

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

<http://newspaper.healthmedia.bg/>

## Целта се нарича активно дълголетие

Столетниците продължават да бъдат незначителна част от човешкия род, но учените твърдят, че природата ни е програмирала да живеем дори 20-30 години над едновековната преклонна възраст. При това в добро

физическо и психическо здраве. Естествено това няма как да стане без съдействието на хората, стремящи се към активно дълголетие.

**Как да навием годините четете на стр. 8**

### ВИДЕО

Защо е важно изследването на дихателния обем и как точно се извършва?



Д-р София Ангелова, главен асистент в Специализирана болница за активно лечение на белодробни болести „Света София“.

[health.bg/v/107](http://health.bg/v/107)

## Да се хванем на хоро в Манхатън

У нас, българите, като че ли е закодирано недоволството от младите. Все нещо не правят така, както на нас ни се иска. И всяка нравоучителна тирада завършваме с: "Ние, едно време...". Наследниците обаче никак не се интересуват от финала на фразата, а живеят по свои си правила. Като често ни слагат в малкия си джоб и по интелигентност, и по патриотизъм. Ако по-малко мърморехме и по-често общувахме с тях, сега нямаше да ни се струва толкова екзотична инициативата им да тропат хора в Манхатън. Но това е факт, който ни кара да наведем виновно глави.

**Още за българчетата в Ню Йорк на стр. 13**

## Парижкия автосалон погледна в бъдещето

Няколко са световните сцени, на които автопроизводителите кръстосват шпаги. На тазгодишния Парижкия автосалон обаче конкуренцията е особено свирепа, защото, ако си голям в бранша, трябва не само да излезеш от кризата, а и да го направиш по подобаващ начин. Това

понятие включва и съобразяване с повика на XXI век за икономичност и екологичност. Не случайно електромобилите започват своята инвазия.

**Кои модели приковаха вниманието на посетителите ще видите на стр. 16**

## CHONDROSAVE

С грижа за всяка става

**НОВО!**

Търсете в аптеките!



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Нешка Робева:

## Коктейлната простащина ме отвращава

Тя отдавна поляризира мненията за себе си, но със сигурност може да се каже, че не е от хората, които са ти безразлични. Мнозинството я свързва основно със златния период на художествената гимнастика, когато фурорът на нашите момичета ни правеше горди пред телевизорите. За други акцентът на Нешка е нейното вечно непокорство, което още преди промените в страната я тласкаше към сблъсък с управляващите. Каквото и да се говори днес за нея, никой не може да отрече, че сама си е извоювала правото винаги да изразява на висок глас собственото си мнение. Защото не идва от нищото, подобно на много от героите на

нашето време, които изведнъж изникнаха край коктейлните маси и пред телевизионните екрани. Животът ѝ винаги е бил на показ, но не чрез експониране на собствената ѝ персона, а основно чрез резултата от това, което прави. Независимо дали ще се занимава със спорт, преподаване, политика или изкуство. С годините моралните оценки, които Нешка дава на личностите и събитията, не се промениха особено. Сякаш подобно на Талевата героиня Султана Глаушева, е призвана да пази онези ценности в общуването, които днес изглеждат старомодно в очите на мнозина. И в същото време все никак намиращ начин да бъде в крак с младите - независимо дали чрез нов

прочит на фолклорните ни традиции, или като член на жури в актуалните реалити предавания.

Дългогодишното приятелство с Баба Ванга и до днес придава на думите ѝ някакво особено звучене, сякаш също прозира в бъдещето. Без самата тя някога да е твърдяла това или да е имала подобни претенции. Нешка осъзнава, че днес я възприемаме като чешит, но твърдо отказва да се хареса на всяка цена. Не обича и да позира - в буквалния и в преносния смисъл на думата. Затова снимката ѝ във вестника е избрана едва от няколко кадъра.

**Интервюто на Екатерина Генова с Нешка Робева четете на стр. 11**



# Безплатно тестване за хепатит В и С



Всеки, който желае да се тества за хепатит В и С, може да направи това напълно безплатно и анонимно всеки делничен ден от 8:00 до 18:00 часа в лаборатория "Санте" (ул. "Захарий Круша" 2) в София. При необходимост на пациентите ще бъдат направени и допълнителни изследвания. Повече информация може да бъде получена на тел. 0700 10 515.

Хепатит В и С са едни от най-често срещаните заболявания на черния дроб и представляват възпаление, което се предизвиква от вируси. След като навлезе в организма, вирусът обхваща чернодробните клетки, започва да се размножава и бавно да заразява нови

клетки. Това води до възпаление и нарушаване на функциите на черния дроб. Често обаче години след заразяването липсват оплаквания или те не са тежки, но типични за чернодробно заболяване.

Вирусът на хепатита се пренася посредством зарамена кръв, чрез кръвни продукти и много по-рядко с телесни течности на инфектирания човек. Диагностицирането на заболяването се прави чрез специфични тестове, които установяват наличие на антитела в кръвта срещу хепатитните вируси.

Кампанията на Националното сдружение за борба с хепатита "Хепасист" се подкрепя от Рош-България.

## ДИАГНОЗИ

### Стандарти под лупа



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Ето че по отношение на хранителния стандарт "Стара планина" госта бързо изминахме пътя от "Осанна" до "Разни го!". Хората се почувстваха излъгани заради разкритието, че някои фирми са влагали в лицензираните продукти забранени вещества като соята. Сега най-доволно потриват ръце тези, които още от самото начало бяха скептични към опита в нашата хранителна индустрия да се въведе рег. Но аз продължавам да смятам, че от създаването на този и други стандарти има смисъл! На първо място самата дискусия с какво се храним е изключително полезна. А тя до голяма степен беше провокирана от създаването на стандарта "Стара планина". Освен това този път нямаше прикриване и замазване на истината. Самият министър излезе и обяви, че има опит за заобикаляне на правилата. Това е добър знак, че контролът наистина работи! Но за да няма спорове има или няма нарушение, трябва у нас да се създадат съответните лаборатории, за да не се налага да пращаме в Париж и Берлин пратки с кренвирши и салами за изследване. Проверките трябва да станат постоянни и рутинни, а резултатите от тях да се обявяват регулярно. Тогава хората ще вярват на стандартите и ще дават по някой лев отгоре, за да са сигурни какво слагат на масата.

## Макарони вместо виагра

Употребата на макаронени изделия и картофи влияе положително на мъжката полово система заради съдържащите се в тях въглехидрати. До този извод са стигнали специалисти от Сингапур. Към горещопоменатите продукти те добавят и бананите, които удължават ерекцията, подобряват качеството на спермата и повишават способността за продължаване на рода. Този ефект се обяснява със съдържащите се в бананите магнезий. Положително влияние върху мъжете оказват още морските продукти и кашута. Учените не пропускат да споменат и факторите, провокиращи половата дисфункция. Това са употребата на големи количества алкохолни напитки, както и прекаляването с горещите вани, душове и сауни.



## Ако сте в плен на нередовния стомах

### ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм
- спазмолитично и газогонно действие от добавените етерични масла от мента и копър
- приятен плодов вкус



www.ecopharm.bg

## Хляб с вкус на радост

Доказано е, че между изработвания от организма серотонин и настроението на хората има пропорционална връзка. Това означава, че колкото по-голямо е количеството на този хормон в кръвта, толкова по-силно е и чувството на радост. Основавайки се на това неоспоримо твърдение, международна група от учени решиха да създадат хляб от ново поколение, който ще съдържа серотонин с растителен произход. Авторите на уникалния продукт са от



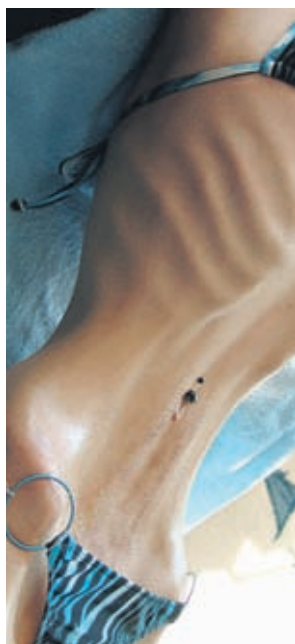
Русия, Индия и САЩ, специализирали се в разработване на храни на бъдещето.

В Калифорния, Япония и Индия веселият хляб ще се появи в магазините още в началото на следващата година.

## Британките все по-често в плен на анорексията

Британските медици изразиха безпокойство по повод нарастващия брой разстройства в хранителните навици сред десетгодишни и по-млади девойки. Според отчета на Националната служба по здравеопазване една трета от случаите на хоспитализация по такъв повод, регистрирани от юни 2009 г. до юни 2010 г., се падат на деца. За същия период страдащите от анорексия и булимия са се увеличили с 11%. Нарушенията в приема на храна са станали причина за влизане в болница на 367 англичанки на възраст от 10 до 14 години и 698 млади момичета на възраст от 15 до 19 години.

Експертите призоваха медиците и най-вече личните лекари да отделят повече внимание на профилактиката на подобни заболявания, които могат да отнемат човешки живот.





