривната във вестника и реших да опитам. Невероятен ефект! Това бижу направо ме зареди. Благодаря ви от сърце!

Елка, elimeli67@abv.bg

Привет! Казвам се Ралица Димитрова и ви пиша от името на своя дядо - Петко Димитров. Преди около месец му подарихме гривната за 80-годишнината му. Като повечето възрастни хора той страда от високо кръвно, болят го коленете. Нямахме и две седмици и всичко се промени. Казва, че се чувства много по-добре, а и за всички нас промяната е налице. Излиза по-често, разхожда се, с една дума - нов човек.

r.dimitrova@jabse.com



Сред най-честите оплаквания, с които жените отиват при своя гинеколог, е вагиналният дискомфорт. Той се изразява обикновено в т.нар. бяло течение, което само по себе си не е болест, а симптом на някакво заболяване. Среца се при 60-70% от жените. Макар и ежедневие за някои от тях, то не бива да се подминава без внимание, защото нерядко е сигнал за възпалителни заболявания на влагалището, които не са безобидни и трябва да бъдат своевременно диагностицирани и лекувани. Възможно е да се появи бяло течение и без наличието на заболяване. Примерно в някои периоди от менструалния цикъл има усилване на бялото течение, също и като следствие от възрастови промени. При бременност пък поради повишеното кръвоснабдяване на малкия таз се увеличава влагалищното съдържимо. Затова при поява на бяло течение е необходимо да се провери дали е физиологично, или е причинено от някаква инфекция.

Влагалището е покрито с многослоен плосък епител, като в горните му слоеве клетките са богати на гликоген. Те се излющват в кухината на влагалището, в която се намират млечнокисели

Пробиотици в помощ на женското здраве

бактерии. Те разграждат този гликоген до млечна киселина, в резултат на което влагалищното съдържимо е кисело, като Ph е някъде от порядъка на 3 до 5-5,5. Поддържането на кисела среда е много важно, защото така се потиска развитието на случайно или при полов контакт попаднали във влагалището болестотворни микроорганизми. Ролята на лактобацилите е огромна, тъй като те всъщност са втората защита на жената, първата е чисто механична. Млечната киселина осигурява на лактобацилите "благоденствие" във влагалището, а много от другите микроби не могат да издържат, да оцелеят при тази киселинност.

Всяка жена има уникална влагалищна екосистема, няма две еднакви. Лактобацилите страдат, както страда и целият организъм, понякога дори изчезват. При нарушаване на равновесието между "добрите" и "лошите" бактерии се получава проблем,



който се задълбочава, ако жената не се консултира с лекар и не започне лечение. Първите оплаквания са свързани със сърбеж, парене, зачервяване, увеличаване на течението. Например приетите по повод различни заболявания антибиотици променят влагалищната екосистема, въпреки че обикновено обръщаме внимание само на пораженията върху чревната микрофлора. Възстановяването на лактобацилите и изобщо на нормалната микрофлора понякога е по-голямо изкуство за гинеколога, отколкото да се ликвидират "лошите" бактерии. Възстановяването на нормалната флора във влагалището става с помощта на специални гелове или свещички, съдържащи млечна киселина, както и лечебни средства, съдържащи млечнокисели бактерии. Вторите имат по-добър ефект. Такъв препарат е например "Лактажин", пробиотик под формата на влагалищни глобули. Всяка от тях съдържа 4

милиарда млечнокисели бактерии. По една глобула в продължение на 10 дни възстановява нормалната флора на влагалището. Препаратът може да се дава и като временна профилактика в даден етап на бременността, също и по време на кърмене. Влагалищната микрофлора може да бъде увредена и от грешки в интимната хигиена. Използването на каквито и да е неспециализирани сапуни, шампоани може да предизвика дразнене на лигавицата на външните полови органи и на входа на влагалището. Разумно е да се употребяват само предназначени за тази цел козметични средства, като, разбира се, и с тях не бива да се прекалява. Защото прекомерната им употреба също може да раздразни лигавицата. Специалните препоръчват всекидневното премиване да бъде с обилно количество хладка вода, а на два-три дни веднъж да се използва специализирано козметично средство.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната
вагинална микрофлора

Търсете
В аптеките

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

Neptune Krill Oil

Мощна Омега-3 формула с уникален състав!