# Financial Times спечели милион от приложение за iPad

Английският вестник Financial Times спечели повече от един милион фунта стерлинги от публикуваните реклами в приложението на изданието, предназначено за iPad. То започна да излиза през май 2010 г., а аудиторията му вече наброява 400 000

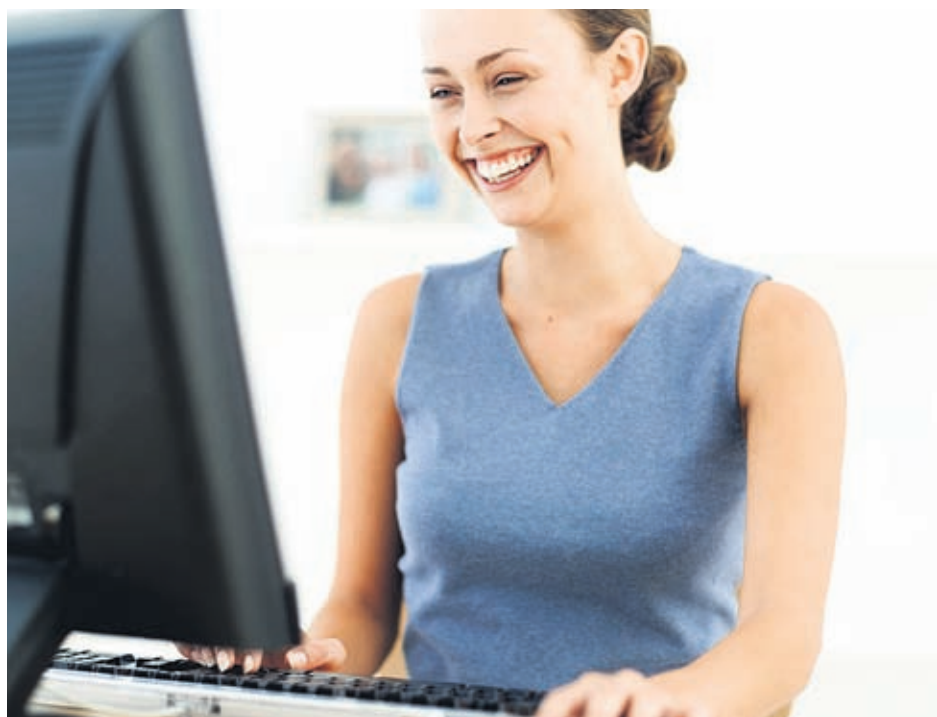
ползватели. На iPad-приложението се падат 10% от абонатите за електронното издание на вестника. Даже без по-нататъшен ръст на аудиторията iPad версията може да донесе повече от 2 млн. лири годишна печалба.

Версията на Financial

Times за iPad се разпространява безплатно благодарение на спонсори. А за разлика от уеб-достъпа, чрез iPad не е ограничен броят на разглежданите статии.

Според гумите на зам. генералния директор на вестника Бен Хюз на тра-

диционните печатни реклами се падат около 40% от общите приходи на изданието. Очевидно бъдещето е в цифровите реклами. Въпреки че Financial Times печели добре и от организацията и провеждането на различни мероприятия.



## Електронната поща е „най-общителна“

Маркетолози от американската компания SocialTwist съставиха списък на най-популярните средства, чрез които интернет ползвателите обменят съобщения помежду си. На първо място се оказа електронната поща. Чрез нея се изпращат 55% от всички съ-

общения. През следващите няколко години популярността на електронната поща може да бъде настигната и задмината от социалните мрежи, чийто дял в момента е 24%. На трето място са интернет пейджърите. Най-непопулярният начин за обмяна на съобщения

според SocialTwist са блогите.

Сред привържениците на социалните мрежи най-популярна се оказва Facebook. Тя безспорно държи първото място със 78% от всички ползватели. Следват MySpace, Twitter, Orkut и LinkedIn.

## Система ще контролира sms-ите на децата



Apple патентова технология за родителски контрол върху съобщенията, влизащи и излизащи от мобилните телефони на децата им. Ако в sms-ите, получени или изпратени от наследниците, има нежелателни думи и фрази, то в зависимост от настройката на програмата за контрол ще бъде предприето едно от следните действия: ще бъде блокирано съобщението, ще бъдат изчистени от него нежеланите думи, ще бъде предупредено детето или ще бъдат уведомени родителите. Заявката за патент, наречена "Управление на текстовата комуникация на личните устройства за връзка", е подадена от Apple в патентното ведомство на САЩ през 2008 г., но компанията получи удостоверение през октомври 2010 г.

## Шофьорите стават излишни?

Google демонстрира нова технология, позволяваща на автомобилите да се движат самостоятелно, без участие на шофьора. По време на успешно проведените изпитания колите напуснаха щаб-квартирата на компанията в Маунтин Вю и стигнаха без проблеми до офиса на Google в Санта Моника. Част от маршрута им беше разходка по шосето, минаващо покрай Тихи океан, както и по други пътища. За по-голяма сигурност във всеки автомобил имаше водач, който беше готов във всеки момент да поеме управлението.

Системата, управляваща колите, се състои от видеокамери, радар и лазерни далекомири за наблюдение на другите автомобили на пътя. Преди началото на експеримента беше проучен бъдещият маршрут, бяха отбелязани



пътните знаци, ширината на пътя, както и други данни, включително и прогнозата за времето.

## N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

7 билки  
с чуден вкус  
от сироп  
eH-Tu-Tyc





Защо  
депресиите  
обичат есента



Откажи  
цигарите,  
бъди модерен

Снимка Рага ПЕТКОВА



## Жените трябва да се изследват за папилома вирус

Д-р Мария АНГЕЛОВА,  
акушер-гинеколог

**К**ато цяло българската жена е неинформирана относно рака на маточната шийка. Проблемът идва от това, че младите жени започват да водят полов живот много рано - на 15-17 г., а не спазват необходимата полова хигиена.

Най-честите причинители са полово предавани заболявания, в частност някои видове на човешкия папиломен вирус (HPV). Други възможни причини са травмите на маточната шийка при аборт или тежки раждания.

Насърчавам жените, които идват в кабинета ми, да се изследват за човешкия папилома вирус. Ако тестът е отрицателен, жената трябва да бъде ин-

формирана за възможността да се предпази от инфекция. Ако е положителен, трябва да ѝ се обясни, че развитието на заболяването може да се потиска. Да се направи план за лечение, ако вече е налице заболяване. При около 50% от пациентките ми, изследвани за HPV, резултатът е положителен. Най-често това са жени, започнали полов живот много рано, или с често сменящи се партньори. Случаите на HPV инфекция са чести и при пациентки с по-нисък социален статус.

Редно е всяка жена, водеща полов живот, да си направи изследване, за да се предпази от развитието на рак на маточната шийка.

Телефони за връзка  
с д-р Ангелова:  
0887 706 051, 042/640 066

## Профилактика на бъбречните камъни

Бъбречнокаменната болест (БКБ) е едно от най-честите страдания, което може да причини тежки допълнителни усложнения, включително хронична бъбречна недостатъчност, ако не се установи и лекува навреме. Затова е особено важно да се прави своевременно профилактика - ехографски прегледи от специалист и изследване на урината. Бъбречните камъни не винаги дават ранни оплаквания и понякога могат да протичат безсимптомно, докато не предизвикат криза със силни болки.

България е сред държавите, в които има приет модерен стандарт, по който да се третира БКБ - Протокол за диагностициране, лечение и профилактика на БКБ. На базата на Протокола е издаден Наръчник на пациента, в който са описани препоръки за справяне с болестта, диети и полезни съвети. Наръчникът се разпространява безплатно в клиниките по урология и нефрология, центрове за литотрипсия и в специализираните кабинети за лечение на бъбречнокаменна болест.

Това полезно четиво е достъпно и за изтегляне от интернет чрез сайта [www.bkb.bg](http://www.bkb.bg)

ТАЗИ СЕДМИЦА  
в [www.health.bg](http://www.health.bg)



### Помогнете си сами при умора

Въпреки твърдението на някои специалисти, че през есента е нормално хората да чувстват умора, невинаги е така. Понякога заг умората и проблемите със съня може да се крие здравословен проблем, който трябва да се лекува навреме, но в някои случаи бихте могли да се справите и сами.

[health.bg/12467](http://health.bg/12467)



### Меню за повече енергия

Стараете се да живеете здравословно, но идват следобедните часове на деня, когато работоспособността ви спада драстично и единствената ви мисъл е да се доберете до възглавница или удобно катане.

Експертът по хранене Сара О'Нийл дава няколко прости съвета, чрез които може да се избегне следобедният спад на енергията.

[health.bg/12445](http://health.bg/12445)



### 12 съвета за бременните

Притесненията през бременността са нещо нормално. Очакването на бебе е ново изживяване и на всяка жена ѝ се иска деветте месеца и раждането да преминат по най-добрия начин. Специалистите знаят кои са най-честите страхове на бъдещите майки и твърдят, че обикновено те са безпочвени.

[health.bg/12423](http://health.bg/12423)

### Прочетете още:

1. Смейте се, докато можете
2. Яжте шоколад и живейте по-дълго
3. Тест измерва любовта
4. Защо жените обичат да се гушкат след секс

Мускулната и ставна  
болка са  
**силен противник**

Ефективното  
решение



**Крем**

**NeOx®**  
Отново се движеш!



Аюрведична серия [www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

Първоначално леко загрява,  
след което настъпва охлаждащ  
и обезболяващ ефект.



# 20 октомври - Световен ден за борба с остеопорозата

● Тази година посланието е: не позволявай на заболяването да те презърби!



**Д-р Родина НЕСТОРОВА,**  
ревматолог, секретар  
на Българското медицинско  
дружество по остеопороза  
и остеоартроза

200 млн. жени в света са засегнати от болестта. Всяка трета жена и всеки пети мъж във възрастта над 50 г. са засегнати от остеопороза. От 5 жени с бедрена фрактура една загива до края на първата година след инцидента. От преживелите бедрена фрактура около 60% никога не възвръщат способността си за ходене, а 30% остават инвалиди с нужда от чужда помощ до края на дните си.

Като резултат на демографското развитие и промените в начина на живот все повече хора

ще имат остеопороза. Ето защо поддържането на костното здраве е един от най-големите проблеми на XXI век.

Тази година фокусът на Световния ден за борба с остеопорозата са прешленните счупвания, които водят до трайно деформиране на гръбнака.

Тези фрактури са най-честите, причинени от остеопорозата, и водят до болка в гръб, гръбница, загуба на тегло, залежаване, редуцирана белодробна функция. Качеството на живот стремително намалява, а пациентът изпада в хронична депресия.

За по-лесна оценка на риска от фрактури Световната здравна организация въвежда програмата FRAX, която все по-широко се използва в Европа и света. Основната ѝ цел е да подпомага здравните специалисти за по-лесно идентифициране на пациентите с висок фрактурен риск. На практика става въпрос за web базирана програма, оценяваща 10-годишен риск от остеопоротични фрактури при мъжете и жените. FRAX програмата е достъпна, лесна за попълване и много бързо дава отговор за степента на

## Не се навеждай пред остеопорозата!



- Презърбване?
- Болка в гръба?
- Загуба на тегло?

фрактурния риск в проценти. Сайтът на програмата е:

[www.shef.ac.uk/FRAX](http://www.shef.ac.uk/FRAX)

На кои пациенти трябва да се измерва костната минерална плътност на ДЕКСА\* апарат:

1. Всички жени на или над 65-годишна възраст, независимо от рисковите фактори.

2. Всички постменопаузални жени под 65-годишна възраст, които имат поне един рисков фактор за остеопороза, различен от естествена менопауза.

3. Мъже на или над 70-годишна възраст.

4. Всички възрастни, които са получили счупвания при минимална травма.

5. Всички лица със заболявания, причиняващи вторична остеопороза.

6. Всички лица, приемащи медикаменти, причиняващи вторична остеопороза или повишена костна загуба.

7. Всички жени, които смятат да провеждат фармакологично лечение.

\*Рентгенов метод, оценяващ плътността на прешлените и бедрената шийка.

## ДЕНОНОЩНА КЛИНИКА Медикус Алфа

Пловдив, ул. "В. Търново" 21, тел. 032/ 634463,  
[www.medicusalpha.com](http://www.medicusalpha.com)

**Клиника "Медикус Алфа", Пловдив, предлага комплексна медицинска грижа и е сред водещите частни клиники в България.**

**Денонощно** в нея можете да получите консултации, изследвания и лечение по всички специалности, включително спешни състояния, 3-Д скенер, 4-Д ехограф, доплер, мамография, остеометрия, комплексна лаборатория, ендоскопии, биопсии и др.

**Доболнично** лечение на заболявания в областите гастроентерология, кардиология, ендокринология, нефрология, пулмология, ревматология, хематология, неврология, детски болести, УНГ и очни болести, психиатрия, фитотерапия и хомеопатия, акушерство и гинекология, лечение на стерилитет, ин витро процедури.

**Съвременна дентална медицина без болка** - включително и с обща анестезия. Ендодонтия, протетика, пародонтология, лицево-челюстна хирургия, имплантология.

**Детска стоматология** - включително и с обща анестезия.

**Болнично** лечение на заболявания в областите гастроентерология, кардиология, ендокринология, нефрология, пулмология, ревматология, хематология, неврология, детски болести.

**Хирургия** - обща висцерална и съдова хирургия. Лапароскопски и ендоскопски миниинвазивни операции - **ДОГОВОР С НЗОК**.

**Лицево-челюстна хирургия** - **ДОГОВОР С НЗОК**.

**Ортопедия и травматология** - артроскопия, остеосинтези - **ДОГОВОР С НЗОК**.

**Оперативна гинекология** - лапароскопски и хистероскопски операции.

**Пластична и естетична хирургия** на лице, нос, шия, бюст, корем, крайници, УНГ операции, липосукция и липоскулптура.

**Лазерни естетични процедури на кожата**. Филъри, ботокс, мезотерапия.

**Профилактични програми:**

Програма за редукция на наднормено тегло.

Програма за спиране на тютюнопушене.

Anti-aging медицина - Програма Дълголетие. /[www.antiaging-umg.com/](http://www.antiaging-umg.com/).

Филиал на клиниката функционира в един от най-красивите планински курорти - Пампорово, където освен денонощна медицинска помощ, предлага наблюдение и възстановяване на пациенти след оперативно лечение. "Медикус Алфа" - Пампорово е особено подходящ и за повишаване на ефекта на профилактичните програми.

## 100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ НА ОСНОВАТА НА ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ



## МУЛТИВИТАМИНИ ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО



**ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ  
ПРЕМИНАЛИ ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ  
ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО**





Депресията засяга предимно младите хора в активна възраст

кия живот открай време. Няма човек, който в даден момент от живота си да не е бил или депресиран, или разтревожен, или и двете.

- Как можем да разграничим дали става въпрос за понижено настроение, или за първи симптоми на депресия?

- Нормално е човек да реагира депресивно на някаква трагедия в живота му, загуба на близък и т.н., но когато това състояние продължи по-дълго време, когато се съчетае и с други симптоми освен понижено настроение, тогава вече той попада в категорията

”

Депресията е заболяване, срещано предимно при по-младите хора

# Есента е сезонът на депресиите

● С проф. Вихра Миланова, началник клиника по психиатрия, Университетска болница „Александровска“, разговаря Кристина Пешина

**П**роф. Миланова, есента е прекрасен сезон, но и може да отключи депресия. Защо?

- За нашия географски пояс есента като преходен сезон е сезонът на депресиите. Причината е в скъсяването на деня и намаляването на светлината, оттам идва и недостигът на хормона мелатонин в организма. Това са част от причините и предпоставките за зачестяването на депресията по това време на годината.

- Чували сме твърдението, че симптомите са индивидуални, но има ли общи признаци, които да ни ориентират към търсене на специализирана помощ?

- Основните клинични симптоми са потиснато настроение, ограничаване на интересите и преживяването на удоволствия. Лесна уморемост, намалена самооценка, нерешителност. Много често са налице забавеност както на движенията, така и на мисловните процеси. Нарушаване на съня по специфичен начин - трудно заспиване, накъсване на съня, ранно сутрешно събуждане. Потискане на апетита, което води до редуция на теглото. Мисли за вина, за непълноценност и за съжаление не чак толкова рядко и мисли за самоубийство.

- Промениха ли се с годините причините за депресията?

- Съществуват групи фактори, които предраз-



полагат към депресия. Това са тези, които правят един индивид по-уязвим и по-чувствителен към дадено заболяване. Те могат да бъдат генетични, социални, проблеми в детството. Освен предразполагащи има и провокиращи или отключващи фактори. Това са остри събития, които се случват на един човек - уволняване от работа, при жените раждането на дете и т.н. Най-често те са свързани със стрес. Обикновено не си даваме сметка за предразполагащите фактори. Естествено не означава, че при наличието им човек задължително ще развие депресия. Хората изпадат в депресия, когато те се съчетаят с отключващите фактори.

- От какво най-много е застрашен човекът на XXI век?

- Съвременният човек е подложен на много стрес. По-лекото и по-масово състояние от депресията е тревожността. Около 15-20% от хората са засегнати от това състояние. Депресията и тревожността съпътстват човеш-

на психичното разстройство и е хубаво да потърси специализирана помощ.

Може ли да има и физически оплаквания?

- Възможно е. Те са общи, неспецифични. Болки по мускулите или в стомаха, сърцебиене. Редуция на теглото, лесна уморемост, отпадналост. Определен брой симптоми за даден период от време, които пречат на нормалното човешко функциониране. Разбира се, трябва първо да се изключат други основни заболявания, които се характеризират със същите или подобни симптоми.

- Има ли нещо общо между депресията и хроничната умора?

- Пациентите с депресия се оплакват от отмялялост. При лечението с антидепресанти тя отшумява. Ако обаче става въпрос за хронична умора, тя няма да се повлияе от лечението.

- "Подмладява" ли се заболяването?

- Депресията е заболяване, срещано предимно при по-младите хора. Тя засяга активната възрастова група от населението. Въпреки че има периоди от живота на човека, когато е по-чувствителен. Например критическата възраст.

- Какви са новостите в лечението на депресията?

- Новите съвременни антидепресанти са с много по-малко странични ефекти. Приемат се еднократно или двукратно в денонощието. Действат бързо и имат доста широк профил на терапевтични възможности. Лекуват депресии, тревожност, панически атаки. Лесно се понасят и са безопасни при предозиране. Не е необходимо да се повишава дозата на медикамента, за да се чувстваш по-добре. Пристрастяване в тесния смисъл на думата няма, но при продължително приемане спирването им трябва да става постепенно.





Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

# Отдавна пушенето не е модерно

● Никога не е късно да откажеш цигарите

На въпросите на в. "Живот и Здраве" отговориха Вилия Великова, главен експерт към Министерството на здравеопазването, Елена Николова, изпълнителен директор на Асоциация за рехабилитация на зависими "Солидарност", и Петър Вълков, психолог-консултант, Национална телефонна линия за отказ от тютюнопушенето.

48 цигари. Следователно близо 40% от българските пушачи през 2005 г. вече са непушачи. За съжаление една част от тях сега не са между живите, защото тютюнопушенето причинява над 25 болес-

”

Няма магическо хапче или метод, а само упорито следване на целта „да не пуша повече“

Как, къде и кога човек може да се информира за начините за отказване от тютюнопушенето?