В пъти по-ефективна, от което и да е рибено масло на пазара.
Оригиналът от Канада на най-добра цена!

С клинично доказана висока ефективност при:

- Намаление на общия холестерол, LDL и триглицеридите
- Подобрява паметта и концентрацията
- Профилактика на сърдечно-съдова система
- Предменструален синдром
- Артрити

Neptune Krill Oil kids

Единствената Омега-3 формула с КРИЛ ОЙЛ за деца!

- имунна система
- концентрация
- очно здраве
- дефицит на вниманието и хиперактивност

"Хербамедика" ЕООД е официален и единствен представител за България на NKO, произведен от Neptune Technologies & Bioresources Inc. - Канада. Адрес: гр. София, ул. "Иван Сусаннин" №45, вх. Б, тел.: 02/818 48 70; www.herbamedicabg.com

Глаукомата е втората най-честа причина за слепота в световен мащаб. Според проучвания 4,5 милиона души по света са загубили зрението си вследствие на глаукома. Над 7 млн. са слепите и с двете очи.

В световен мащаб поразените от различни форми на болестта са между 70 и 90 милиона с тенденция непрекъснато да се увеличават. Между 2 и 4% от населението на всички континенти над 40-годишна възраст боледуват от глаукома. Очаква се до 2020 г. засегнатите да достигнат 11,2 милиона.

В България болните са между 70 000 и 80 000 човека, като не повече от половината от тях знаят, че имат глаукома и се лекуват. Всички хора над 30 години, не-

Световна седмица за борба с глаукомата

Word Glaucoma Week март 10 -16, 2013

зависимо дали са обременени или не, веднъж годишно трябва задължително да си правят профилактичен преглед за измерване на очното налягане и изследване на зрението.

Глаукомата е хронично, прогресиращо заболяване, увреждащо зрителния нерв и нервните клетки в ретината. Като резултат с напредването на болестта се развиват характерните промени в зрителните функции: загуба на периферно зрение, като в крайните стадии на болестта се достига до необратима загуба не само на периферното, но и на централното зрение.

Светът е прекрасен, не позволявайте глаукомата да Ви попречи да го виждате всеки ден



Доц. д-р Ива Петкова,
национален консултант
по очни болести

Ранната диагностика е от огромно значение

Независимо дали човек има или не някакви оплаквания от очите си, е задължително поне веднъж в годината да посещава очен лекар. Това е още по-наложително, ако пациентът е изложен на по-висок риск от развитие на глаукома.

Основните рискови фактори са възраст над 45 г., кръвен роднина с глаукома, измерени високи стойности на вътреочното налягане, заболявания на щитовидната жлеза, диабет, съдови заболявания, травми на очите, развита глаукома на другото око, високо късогледство и др. Тези пациенти е добре да посещават очен лекар поне два пъти в годината, подчертава доц. Ива Петкова.

Ако при пациента вече е диагностицирана глаукомата и има назначено лечение, контролните прегледи са задължителни и са поне на четири ме-

сеца. По преценка на специалиста те могат да са и по-чести. Основната цел е да се проследи ефектът от лечението и ако той не е задоволителен, терапията да бъде променена. Също така се правят изследвания, които да установят дали заболяването прогресира.

Ако са налице симптомите на остър глаукомен пристъп, пациентът незабавно трябва да отиде при специалист и спешно да се започне лечение.

Целта на лечението е спирането или поне забавянето на развитието на заболяването и запазване на останалото функционално зрение. Загубата на зрение при глаукомите е необратима. Затова ранната диагностика на заболяването, своевременното започване на лечение и активното проследяване на пациентите са от огромно значение.

Глаукомна Академия „Различните лица на болестта“

На 23 февруари в х-л „Шератон“ София, се състоя годишната за **Pfizer ophthalmic Глаукомна Академия III „Различните лица на глаукомата“**. Лекционният модул, обрънат изцяло към нуждите на лекарите от повишаване на тяхната квалификация, включва научно-практически лекции, разработени от водещите офталмолози, в които се разглеждат диагностични и клинични проблеми и техните съвременни решения. Резултатът от форума - много добри дискусии, в които всеки намери нещо полезно и практически за своята клинична практика. Лекарите, участници в събитието, характеризираха патрона на събитието като компания с безспорен стил, уверена в себе си и в своите продукти, „без необходимост да се сравнява и доказва спрямо конкуренцията“. **Pfizer е една от най-големите световни фармацевтични компании, производител и на лекарства за най-масовите очни болести.**

Академията на **Pfizer ophthalmic Глаукомна Академия „Различните лица на глаукомата“** продължава в Пловдив, Велико Търново и Варна.