В България работи Национална телефонна линия за отказ от тютюнопушене с номер 0700 10 323, както и интернет страницата [www.aznerusha.bg](http://www.aznerusha.bg). И двете инициативи са в изпълнение на Националната програма за ограничаване на тютюнопушенето в България. Информация може да се получи и на интернет адрес [consultant@aznerusha.bg](mailto:consultant@aznerusha.bg). Подкрепата е не само за отказ от активното пушене, но и за предотвратяването на пасивното, защото и двата вида са еднакво опасни.

● **Задължително ли е да се вложи значителна сума пари, за да се откажеш от цигарите?**

При всички случаи средствата, които ще се похарчат за лечение на тютюневата зависимост, са нищожно малка част от парите, които се харчат за цигари. Като начало е необходим мотивация и увереност, че ще се справиш с проблема. Медикаментите, които подпомагат отказа от цигарите и другите тютюневи изделия, са на приемливи цени. На сайта на "HELP - за живот без тютюн", кампания по инициатива на Европейската комисия, са изредени няколко причини, поради които не е добре да се започва пушенето, една от които е, че тютюнът не е на мода.

● **Има ли вече в България сериозен интерес към живота без тютюнев дим?**

Въпреки че България е на второ място в Европа по тютюнопушене, се наблюдава тенденция към неговото ограничаване. Министерството на здравеопазването, съвместно с Музея "Дом на хумора и сатирата" - Габрово, обяви през 2008 г. Национален ученически конкурс "Модерен ли си, или пушиш?" с награден фонд за хумористично-художествени творби. В него участваха 282 ученици с 309 творби! Тези рисунки бяха публикувани от министерството на кориците на ученически тетрадки заедно с имената на победителите и тези тетрадки предизвикаха интереса на младите хора.

През 2010 г. се създаде и Коалицията "За живот без тютюнев дим", в която участват близо 30 неправителствени организации, лобиращи за промяна на законодателството за пушене на обществени места.

Почитателите на живота без дим във Фейсбук са над 40 хиляди и броят на непрекъснато расте. В интернет пространството се забелязва увеличаване на алтернативните на азнеруша сайтове и блогове. По време на опита да се отмени пълната забрана на пушенето на закритите обществени места в България над 100 000 българи, живеещи у нас или в чужбина, подкрепиха пълната забрана.

Доказателство за намаляване на интереса към пушенето е и статистиката. Ако през 2005 г. месечното потребление е било 78 цигари средно на човек, то през второто тримесечие на 2010 г. то е

ти, включително злокачествени образувания, респираторни и сърдечно-съдови болести.

● **Прилагат ли се у нас всички модерни и познати по света медицински и психологически начини за отказ от тютюневите изделия?**

У нас се прилагат почти всички начини за подпомагане отказа от тютюнопушене: работа на професионалисти в специализирани консултативни кабинети, каквито има във всяка регионална инспекция за опазване и контрол на общественото здраве, които консултират безплатно, съвременни медикаменти; рефлексотерапия, методът на Алън Кар и др. Информация за тях може да бъде получена както на телефонната линия, така и на сайта [www.aznerusha.bg](http://www.aznerusha.bg).

Но без активното участие на човека, пожелал да откаже цигарите, няма да се постигне желаният ефект. Няма магическо хапче или метод, а само упорито следване на целта "да не пуша повече".

Нерядко на 0700 10 323 се обаждат родители или близки на пушачите, които искат да получат информация вместо тях как се отказват цигари. Всеки път сме честни - докато самият пушач не се обади, усилията на близките в повечето случаи са безрезультатни.

● **Каква е успеваемостта сред хората, които са решили да се откажат? Колко от тях остават трайно непушачи?**

Нямаме статистически данни по този въпрос.

Рядко се получава обратна връзка от хората, траен ли е техният отказ от пушене. Необходимо е национално представително изследване, за да се установи какви са хората, които се отказват от тютюневите продукти: възраст, вид потребление на тютюневи изделия, колко пъти е правен опит да се откажат, какъв е начинът на отказ и др. За съжаление в момента финансовият недостиг не позволява да се направи такова изследване.

Със сигурност може да се каже, че хора, които са се отказали по собствена воля, в резултат на силна лична мотивация, стават едни от най-убедените бивши пушачи.

● **Късно ли е да се откажеш, ако например си**

**пушил по 30 цигари 10 и повече години?**

Никога не е късно да откажеш цигарите. Всеки човек може не само да спре да пуши, но и да се убеди, че спирането е по-лесно, отколкото си мисли. Дори ако човек пуши по много цигари в продължение на десетки години, пак може да ги откаже отведнъж. Но най-добре е изобщо да не се започва. Независимо от възрастта на стартиране човек може да стане изключително зависим. Скоро се обади съпругът на жена, която е пропушила на 61 години и вече 10 години безрезультатно се опитва да спре. Не трябва да се забравя, че някои хора са генетично предразположени към по-високо равнище на зависимост. Затова е много по-лесно да не се започва, отколкото впослед-

ствие да се отгледат огромни усилия за лечение.

● **Къде желаещите да се откажат от цигарите могат да намерят подкрепа и да контактуват с други отказващи се?**

Освен подкрепата на тел: 0700 10 323, интернет страницата [www.aznerusha.bg](http://www.aznerusha.bg) и Facebook групата "Аз не пуша", българските граждани по региони могат да се обърнат към безплатните кабинети за отказ от тютюнопушене към 28-те регионални инспекции за контрол и опазване на общественото здраве, където добре обучени консултанти могат да ги подкрепят както по телефона, така и по време на лични срещи в кабинетите. Там те могат да получат квалифицирана помощ и продължителна във времето подкрепа, информационни материали, да се превърнат в доброволци за среда без тютюнев дим. На интернет страницата ни могат да бъдат открити техните адреси и телефони.

## За оптимален лаксативен ефект

### Се-Лакс

Сироп от смокиня и сена

## Сега на половин цена за 1 опаковка

Екофарм  
[www.ecopharm.bg](http://www.ecopharm.bg)

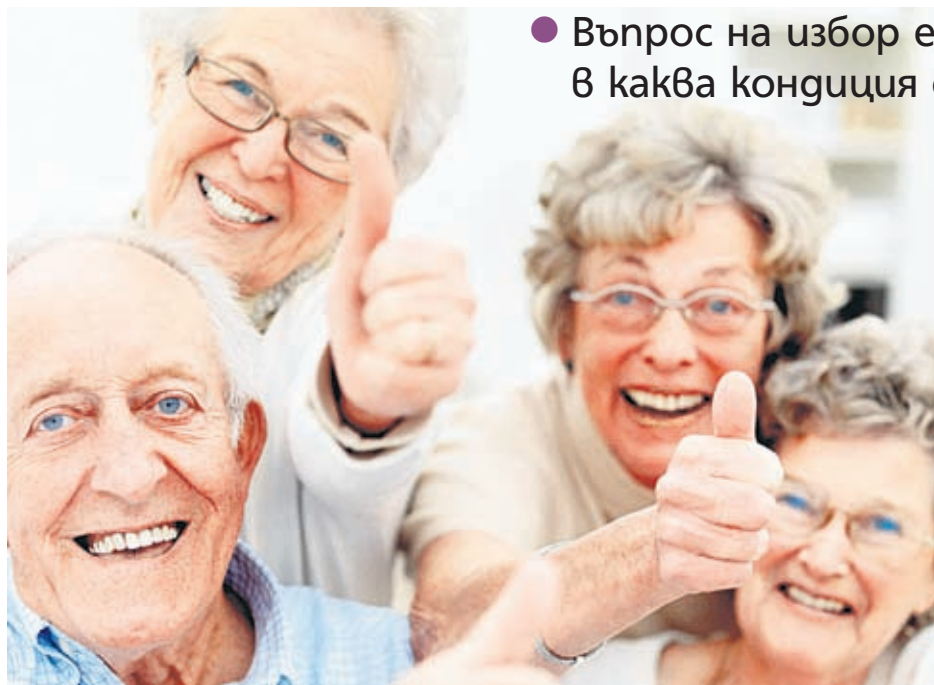




Знаете ли, че...

Жените между 40 и 52 г. са най-отговорни към здравето си

## Човекът е програмиран да прехвърли стоте



Според все повече учени дълголетие е една напълно възможна мисия

● Въпрос на избор е как да прекараш живота си и в каква кондиция да бъдеш в неговия залез

Времената, когато жените раждали на 13-14 години, а на 25 вече изглеждали улегнали и дори попрезрели, ни се струват останали много далеч в миналото.

Всъщност коренната промяна в продължително-

*Духовният и физическият мързел обикновено вървят ръка за ръка с другия коварен бич за здравето и младостта - преяждането*

прогнати се консумират от време на време. Чаша вино не е забранена, стига човек да може да се ограничи с нея.

Стресът е мощен противник. Но ученият ни улесняват в борбата с него, като посочват най-опасната емоция, която подкопáva здравето и съкращава живота - страха. Именно той предизвиква много страдания - като се започне от безсънието и се стигне до астмата и рака. Съветът тук е - замислете се дали си заслужава да нервничите за щяло и нещяло, освободете се от страховете си (обикновено безпричинни!).

Стресът при съвременния човек е свързан и с епидемията, наречена тотално обездвижване. Нещата ще се променят коренно, когато осъзнаем, че денят, преминал в колата, на бюрото и с чипс пред телевизора, е най-краткият път към болестите и преждевременното стареене на организма. Активното движение 2-3 пъти седмично е благотворно за доброта кондиция на мозъка и тялото във всички възрасти. При физическа активност се повишава и настроението, защото се произвеждат ендорфини - т.нар. хормони на щастието.