В седмицата на глаукомата почти всички офталмологични клиники у нас заедно с клиники на всички континенти ще се включат в безплатното измерване на вътреочното налягане.

Световната седмица за борба с глаукомата се организира шеста година по инициатива на Световната асоциация по глаукома (WGA) и на Световната глаукомна пациентска асоциация (WGPA).



БЕЗПЛАТНИ ПРЕГЛЕДИ В СОФИЯ

Очна клиника УМБАЛ „Царица Йоанна“, ул. „Бяло море“ 8, 02 943 24 74
доц. Борислав Кючуков

Очна клиника „Пентаграм“, ул. „Враня“ 119, 02 4472 040, 4472 050
д-р Веселин Даскалов до 30.03. всяка събота от 09:00 до 15:00 ч.

МБАЛ, Очно отделение, бул. „Патриарх Евтимий“ 37, 02 8059 366
д-р Даря Петкова от 11.03. до 15.03. от 08:00 до 14:00 ч.

Очна клиника „Д-р Мишеви“, ул. „Симеон“ 27, 0888 45 20 35
доц. Анета Мишева на 12.03. от 14:30 до 16:30 ч.; на 16.03. от 08:30 до 18:30 ч.; на 17.03. от 09:00 до 14:00 ч.

Очна клиника МБАЛ „Св. София“, бул. „България“ 02 8 184 623
д-р Христина Благоева

Очна клиника „Ресбиомед“, ул. „Алдомировска“ 144, 02 8081 888 от 10.03. до 16.03. - всеки ден

Очен кабинет „Хубча“, ул. „Хубча“ 16, „Красно село“, 02 9555 667, 0888 420 942
д-р Даниела Петрова понеделник, сряда и петък от 08:00 до 14:00 ч.; вторник и четвъртък от 13:00 до 19:00 ч.

МЦ „Св. Йоан Рилски“, гр. Пловдив, ул. „Чорлу“ 4, доц. д-р Красимир Коев, 032/670 100

COXAMIN D
Lithothamnion Calcareum

**С КЛИНИЧНО ДОКАЗАНИ
НАЙ-ДОБРИ РЕЗУЛТАТИ ПРИ
ОСТЕОПОРОЗА И ОСТЕОАРТРОЗА**



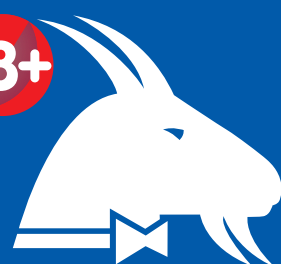
ПРОФ. ФАНИ РИБАРОВА:
„СОХАМИН Е НАТУРАЛЕН КАЛЦИЙ С КЛИНИЧНО ДОКАЗАН ЕФЕКТ!“

Когато една хранителна добавка има претенцията за превантивна роля и/или позитивен ефект върху лечебния процес на определена болест, тя задължително трябва да бъде доказана с клинични проучвания. Именно в това се състои и силата на **Coxamin** – реализираните многостранни клинични изпитания на неговата активност срещу остеопорозата и остеоартрита. **Coxamin** е източник на изключително богат спектър от макро, микро и ултрамикроелементи, в което се крие силата на неговата разнообразна биологична активност. Установената чрез клинични изпитания висока степен на бионаличност на калция в този продукт, както и комбинирането му с витамин D₃ 5 µg на таблета/ осигуряват сигурна биефикасност.

Ето защо **Marigot** - Ирландия представя на фармацевтичния пазар три разновидности на продукта – **Coxamin**, **Coxamin D** и **Coxamin Magne**, които могат да бъдат комбинирани в съответствие с прилаганото лечение и/или диета.

Проф. Фани Рибарова
Катедра по превантивна медицина
Факултет по обществено здраве
Медицински университет - София

18+



up
Ultimate
Performance™

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

Подходящ за мъже и за жени

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

В капана на деловия ден



Нито възрастта, нито липсата на заболявания в миналото, нито добрата физическа подготовка, нито психическата устойчивост, всъщност нищо не може да елиминира разрушителното действие на постоянното напрежение.