През последните няколко години ученият започнаха да привличат вниманието, особено на нежния пол, към още два фактора, предразполагащи към болести и бързо стареене - прекомерната употреба на козметика, която пречи на кожата да диша, и манията по бронзовия тен.

В същото време психолозите констатираха, че съвременният човек често съвсем съзнателно предпочита своите, макар и съкращаващи живота, навици. Не са малко хората, които иронизират здравословния начин на живот и изповядват философията "на пълни обороти" - обикновено това означава пушене и алкохол, обилно и некачествено хранене, никакво движение и спорт, недостатъчен сън. В края на краищата и това е въпрос на индивидуален избор - как да прекараш живота си и в каква кондиция да бъдеш в неговия залез.

Отдавна е известен и списъкът с най-подходящите и полезни храни - риба и морски продукти, зелен чай, 2-3 чашки кафе дневно, мед, лук, чесън, черен шоколад, пълнозърнест хляб, много плодове и зеленчуци. Разбира се, ефектът ще е незначителен, ако тези

### ЛЮБОПИТНО

#### Килограми



Осемчасовият работен ден оказва изключително негативно влияние върху фигурата на съвременните хора. Изследователи от университета в Монреал установили, че макар в днешно време човек да има по-здравословни навици (фитнес, каране на колело и др.), случаите на наднормено тегло продължават да нарастват. Като основен фактор за тази негативна тенденция се посочват именно дългите часове, прекарани пред бюрото в офиса.

#### Превенция



Една чаша кафе на ден може да намали опасността от тумори в мозъка с цели 34%. Това твърдят американски учени, които сравнили честотата на раковите заболявания при хората, които пият кафе, и онези, които се въздържат. Учениите смятат, че причината за положителните резултати се крие в кофеина, който ограничава притока на кръв в мозъка и по този начин блокира развитието на туморите.

#### Полезно



Учени за пореден път показаха многобройните ползи от консумацията на червен лук. Освен че чисти организма от лошия холестерол и по този начин предпазва сърцето, лютият зеленчук, е известен и с благотворния си ефект при кашлица. За съжаление червеният лук все още се радва на по-голяма популярност в Индия и Близкия изток, отколкото в Европа.

Scopharm

Алергология

Вече без рецепта!

**ROLETRA**  
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



Облекчава:

- ❑ Течащ нос
- ❑ Сърбеж и кихане
- ❑ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Scopharm

ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.з.  
телеф. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61



# Боровинката гони отровите от тялото и духа



## ● Чаша сок зарежда с енергия за целия ден

Тина БОГОМИЛОВА

Шепа мънички боровинки подмладява, лекува и вталява. Горските плодове са били на почит още при древните гърци като природен лек. Казват, че и черните, и червените боровинки гонят отровите от тялото и духа.

В гребенчките плодове има много витамини, минерали и микроелементи. Каротинът в тях подобрява зрението, натрият и калият топят килограмите и неутрализират токсините.

Боровинките ни предпазват от много болести, забавят стареенето и усилват паметта. Чистят захарта и холестерола, укрепват кръвоносните съдове. Чаша сок на ден ни зарежда с енергия и сме по-добре с очите пред компютъра.

Червената боровинка е вкусна съкровищница на витамин С, фибри, микроелементи, минерали, дълбилни вещества, омега-6 и омега-3 мастни киселини. Тя чисти лошия холестерол и стабилизира кръвното налягане. Листата ѝ се използват при възпаление и камъни в пикочните пътища. Сокът от червени боровинки пречи на обра-

зуването на зъбни плаки и бори кариесите.

Хилядолетия наред тя е намирала приложение при гарниране и украсяване на ястия. Хапваме я в палачинки, овкусява прочути коктейли.

Купичка черни боровинки на закуска ни прави бодри и работоспособни. В плодовете има много витамини - А, С, В, Р, РР, микроелементи (калий, желязо, цинк, манган), белтъчини, пектин, целулоза.

Черните горски перли пазят от сърдечно-съдови заболявания, забавят стареенето, засилват мозъчното кръвообращение и понижават кръвното налягане. Свалят нивата на кръвната захар и са полезни при диабет.

Черната боровинка помага на стомаха да работи по-добре и чисти червата. Честото хапване на горските плодове се препоръчва за професии, изискващи добро зрение. Плодовете и листата се използват и при ставни и кожни заболявания.

Горските боровинки са любими на много хора, които знаят как да ги превърнат в лекарство под формата на сироп, сок, конфитюр, вино. Според специа-

листите трябва да се берат рано сутрин, тъй като тогава са най-богати на витамини и сокове. Но пък освен на поляните ги има и на пазарите.

Още прапрабабите ни са започнали да ги консер-

вират за зимата. Те се запазват дълго, не ферментират и са вкусен витаминен компот през студентите дни.

От боровинките се приготвят превъзходни сокове, сиропи, желеа,

конфитюри, ликьори. Опитните кулinary правят от тях пълнеж за прасенца и дивечово месо. Сокът от черните плодове се използва за прочутия коктейл "Космополитън", любим на дамите от

"Сексът и градът".

Шепа боровинки освен в чинията може да се лепне и на лицето, за да се изгладят бръчките.

Вкусните плодове са горският ни дар за по-усмихнати студени дни.



Премахва  
чувството  
на погуване  
и тежест  
в стомаха



Само 2 капсули  
след хранене

**COMFORTEX®**

Сега в нова,  
по-голяма опаковка!

**30 капсули**  
На по-добра цена!



www.ecopharm.bg

## Старият лек - ябълков оцет

Ябълковият оцет е старо и изпитано домашно лекарство, което народната медицина прилага при много заболявания. Той помага за облекчаване на алергии и дерматити, инфекции на синусите и гърлото, висок холестерол, грип, хронична умора, рефлукс, артрит, подагра. Ябълковият оцет се препоръчва и за отслабване, защото разтваря мазнините. Той придава здрав и блестящ тен на лицето. Мнозина твърдят, че с всекидневен приемане на ябълков оцет, смесен с вода, са нормализирали кръвното си налягане за две седмици.

Ябълковият оцет е полезен и за домашните животни - котки, кучета и коне. Той им помага при артритни болки, пази ги от паразити и прави козината им лъскава.

Обикновено се препоръчва в пропорция две чаени лъжички ябълков оцет в една чаша вода три пъти на ден. При по-тежки заболявания като киселинен рефлукс, бронхит или гноен гърло ябълковият оцет може да е две супени лъжици.

Дозата за поддържане на добро здраве, топло и киселинен баланс е две чаени лъжички в 400 милилитра вода. От течността трябва да се отпива през целия ден, а не да се изгълта наведнъж.





Не пренебрегвай  
родните  
маршрути



Интернет  
може да стане  
бойно поле



## Кой е виновен за промените в климата

● Със синоптика Петър Янков  
разговаря Даниела Севрийска

*Учените по цял свят продължават да спорят дали глобалното затопляне е причинено от човешката дейност, или е естествен процес, с който нашата планета може да се справи сама. Потърсихме за мнение известния ни синоптик Петър Янков от TV - мет, който обяснява как всъщност измененията в климата са циклично явление и защо бизнес интереси определят позицията на много научни капацитети по проблемите със земния климат.*

**Г**-н Янков, през последните години все по-често ставаме свидетели на аномалии в климата по нашата планета. На какво се дължат те?

- Климатът винаги се е променял. В момента се намираме в едно 300-годишно затопляне, каквито обаче е имало и в миналото. Например в годината на въстанието на Асен и Петър по нашите земи е било толкова топло, че дърветата цъфнали още през януари. Бунтовниците разтълкували това като знак, че природата е с тях, и затова се вдигнали на въстание срещу византийците.

Всъщност, колкото и странно да ви се струва, влиянието на човешката дейност върху глобалната промяна на климата, образно казано, може да бъде характеризирано като леко драгване и оставяне на белег от нокът върху кожа. Из-

*Влиянието на човешката дейност върху глобалната промяна на климата, образно казано, може да бъде характеризирано като леко драгване и оставяне на белег от нокът върху кожа*

мененията в климата зависят от много геофизични и астрономически параметри на нашата планета: промени в положението на континентите, съотношението суша - водна повърхност, наклона на земната ос и т.н.

- **Защо тезата, че хората са най-големите винов-**

**ници за глобалното затопляне като че ли има повече привърженици сред научните среди?**

- Там където са намесени сериозни политически и бизнес интереси, борбата винаги е жестока. Близо 2000 учени от цял свят по напълно комерсиални причини говорят глупости за промените в климата и по този начин защитават определени лобита. Лесно е да се види какъв разцвет търпи в последните години бизнесът с енергоспестяващи устройства, които се рекламират като ефективно средство за опазване на планетата. От продажбите на соларни панели, ветърни електроцентрали и тем подобни всяка година



се генери-

рат огромни печалби. Мислите ли, че това щеше да стане без непрекъснатите апокалиптични предупреждения за опасността от глобално затопляне?

- **И все пак приносът на човека към влошаването на екологичния баланс на Земята не може да бъде отречен...**

- Да, проблеми със замърсяването и разхищението на природни ресурси възникват най-вече в т.нар. големи топлинни острови. Това са многомилionenните мегаполиси, където е съсредоточено огромно количество хора. Въпросът е, че навсякъде по света трябва да се създаде едно по-културно отношение към опазването на природата. Не мисля, че е кой знае колко трудно да се спазват такива елементарни неща като изключването на лампата и на телевизора, когато не се намираме в помещението, или събиране на собствените отпадъци по време на екскурзии.

- **Може ли София да бъде причислена към гореспоменатите големи градове, в които не е особено здравословно да се живее?**

- Не. Недостатъкът на София е друг. Столицата ни е разположена на дълното на един доста дълбок

орографски казан (котловина в Софийското поле) и затова тук много лесно се образуват т.нар. инверсионни задържащи слоеве в атмосферата, които благоприятстват задържането на замърсявания. Това обаче се компенсира донякъде от факта, че София е единствената европейска столица, която е толкова близо до висока планина. Витоша оказва изключително положително въздействие върху циркулацията и изчистването на въздуха, който дишаме.

- **Вече като че ли свикнахме да чуваме прогнози като "задава се най-студената зима в историята досега". За какво да се готвим тази година?**

- Зимата, която се задава, ще бъде по-влажна, с повече снеговалежи и средиземноморски циклони. Пониски температури се очакват в Западна и Северна Европа. У нас температурите ще бъдат средно с около 1-2 градуса по-ниски от нормалните за една типична зима, което не е толкова страшно. Декември ще бъде снежен. Януари също ще е със сняг, но по-сух. Февруари и март пък се очаква да бъдат два доста динамични месеца.

### ДУМИТЕ

**България отново без Нобел**



Румел ЛЕОНИДОВ

Тази година Шведската академия на науките най-после присъди наградата си за литература на жив класик. Перуанският писател Марио Варгас Лоса доста неочаквано бе предпочетен пред шведския поет Томас Транстрьомер, японца Харуки Мураками, сирийския поет Адонис, американците Филип Рот и Джеймс Каръл Оутс, алжирката Ася Джеббар и южнокорейския поет Ко Ун.

Докато световните агенции обсъждаха новия Нобел лауреат, у нас БТА съобщи, че е излязла книгата "Те можеха да бъдат нобелисти" от литературоведа Йордан Каменов. Той е автор на няколко умни, провокиращи дискусии книги, член е на Българската академия на науките и изкуствата - БАНИ, бил е дълги години директор на Литературния музей и е между най-добрите познавачи на българската книжовност. В новата му книга предизвикателно е не само заглавието, но и списъкът от 16 имена на наши класици, които в различни времена биха могли да застанат на световния литературен пиедестал. Авторът отговаря на въпроса, който най-много ни вълнува: "Защо нямаме български нобелист?"

Защото повечето ни гении умират или са убити, преди да навършат 40 години, и не успяват да реализират изключителния си потенциал, други неколцина живеят по-дълго, но обществото ни не ги припознава като духовни лидери. А институциите не се сещат дори да издигнат кандидатурите им пред Шведската академия. Последният ни кандидат бе Йордан Радичков, Бог да го прости, официално предложен от Софийския университет, но други българи веднага се обединиха около кандидатурата на поета Валери Петров, а трети пък изведнъж се сетиха за Антон Дончев.

Но по-добре прочетете книгата на Каменов - тя е урок по приложен патриотизъм и носи познание, което си заслужава да опознаем.





# Вярвам в младите

● С Нешка Робева разговаря  
Екатерина Генова

Откакто Нешка Робева се ангажира с участие в няколко ТВ формата, все искам да я питам защо го прави. Помня нейната свенливост към участия в телевизионни предавания от първите години на прехода.

Тя винаги е твърдяла, че „мястото“ на нейния живот не е домът ѝ, нито някое телевизионно студио, а залата за художествена гимнастика на „Герена“. Затова интервюто за вестник „Живот и здраве“ започнах директно с този искрен въпрос.

- Защо участваш за трети път в телевизионни формати, от каква известност имаш нужда все още?

- Честно казано, го последното участие се различава. Освен това ме привлича танцът. Интересно е да видиш как хора, които никога не са се занимавали с това, минават през всякакви изпитания, полагат огромни усилия. Участвам и защото трябва да съм в публичното пространство, заради работата си. В последния формат преобладава човешката драма. Бих предпочела да става дума само за мечти, но когато има драматични съдби, започва да те гложди чувството за вина, правилно ли оценяваш. Трябва да призная, че този път малко ми тежи заради смесването на настроенията.

- Откъде идват за теб положителните емоции, които биха те заредили?

- Единственото с положителен знак, което ми остава, е залата за художествена гимнастика.

- Остава ли ти време за нея сега?

- О, аз мога да спя там. Години наред съм го правила. Изкарала съм голяма част от живота си там. Заради възможността и надеждата, че мога да дам на децата нещо, че мога да ги отклоня от водовъртежа, на чието дъно се виждат само пари. Извън парите също има стойности и се опитвам да поведа децата към тях. В момента сме свидетели на ненормално, патологично вторачване в парите. И на мен ми трябва пари, за да направя много неща. Моята професия е моят живот. Но да го подчиня на трупането на пари, с които да си купя скъп марков парцал и да парадирям с него - това не го разбирам.

- Този модел на поведение е госта разпростра-

нен, особено сред младите момичета.

- Така е и това ме ужасява. Опитвам се да ги науча, че не в парите и марковите стоки се крие щастие.

- Успяваш ли да извадиш децата от компютърния свят, от разговорите за бита?

- Залата е пълна. Доста специалисти се върнаха от чужбина и станаха треньори. Постепенно в залата започна да се възстановява онази атмосфера, в която са важни спортните постижения. Когато в 7:30 сутринта вляза в залата, съм много доволна, защото и трите терена са заети. Треньорките са световни шампионки, които са мотивирали своите отбори да са в залата заради играта, не заради екипите. Имам надежда, че ще променим мирогледа на младите. Имаме да работим върху нетърпението на младите хора. Те искат да постигнат всичко сега и веднага. Треньорите са тези, които имат грижата да убеждават, че успехите ис-

кат търпение и последователност. С много пари можеш да се радваш веднага, но с много търпение ще постигнеш съществени успехи. Улавям се понякога, че сега в залата и се чудя какво задържа един спортист тук.

- Как е възможно точно ти да се чудиш?

- Да, точно аз, която съм изпитвала всеки детайл по стотици пъти до перфектност. Аз, която толкова съм предвиждала риска и съм се пазила от него, че дори съм го имитирала в композициите. Защото, ако едно изпълнение е перфектно, зрителят си мисли, че всеки може да го постигне. Карала съм състезателките да имитират риск, за да се усети сложността на съчетанието и на танца.

- Това колебание означава ли, че си станала нетърпелива?

- Не, но започнах да правя много повече компромиси. В работата вече заставам на страната на онази треньорка, която дава повече шансове на състеза-



Нешка Робева все още продължава да се чувства най-добре в залата, където предава своите знания на младите таланти  
Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



Примата на българската художествена гимнастика е на мнение, че в момента е налице едно ненормално вторачване в парите

телките, а не на онази, която държи на по-здравата дисциплина.

- Когато се уговоряхме за това интервю, ме попита дали те смятам за модерен човек. Дай джокер, за да преценят и читателите. Например - работиш ли на компютър?

- Искам да ти кажа, че от известно време съм си изключила кабелната телевизия. Работя на компютър само колкото да запазя някои материали, да напиша джуги. Отказах се и от интернет вкъщи. Чувствам се много добре, защото вече мога да слушам музика, да пиша, да гледам само това, което ме интересува. Прекъсването на кабелната телевизия и интернет стана случайно, но сега съм убедена, че няма да се връщам назад към тези услуги. Не зная дали съм модерна, но не съм модна. Показността не ме увлича. Не ходя в заведения, на организирани събития. Уважавам само близки приятели за празниците им. Дразня се от показността, не понасям демонстрацията на богатство в една среда, в която хора от интелигенцията сутрин рано и вечер късно се въртят около кофите за боклук. Минавам покрай тях и се чудя накъде да се обърна. В същото време тази коктейлна простация, парадирене с пари, чалгаджийки и всякакви клубни "гами" ме отвращават.

- Казваш къде не ходиш, а ходиш ли на театър?

- Говорих с мнозина от тях във Вудин. Направи ми впечатление, че кварталът е чист, подреден, с цветя. И това е, защото по-рано всички са имали работа в завода за гуми. Сега повечето са били на гурбет, в града вече няма какво да правят.

- Разбираш ли се с дъщеря си, добра баба ли си?

”

Не понасям демонстрацията на богатство в една среда, в която хора от интелигенцията сутрин рано и вечер късно се въртят около кофите за боклук

- Дъщеря ми е много амбициозна, опитвам се малко да я спирам в стремежа към кариера. Искането ми се внушава ми да си има майка. Повтори се онова, което аз направих навремето - на 3-месечна възраст оставих бебето и тръгнах на работа. Само че сега, от гледна точка на бабата, не одобрявам тази отгаденост на професията. Но дъщеря ми явно е добра в работата си. Както повечето деца на известни родители, тя се дистанцира от мен и иска да е самостоятелна.

- Отказа ли се вече от политиката?

- Интересувам се от нея, но съм се отказала да участвам. Съжалявам, че се явих на избори за районен кмет на последните местни избори, но го отчитам като трупане на опит. Вече не вярвам в политиката.

- В какво вярваш?

- В младите. Ако си позволявам да кажа, че съм модерна, то е, защото в противен случай младите ще ме изхвърлят.



# Преди да пресечеш границата

● Лещен и Ковачевица ще ви задържат на родна територия

Тина БОГОМИЛОВА

Бяло море почерня от българи напоследък. Нашенци все по-често предпочитат да прекарат годишната си отпуска в южната ни съседка, отколкото на родното Черноморие. Но, префучавайки през границата, пропускат чудесни български кътчета, много от тях пък любими за гърците.

В района на Гоце Делчев ще намерите за всекиго по нещо - културен и екотуризъм, спа и балнеология, уникална архитектура, риболов и билкарство.