Работата на деловия човек не бива да се сравнява с нормалния творчески стрес, когато хората сами си поставят задачи и колкото и да са трудни, разрешаването им е по-редна победа, която винаги носи морално удовлетворение. Става въпрос за ангажименти, с които деловите хора трябва да се справят веднага, десетки проблеми, които не търпят отлагане. Най-неприятното е, че с повечето от тях при нормални условия никой не би искал да се занимава. Даже при перфектна организираност у лидера започва да се формира специфичното усещане, че е сам, че в по-голяма или по-малка степен може да разчита единствено на себе си. Това чувство често касае не само работата, а и семейството. Така деловите хора постепенно започват да губят най-силната си поддръжка.

Среща вместо обяд

Днес у нас почти не може да се срещне бизнесмен, който като англичаните в 5 часа задължително пие чай. А да сменят обяда си с важно пътуване или среща е повече от обичайно. Вниманието на храненето се обръща чак когато стомахът започва да се обаждат, но и тогава здравословният хранителен режим се заменя с хапчета.

Разговори в ресторанти, приеми, презентации - това са неизменни атрибути на съвременния делови живот. Именно те формират определен тип

на хранене. Колкото и скъпи или качествени да са предлаганите блюда, те едва ли влизат в понятието здравословно хранене, защото на първо място липсва спокойствието. Да не говорим за поглътения алкохол, който често съпътства (понякога за да се спазят протоколът) ежедневието на ангажирания съвременен хомо сапиенс. Като имате предвид, че следите от 100 мл 40-градусов алкохол може да се открият в организма ни в продължение на 14 дни, можете сами да пресметнете колко дни в годината тези следи липсват.

Преговори вместо почивка

Колкото по-активен е деловият живот на човека, толкова по-малко време му остава за отдих и възстановяване на силите. Най-често ситуацията е 5-7 часа сън след обилно хранене. Почивните дни се запълват със семейни грижи, които мъжете заменят с нови делови срещи. Сауната, басейнът, фитнесът или тенисът трудно може да се нарекат отдих, защото обикновено се избира не този вид спорт, който най-много ни харесва или подхожда, а този, където можем да се срещнем с "нужните" хора. И вместо разтоварване се получава поредното насилие срещу собствения ни организъм и здраве.

Първият вик за помощ

"Не успявам" - редовно повтарят деловите хора. Това е първият истински вик за помощ, защото постоянното усещане, че не ни достига време, е сигурен признак за пренапрежение. Постепенно човек престават да се чувства отпочинал след сън, появява се почти постоянна тревож-

ност, както обоснована, така и илюзорна във вид на негативни предчувствия. В семейството отношенията съсем естествено се затягат, защото се подменят с деловите.

В крайна сметка хората започват инстинктивно да търсят изход. Преди всичко го намират в алкохола, който наистина успокоява, но много бързо привидното душевно равновесие се превръща в зависимост.

Ред е на диагнозите

Неизбежно е подобно нервно напрежение да доведе след себе си цял списък от разнообразни диагнози - язвена болест, повишено кръвно налягане, исхемична болест на сърцето, инфаркт, бронхиална астма, псориазис и много други. Най-опасни са сърдечносъдовите заболявания, защото те са и най-голямата заплаха за живота.

Ако за обикновения човек препоръките на лекарите са ръководство за действие, то претоварените с работа постъпват по друг начин. Те не обичат да слушат нито специалисти, нито близки. Всяка препоръка се преосмисля и изпълнява по своеобразен начин, а оправданието е липса на време. Плачевните резултати от този подход към собственото здраве обикновено се приписват на самите лекари и се търси друг специалист.

Най-неприятното е, че причината за заболяването - нездравословният начин на живот, остава непроменена. И след кратко време всичко започва отначало. Търсят се нови специалисти, по-добри, като категорично се отхвърля версията, че заболяванията се дължат не на докторска некомпетентност, а на собственото пренебрежение към балансиран начин на живот. (ЖД)

Нова класация на най-добрите ни здравни продукти в аптеките на България*

1. При болки в ставите мускулите, гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми: Супер кремове с лековити билки от Германия с марката **Натурхоф** - „Гел с див конски кестен, арника и алпийски билки“; „Гел с дяволски нокът, арника и евкалипт“; „Крем за крака с див конски кестен и червени лозови листа“; „Крем с екстракт от арника“; „Крем с екстракт от невен“ - на цена от 5 лв.



2. При болки и скованост на ставите: „Реставит Алфа + Омега“ - Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. (Търсете и пакети „Реставит Алфа + Омега“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)



3. При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите: „Колаген комплекс“ - Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. (Търсете и пакети „Колаген комплекс“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)



4. За по-добра памет и кръвооросяване: „Виногин макс“ - Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за предотвратяване на схващания и крампи. (Търсете и пакети „Виногин макс“ + крем „Натурхоф“ за 1 лв.)



5. При уголемена простатата, болки и трудно уриниране: „Конпроста“ - продукт от ново поколение, който допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при уголемена простатата, премахване на паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция.



6. При висока кръвна захар: „Канела с хром и цинк“ - Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II.



7. При проблеми с очите и зрението: „Лутеин супер плюс“ - съдържа най-добрите 12 активни съставки за здравето на очите. Подпомага при множество зрителни нарушения и за снижаване на риска от катаракта (перде) и възрастова макулна дегенерация. (само сега + невероятен подарък - микрофибърна кърпичка за очила)



8. При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища: „Урохелп“ - Подпомага при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др.



9. Най-изгодните „Омега 3“ продукти: „Ленено масло 1000“ или „Омега 3 рибено масло 1000“. Благоприятстват функциите на мозъка, нервната система, имунната система и опорно-двигателния апарат (стави, сухожилия и др.). Подпомагат сърдечно-съдовата дейност, нормализира нивата на холестерола и триглицеридите. Подобряват метаболизма, еластичността на кожата и подвижността на ставите.



10. При простуда, грип и понижен имунитет: „Имуно Комплекс“ за бърза и мощна подкрепа на имунната система при вирусни, грипни, простудни и инфекциозни заболявания. (При употреба на антибиотици търсете само за 5,95 лв. „Пробиотик комплекс“ - със силата на 7 от най-полезните за здравето пробиотични бактерии. 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
* Отнася се само за най-продаваните продукти на Витаголд в аптеките.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

Мидите принадлежат към групата на т.нар. морски дарове, чиито невероятен вкус и разнообразие, както и отлични хранителни и диетични качества високо се ценят както от кулинарите, така и от диетолозите. Морските дарове се подразделят на две големи групи - ракообразни и мекотели. Мидите се отнасят към втората група, към която принадлежат още калмарите, октоподите и сепиите.

Миденото "семејство" включва около 30 000

представители, обитаващи на практика всички морета и океани (особено тези в Северното полукуълбо), а известна част - и сладководните басейни. Те предпочитат крайбрежните умерено топли и тропически води, образувайки находища, чиято плътност понякога достига десетки хиляди екземпляра на квадратен метър. Хранят се с фито- и зоопланктон и с детрит - органична материя, получаваща се в резултат на жизнената дейност или смъртта на различни водни обитатели. За деконошии през хрилете си, които играят ролята и на прецизен филтър, отделят хранителните от нехранителните вещества, една мида пропуска над 80 литра вода! Мидите, които са двуполови, са изключително плодовити - женската мида снася от 5 до 20 милиона яйца. Тази плодовитост определено има своите основания - освен човека и птиците, които активно се намесват в тяхната популация, мидите имат и редица "вътрешни" неприятели - морските звезди, раците, както и много риби. Естествената продължителност на живота на мидите е от 5 до 30 години (черноморската мида живее 5-6 години).

Хранителна стойност имат месестата част, мантията, както и течността, съдържаща се във вътрешността на мидите. Месото (мускулната част) на мидите е светло, меко, нежно и с приятен сладникав привкус. При варене отделя фин аромат, съчетаващ дъха на море и букет ненаподобими ухания, присъщи на изискан деликатес. Мантията на мъжките екземпляри е кремава, а тази на женските - оранжево-червена.

Най-добри вкусови качества имат мидите, уловени в периода от юни до февруари.