Дори и в мрачните есенни дни можете да се отпуснете в горещите басейни на Огняново, на десетина километра от Гоце Делчев. Селото е изпъстрено с китни хотели и шарени черги. Още древните римляни са топили морни тела в минералните извори на Огняново. Според местните водата цери повече от 100 болести. Температурата ѝ достига до 43 градуса и е полезна за костите, стомаха и



Красивите гледки като тази се срещат често из живописната Ковачевица

при ендокринни заболявания.

Наблизо са архитектурните перли селата Лещен и Ковачевица. Ле-

щен е на по-малко от десетина километра от Огняново, по тесен път нагоре в Родопите. Бели къщи, големи чардаци,

тиклени покриви, калдъръмени улочки. Реставрираните стари къщи предлагат възрожденска атмосфера, но и съвременен комфорт. Спокойствие цари навсякъде, сякаш времето е спряло. Някогашното килийно училище е уютна кръчма. На чардака ще се насладите на величието на Пирин, но и на лакомства, нямащи нищо общо с продаваните в хипермаркетите полуфабрикати. Лещенското кюфте е много по-вкусно от софийското, а пък соковете, млякото и зарзаватът са от местното стопанство.

Няколко километра по-нагоре е Ковачевица, запазила автентичния си вид от Възраждането. Къщите са каменни, покривите също. През османско робство в Ковачевица не е имало ази и турс-

Снимка Галина СПАСОВА

ка администрация, затова там подслон са намирали много комити. В селото са снимани обичани български филми като "Мера според мера" и "Мъжки времена". В Ковачевица има стотина възрожденски къщи, някои са превърнати в хотелчета и механички, предлагащи родопски вкуснотии.

Наблизо тече река Канина, известна с вировете си и планинската пъстърва. "Синият вир" е на час път пеша от Ковачевица и там реката е издълбала величествен пролом.

Много известна е глинена къща в Лещен, която се предлага и като хотел. Направена е от глина, дърво и слама. Оприличават я на къщата на семейство Флинстоун, но екстрите вътре са си от XXI век. Всъщност в Гоцеделчевския край са

наистина много странните къщи. На броени километри от границата с Гърция се намира екоселище, което ще ви пренесе във "Властелинът на пръстените". Кокетни глинени къщички като на хобитите от касовия филм. За да разгледате това екоселище обаче, ще трябва да се бръкнете с 12 лева на калпак, а цените на нощувката са колкото месечната ви заплата. Може би и затова не е толкова популярно у нас, а на паркинга возилата са с чужда регистрация. До Гайтаниново обаче има още една екозона, наречена "Белите скали". Мястото е било мраморна кариера, но сега белият камък украсява дървени мостчета, водоскоци и беседки. Уютни беседки предлагат тишина на рибарите, решили да се надлъжат с пъстървата, шарана, сома, белия амур. Механата предлага вкусни ястия, а хотелът все още се строи.

Всичко това се намира до резервата "Али ботуш", намиращ се в граничната планина Славянка. Там ще видите много редки растения и защитени видове.

Билкарите няма да могат да вдигнат поглед от поляните, тъй като те са изпъстрени с полезни растения. Пиринският или още мурсалски чай е най-добрата билка при кашлица, а според местните е бил често на трапезата на някогашното Политбюро.

Уникалната природа в резервата е съхранена благодарение и на това, че там минаваше "желязната завеса" и нямаше никакъв туризъм. Но дори и днес си носете документите, защото ще ви провери гранична полиция, въпреки че сте на своя територия.

Оптимална доза комфорт от природата

## Lactagyn

10 капсули за вагинално приложение, съдържащи 4 билиона живи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

www.ecopharm.bg

Ecopharm

### ВИТАМИН С 500 МГ

### ДЪВЧАЩИ С ВКУС НА ТРОПИЧЕСКИ ПЛОВОЕ И С ВКУС НА ГРОЗДЕ

Jamieson  
NATURAL SOURCES  
Since 1922

Тази вкусна, дъвчаща форма на Витамин С е мощен антиоксидант, който подсилва имунната система, помага за премахването на токсините и ускорява растежа и възстановяването на клетките. Също спомага за здрави зъби, кости и венци и служи за лечение на настинка. Всяка таблетка комбинира най-доброто от витамин С с вкус тропически плодове или с вкус на грозде.

ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ ПРЕМИНАЛИ ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО

quality assured  
360°  
pure  
Qualité assurée





Обличането на народна носия мигновено те пренася сред магията на уникалните български традиции

Маглен ЧОЛАКОВА,  
Манхатън

Преди още да сме загубили спомена за собствените си лица в огледалото на изминалите години, децата на България, родени малко преди или малко след прехода, първото поколение без тоталитарни спомени, се превърна в млади мъже и жени. Когато през летните месеци се връщам в София, крадешком се възлеждам в нервната им походка, в сериозните им изражения, в още неумелото им носене на грехите за офис. Наскоро и синът ми се вля в затичаната към станциите на метрото, с дебели чанти, веещи се вратовръзки и високи токчета младост. От ушите към джобовете ѝ неизбежно тече жицата на нейното време, а в ръцете ѝ пропущва светкавичната връзка със света. С целия свят. Буквално.

Сякаш беше вчера, когато ние се дипломирахме, а ето че бе дошло тяхното време. Опитвах се да позная кои от тях са завършили някъде из Европа, Америка или Азия и кои идваха от родните аудитории. Питах се лесно ли се свързват помежду си училите къде ли не. Пренасят ли и културните навици от страните, в които са завършили, и как се разбират с тези, които са се дипломирали у нас? Знам, че повечето

висши училища са свързани с програми за обмен и на студенти, и на преподаватели. Светът е наясно, че във века, в който ще живеят децата ни, всяко познание за чужда култура ще е толкова необходимо и ценно, колкото и тясно професионалните умения. За родените в информационната епоха това не представлява никакъв проблем, но е странно, поне за моето мислене, новото съжителство на традиции, между които е толкова важно да отличиш своята. Нали това е, което най-много искаме, да я има страната ни и нейната култура на световната карта. Да знаят децата ни откъде идват, преди да тръгнат по пътя, който ги чака. А ето че някак неусетно беше израснало едно много различно от нас по знание, мислене, себеоценка и светоглед поколение. Но колко го познаваме ние, възрастните, и колко му се доверяваме? Успяхме ли в годините на отчаяното оцеляване да ги разберем - децата на джиесемите, компютъра и видеоигрите?

Не се наемам с изследване на тази генерация. Има достатъчно специалисти, които трябва да го направят. Искам само да споделя какво лично видях и преживях.

През годините, навсякъде където ме отиваше животът, неизменно се събирах с местните българи. Бях невероятно изненадана, че най-основ-

ният им проблем, разбира се, след намиране на работа е как да научат децата на родния език и култура. В Йордания, където записах син ми в американско училище, отговорничката за чуждестранните ученици се казваше Румяна. Направи часове по родния език за шепата българчета в Аман. В Америка съм била близо и част от създаването на първите български училища в Чикаго и Ню Йорк. Те отдавна раздават дипломи на завършилите. Дипломи, които са утвърдени от нашето Министерство на образованието и са толкова валидни, колкото и на

# Да тропнеш ръченица в Ню Йорк

● Поколениято без тоталитарни спомени рецитира „Аз съм българче“ навсякъде по света

*Българчетата сами си намериха учител по народни танци, български професионален танцьор, живеещ в Бостън, като плащаха и за уроците, и за транспорта му*

всяко българско дете. Забележителни са усилията и на родители, и на студенти, на всеки, да направят каквото могат, за да сблизят децата с езика, историята и географията на родината им. Дори когато децата не са родени в България. Дори когато само единият от родителите е наше-нец. Дори когато нямат документи и дълго не могат да се върнат. Готови са на всякакви жертви, само и само наследниците им да могат да изпелят "Зайченцето бяло", да изрецитират "Аз съм българче" и да прочетат вестника. Същото правят родителите и българите за децата и в Катар, в съвсем различна култура и религия. Познавам хора от Сдружението на българските училища зад граница. Те твърдят, че е така навсякъде.

И в най-малката българска колония, и в най-отдалечената страна.

Тази година синът ми завърши един от университетите на Бръшляновата лига в Америка. През годините на следването му той и сънародниците му направиха Българска къща. Готвеха нашенски гозби и канеха гости. Организираха семинари, за да запознаят колегите си с родината и нейната история. В интернет събраха група от наши студенти в Северна Америка. Българчетата сами си намериха учител по народни танци, български професионален танцьор, живеещ в Бостън, като плащаха и за уроците, и за транспорта му. После показаха на всички как изгряят родни хора и ръченици. Заедно с тях подскачаха и деца от невероятни краища на света. И през ум не ми минаваше, че някога ще видя сина си в пълна народна носия! Камо ли, че ще е активен разпространител на родните ценности. По мое време ние бяхаме от подобни обществени дейности като дявол от таман.

Да, почти чувам какво ще ми кажете - лесно е да си патриот в чужбина. А какво му е трудно да сме родолюбиви у дома?

Да, ето такива неща ми се търкаляха из главата, докато, заобиколена от деловата младост в софийското метро, слизах бързо към центъра. Питах се дали ние, уморено поседналите, сме успели да разберем кога по улиците са се появили толкова много и непознати млади лица. Не само заради хилядите прииждащи в града. Кога сред нас изникна това ново поколение. Поколениято на децата ни. В болшинството си то е красиво и гръзко. Както си и погобава на хора с огромни цифри в началото на ЕГН-то. Но основното, по което се различават от нас, е самочувствието им на граждани на света.