В наши дни основната част от мидите, доставя-



Мидите -

съкровищница на безценни вещества

Археологически разкопки в различни райони на света еднозначно доказват, че още преди десетки хиляди години мидите са били високо ценени от нашите далечни предци като вкусна и питателна храна, за чието добиване не са били необходими специални принадлежности. За особената почит към този деликатес свидетелстват внушителните грамади от мидени черупки край древните крайморски селища.

ни на пазара, се произвежда в специални ферми. Това е далеч по-изгодно от добиването в естествените им места на обитаване. Изобретяването на изкуственото отглеждане на мидите се приписва на ирландеца Патрик Уолтън, който през далечната 1235 година създава първата мидена ферма. Истинското комерсиализиране на това производство в Европа започва едва през петдесетте години на миналия век, а в САЩ и Канада - около двадесет години по-късно. Световният добив на миди се оценява на 1,4 милиона тона, като делът на Китай (най-големият световен производител) съставлява 535 хиляди тона, а на Испания - 248 хиляди тона. Хранителната ценност на морския деликатес е изключително висока. По белтъчно съдържание (до 12%) мидите превъзхождат както месото, така и рибата. Белтъкът на мидите е ценен източник на редица важни аминокиселини,

сред които от особено значение е цистеинът, от който организъмът синтезира главния детоксикант на клетките - мощния антиоксидант глутатион. В мидите, освен в свързано състояние, се съдържат и редица свободни аминокиселини, които са отличен градивен материал за синтез на важни за човешкия организъм белтъчни вещества. В частност в тях е открито наличието на D-аспарагиновата киселина, която участва активно в укрепването на имунната система, поддържането на дейността на мозъка, в хормоналната регулация и в синтеза на ензими, стимулиращи производството на тестостерон. Както е известно, ниските нива на този полов хормон са причина за намалено либидо, еректилна дисфункция, загуба на мускулния тонус, както и за увеличено съдържание на липиди в кръвта, ниска костна плътност и атеросклероза.

Мидите са най-добри-

ят и най-богатият източник на изключително ценната N-метил D-аспарагинова киселина, която играе съществена роля в производството на половите хормони, в повишаването на общата устойчивост на организма и яснотата на съзнанието и има подчертано антидепресивно действие.

Векове наред на мидите се носи славата на силен афродизиак.

Според американски и италиански учени това тяхно действие се дължи именно на споменатите две аминокиселини. Съдържащият се в мидите таурин взема активно участие в редица жизненоважни процеси в човешкия организъм - антиоксидантна защита, подсилване на имунната система, укрепване на сърдечния мускул и стабилизиране на сърдечния ритъм, елиминиране на токсичните вещества от организма, усилване на половата мощ у мъжете (чрез намеса в метаболизма на въглехи-

тите) и т.н. Американски учени установиха пряка връзка между съдържанието на таурин в майчиното мляко и бъдещото IQ на кърмачето. В мидите се съдържат около 3,5% въглехидрати, като 0,5% представляват чист гликоген. Липидите на мидите, които съставляват около 2% от месестата им част, се отличават с високо съдържание на незаменими полиненаситени омега-3 мастни киселини, сред които са особено ценните ейкозапентаенова и докозахексаенова. Първата от тях участва активно във функционирането на мозъка и инактивирането на триглицеридите, а втората е основен градивен елемент на мозъчната тъкан и важна съставка на майчиното мляко, отговорна за нормалното умствено развитие на бебето. Освен това тя има и подчертано антиканцерогенно действие. В липидния състав на мидите присъства и арахидоновата киселина, принадлежаща към полиненаситените омега-6 мастни киселини, която

Според легендата великият съблазнител Казанова преди поредния подвиг е изяждал 50 стриди. Френският крал Анри IV, комуто принадлежи фразата "Аз управлявам със задник на седлото и пушка в ръка" и за когото казват, че е бил способен да спре по време на битка, за да напише любовно писмо, изяждал цели 300!

заедно с докозахексаеновата киселина изгражда сивото вещество на мозъка, участва в регулирането на нивото на холестерола в кръвта и в поддържането на хормоналния баланс в организма.

Мидите са богат източник на редица витамини - A, B₁, B₂, B₃, B₄, B₅, B₆, B₉, B₁₂, C, D, E и K, както и на внушителен набор от ценни минерални вещества - калий, калций, магнезий, желязо, манган, мед, цинк, селен, фосфор и др.

По съдържание на желязо те превъзхождат три пъти червеното месо,

а по съдържание на кобалт - почти десет пъти свинския, говеждия и пилешкия черен дроб. Освен изключително богат източник на безценни нутриенти мидите са диетична и нискоенергийна храна - калоричността им съставлява едва 50-80 ккал/100 г. Редица изследвания убедително доказват, че те способстват за укрепването на имунитета, подобряването на зрението и профилактиката на артритата, онкологичните заболявания, стимулирането на кръвотворния апарат, половата система и т.н.

Стридите са вид широко разпространени миди, отличаващи се с неправилна и масивна черупка. Те са любим деликатес във Франция и Белгия и са на особена почит сред страстните любители на морските дарове. Като правило се консумират сурови (най-често подправени с лимонов сок) и на практика са единственото консумирано живо блюдо. Във Франция те се сервират с бяло вино (най-често Шабли), а в Белгия и Холандия - с бира. Съществуват достоверни данни, че стридите са развъждани в Китай 4000 години преди новата ера, а 500 години преди Христа те са били познати и в древна Гърция. Широка популярност във Франция те получили по времето на крал Людовик XVI, при чието управление се превърнали в почти изчезващ вид. Освен с богатия състав на важни нутриенти благотворното въздействие на стридите (в това число и действието им на мощен афродизиак) се обяснява с високото съдържание на ензими, които поради отсъствието на топлинна обработка не се разрушават и способстват за подобряване функциите на храносмилателната и други важни системи на човешкия организъм.

gpopov_bg@yahoo.com

Как да намалим риска от бъбречно заболяване

С проф. Емил Паскалев, началник на Клиниката по нефрология и трансплантация в УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова

Проф. Паскалев, вие сте и председател на Българското дружество по нефрология - каква е картината на заболяемостта у нас?

- В последните години представата ни за честотата на бъбречните заболявания се промени коренно. Доскоро знаехме, че в България има около 7 хил. души с бъбречни заболявания, обхванати от здравната система. Три хиляди диспансеризирани и лекувани с бъбречна недостатъчност и около три хиляди с вторична анемия. Още около петстотин трансплантирани и около петстотин пациенти, които се наблюдават с други заболявания и диспансеризирани в нефрологичните кабинети. Общо седем хиляди души, което е изключително



Проф. Емил Паскалев нисък брой. Знаем, че хроничната бъбречна недостатъчност като старо понятие (което е по-различно от хронично бъбречно заболяване), има честота от порядъка на 1200 души на милион население. Следователно у нас има около девет хиляди души с хронична бъ-

речна недостатъчност. С такава диагноза са само тези пациенти, които имат вече изявена симптоматика, но и тези в първи и втори стадий, при които увреждането е налице, но няма оплаквания. Тоест около 2 хил. души са с неоткрито бъбречно заболяване. И новият аспект - има хронично бъбречно заболяване с много по-ранно увреждане, което може да се докаже, и там честотата може да стигне до стотици пъти повече - от 375 до 750 хиляди случая. Ясно е, че не са напълно установени хората с изявено бъбречно заболяване. А трябва да открием и имащите такива увреждания, които поради липсата на симптоми не търсят лекарска помощ.

- Какво може да ги подсети, как да стигнат

до нефролог?

- Голямата част от тези хора са диабетици и хипертоници. Те са около милион и половина в България. Как да стигнат те при нас? Насочени от колегите ендокринолози и кардиолози. Проблемът е, че това не се прави регулярно, точно и в пълен обем. Ние трябва да изясним първо тези неща помежду си като необходимост. Това е начинът. Трябва да е ежедневна практика пациентът с хипертония задължително да се консултира с нефролог. Колкото по-рано, толкова по-добре. Същото важи и за диабетиците. Това трябва да знае всеки пациент, общопрактикуващият лекар, специалист - нефролог, ендокринолог, кардиолог. Най-често бъбречните заболявания протичат с много ранни и краткотрайни симптоми, които са "елементарни" и човек не им обръща внимание.

- Основните от тях?

- Например, ако има по-чести и по-силни позиви за уриниране, ако то е съпроводено с парене, но тези признаци отминат за ден-два - обикновено забравяме за проблема. Но той си е налице, тлее. Другите симптоми са промените в уринирането.

Ако примерно човек започне да става нощем, да уринира по-често или ако е ходил само 2-3 пъти по малка нужда. Нормалното е 5-8 пъти за денонощие. Човек трябва да си наблюдава урината като цвят, количество, както и периодичността. Да знае след кои храни ходи по-често по малка нужда. Необходимо е човек да наблюдава себе си, да се познава и всичко, което е извън обичайното за него, трябва да му прави впечатление.

- Лекарите съветват да се приемат 1,5-2 литра течности дневно, но ако човек просто не е жаден, това не означава ли, че организмът няма необходимост?

- За 24 часа трябва да има от 500 до 2500 милилитра отделена урина. Под 500 милилитра е критично за възможността за почистване от отпадни продукти в организма, а над 2500 бъбрекът работи при по-високи обороти и ако това е постоянно, ще се износи по-бързо. Ще ви дам пример. Даден човек отдели за 24 часа 1,5 л урина, като изпива 2,5 л течности. Друг отдели същото количество, като изпива 1,5 л течности. Индивидуално е. Човек, който работи тежка физическа работа, пие много повече

вода, но урината му е малко като количество, защото се поти обилно. Докато този, който по цял ден седи на стол и не се поти, не се изморява - той се нуждае от по-малко вода. Но ако човек трябва да приема повече течности, за да отдели повече урина - не е задължително това да е само вода. Може да е сок, чай...

- Бира?

- Бирата е алкохолно питие. На тази течност не може да се разчита за терапевтичен ефект при бъбречни заболявания.

- Споменахте за хипертонията и диабета, но те пък много често се обвързват и със стреса.

- Стресът има неврологичен механизъм, който оказва влияние върху кръвоносните съдове. Те стават по-нееластични и се повишава кръвното налягане. Обездвижването е свързано с повишен риск от хипертония, висок холестерол, инфаркт. Много внимание е необходимо да се обръща изобщо на понятието хигиена на живот. То включва и стрес, и диета, и двигателен режим. Към това трябва да включим и вниманието към собственото здраве, което е също ключов момент, да бъдем загрижени и за околните. Доста комплексни са нещата.

Честите уроинфекции носят сериозни рискове

Инфекциите на пикочните пътища са чест проблем и при жените, и при мъжете. Пикочните пътища са добра среда за развитие на различни видове инфекциозни причинители, като най-честият от тях е бактерията Ешерихия коли. Те могат да се развият в бъбрека, в уретера, пикочния мехур, пикочния канал, като при жените този канал е по-къс и рискът от проникване на инфекциозни причинители е още по-голям.

Организмът има естествени защитни сили и механизми в пикочния канал, но при по-силни инфекции, както и при намален имунитет, следват проблемите. При всяка преболедувана остра инфекция, независимо от причините, може да се получи и хроничен процес с тежки последици.

Уролозите съветват настойчиво при всеки проблем на уринарния тракт да се правят стриктно изследвания - урина за наличие на бактерии, и да се проведе лечение, предписано от специалист.

В много от днешните медикаментозни схеми като силна защита при инфекции на пикочните пътища се включват и билкови препарати. Тяхно много силно качество, с което синтетичните препарати невинаги могат да се похвалят, е, че те могат да се приемат дълго без привикване и нямат странични нежелани ефекти.

Урокомфорт е модерно, отлично средство на избор при тези масови инфекции. Може да се приема самостоятелно - с профилактична цел, и в съчетание с антибиотици. Включва само натурални растителни вещества - екстракт от американска червена боровинка и от коприва, Д-маноза. Изследвания на Американската медицинска асоциация доказват, че екстрактът от червена боровинка (благодарение на съдържащите се проантоцианидини) блокира прилепването на бактериите - инфекциозни причинители, към епитела на пикочните пътища, а хипуровата киселина пречи на бактериалния растеж. Урокомфорт подпомага още лечението на бъбречнокаменна болест и подагра, като стимулира излъчването на пикочната киселина и разтварянето на бъбречни камъни, има добър диуретичен ефект - осигурява стабилно промиване на пикочния мехур, изхвърляне на проникналите по някакъв начин бактерии. Има още силен антиоксидантен ефект, намалява нивата на лошия холестерол.



В клиниката, ръководена от проф. Паскалев, се извършва прецизна диагностика на състоянието на отделителната система