Наоколо кротко седим ние, техните майки и бащи. Ние, от нашето си време. В грехите си втора употреба, второ качество и второ десетилетие. Седят и нашите родители или поне тези, които дочакаха метрото. С бастуните си втора употреба. И колкото и да сме уморени, разочаровани, обидени и гневни, все пак някъде в душите си знаем, че направихме всичко по силите си те да могат повече от нас и да останат българи. Където и да е по света. Нашите деца - българските граждани на света.

## Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

### Различният хепатопротектор

ecopharm  
www.ecopharm.bg



До 22 октомври в Мексико ще се решава съдбата на интернет. На много хора им се струва, че всъщност за нея следи всевиждащото око на Америка, която, ако трябва да бъдем точни, е и създател на виртуалния свят. А самото око се управлява от частната компания ICANN, министерството на търговията на САЩ и Пентагона.

Но другите страни по света, въввлечени в мрежата, повече не желаят да се примиряват с това положение. Затова и в Мексико беше свикана конференция на Международния съюз по телекомуникации, отговарящ за електронните връзки, в който са представени почти всички държави. Най-важният въпрос, който ще бъде обсъждан, е преминването на надзора върху интернет към организацията. Ако болшинството от присъстващите на конференцията 192 страни гласува против монопола на САЩ, на американците ще им се наложи да се разделят с едноличния си контрол над световната мрежа.

Според експертите ще минат месеци, докато Щатите се разделят с привилегиите си, но крачката трябва да бъде направена и е крайно необходимо, защото не може само една държава да контролира цялата световна мрежа. А самото техническо изпълнение на процедурата няма да бъде сложно. Основният проблем е финансов. Сега всички ползватели, купувайки домейн, отделят процент от дохода си за регистратора в САЩ. С предаването на контрола на международната органи-



Вместо с мощни оръжия в интернет войните се стреля с опасни компютърни вируси

## Третата световна война ще се разрази в интернет

зация парите автоматично ще престанат да влизат в американския бюджет.

С развитието на технологиите в мрежата се появили сектори, които се изплъзват от вниманието на американските спецслужби. Така например те не могат да стигнат до данните, които се предават от компютър на компютър в обхвата на сървър, въпреки че харчат сериозни суми, за да се докопат и до този участък на електронния трафик.

САЩ е първата страна в света, която се "обза-

веде" с кибервойска. Открито за това се заговори преди три години, но още в края на 90-те години американската Агенция по национална безопасност създаде система, която обезпечава възможността да се подслушват всички телефонни разговори, а по-късно и да се цензурират електронните съобщения в Европа. Когато това беше разкрито, Европарламентът се възмути, но и той не можеше да спре работата на системата.

През 2007 г. Пентагонът сформира цяло подразделение за провеждане на защитни и настъпателни операции, свързани с нахлуването в интернет системата на потенциален противник. В края на септември тази година кибервойската проведе и първите в света учения - National Cyber Incident Response Plan. Инициатор станал министерството

на вътрешните работи на САЩ. Заедно с него в миналата кибератака участваха администрациите на 11

щата, 60 частни компании и 12 други държави. Преговорители на Русия и Китай нямаше, въпреки че



САЩ е първата страна в света, която се сдобива с кибервойска

### ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**20 октомври 1838 г.** - В Панагюрище е роден Марин Дринов, историк и просветител, починал на 13 март 1906 г.

**20 октомври 1892 г.** - Умира Иван Богоров, книжовник и журналист, основател на първия български вестник "Български орел", роден в Карлово около 1820 г.

**21 октомври 1858 г.** - В село Башкьой (сега в Румъния) е роден Димитър Петков, общественик, журналист, 14-ият български министър-председател, убит на 26 февруари 1907 г.

**21 октомври 1860 г.** - В Русе е родена Екатерина Каравелова, съпруга на българския държавник и министър-председател Петко Каравелов. Тя взема дейно участие в политическия живот на България, авторка е на много статии, разкази и преводи. Екатерина Ка-

равелова е майка на Лора, трагичната спътничка на Пейо Яворов.

**21 октомври 1879 г.** - Открива се Първото българско законодателно събрание. В тронното си слово пред Събранието княз Александър I казва: "Европа има очите си днес, обрнати върху Първото законодателно Народно събрание, и ще съди от него за степента на способността на българския народ да се ползува за свое добро с даруваните му свободи".

**22 октомври 1903 г.** - В Брезово, Пловдивско, е роден големият български художник Златю Бояджиев, починал на 2 февруари 1976 г.

**23 октомври 1885 г.** - В с. Груинци, Босилеградско, е роден поетът Емануил Попдимитров, починал на 23 май 1943 г.

**23 октомври 1893 г.** - В Солун е основана Вътрешната Македоно-Одринска революционна организация (ВМОРО).

**25 октомври 1886 г.** - Роден е Никола Атанасов, композитор, автор на първата българска симфония, починал през 1969 г.

**25 октомври 1902 г.** - В Пловдив е роден художникът Борис Ангелушев, починал на 24 август 1966 г.

**25 октомври 1930 г.** - Сватбата на цар Борис III със Савойската принцеса Джованна, дъщеря на италианския крал Виктор Емануил и на кралица Маргарита, която е дъщеря на черногорския крал Никита.

**26 октомври 1881 г.** - В Шумен е роден писателят Стилиян Чилингиров, дългогодишен председател на Съюза на българските писатели.

**Булсатком**  
Цифрова телевизия у дома

**ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА**  
ПОПЪЛНИ ТОЗИ ЛИНК  
<http://tombola2.bulsat.com/>  
име, презиме, фамилия и телефон  
И СПЕЧЕЛИ

30 NOTEBOOK HP COMPAQ  
10 БЕЛОСИПЕДА DRAG  
5 40" PANASONIC LCD ТЕЛЕВИЗОРА  
200 БЕЗПЛАТНО ОБОРУДВАНЕ ЗА ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ "БУЛСАТКОМ"  
+ 2 МЕСЕЧНИ ТАКСИ ПЪЛЕН ПАКЕТ ПРОГРАМИ

Условия за провеждане на томболатата:  
1) Томболатата се провежда с рекламна цел и в нея могат да участват всички лица, запознати с условията. Участието в томболатата не се обвързва с продажбата на стоки и услуги от Булсатком.  
2) Всеки участник има право да попълни само един талон. Талоните са поименни и с попълването им се дава съгласие за предоставяне офертата на Булсатком.  
3) Срокът за регистриране в томболатата е от 15 септември 2010г. до 14 ноември 2010г.  
4) Бюджетът на томболатата е 230 000 лева (включително разходите за реклама и може да бъде увеличен със заповед на изпълнителния Директор на "Булсатком" АД).  
5) Теленето на наградите от томболатата ще се извърши на 15 ноември 2010г. в присъствието на специално назначена комисия.  
6) Теленето на наградите от томболатата: 30 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ, 10 бр. велосипед DRAG и 5 бр. 40" SONY LCD телевизора ще се излъчи по телевизия ТВ+ на 15 ноември 2010г. от 20:40 часа.  
7) Списъкът с печелившите участници ще се публикува на сайта на Булсатком в раздел "Томболи".  
8) Срок за получаване на наградите от томболатата на Булсатком: от 15 ноември 2010г. до 31 декември 2010г.  
9) В томболатата няма да бъдат дадени услуги на Булсатком.  
10) Огласовани за провеждане на томболатата:  
- Иван Енев - огласовник "Реклама"  
- Тинко Тотев - огласовник "Монтажни групи"  
- Нели Колева - огласовник "Информационен център"  
- Мариян Кюбашев - огласовник "Информационен център"  
- Корнелия Донева - координатор "Монтажи"

С участието в томболатата участниците се съгласяват с настоящите условия и условията в допълнително дадени от нас документи, свързани с предоставяне на услуги.

мобилна връзка  
за всички оператори на мобилни телефони

контакти  
обзвони нас на безплатен номер

\*4800 080013800 WWW.BULSAT.COM



ЧАСТ ОТ ОКОТО НАУКА ЗА ОБУЧЕНИЕТО И ОБРАЗОВАНИЕТО	▼	ДЪРЖАВА В АФРИКА	▼	ТОЧНО ПОПАДЕНИЕ ВЪВ ФУТБОЛА УНГАРСКО НАЦИОНАЛНО МЕСНО ЯСТИЕ	▼	МАТЕМАТИЧЕСКА КОНСТАНТА	▼	КАМЕННО БЛОКЧЕ ЗА ПЪТ КАЛОРИЧНО ВЪГЛЕРОДНО ГОРИВО	▼	МАГИЯ, ВЪЛШЕБСТВО	▼	ГЕРОЙ ОТ ШОПСКИЯ ЕПОС ВРЪХНА УНИФОРМЕНА ДРЕХА	▼	ПОЛСКИ ПИСАТЕЛ ФАНТАСТ 1921-2006 „СОЛАРИС“	▼	КРЪЧМА	▼	ЧЕРВЕНИКАВА МОРСКА РИБА	▼
▶		▶		▶		▶		▶		▶		▶		▶		▶		▶	
ЗАМЪГЛЯВАНЕ НА ОЧНАТА РОГОВИЦА ДЕЗИНФЕКЦИОННА МАСЛЕНА ТАЧНОСТ	▶					ВЪЗПАЛЕНИЕ НА ЯЙЧНИК	▶			ВАРЕНО ЖИТО СЪС СТАФИДИ ФРЕНСКИ ХУДОЖНИК ПЕЙЗАЖИСТ 19-20 ВЕК	▼			ВЪТРЕШЕН ЧОВЕШКИ ОРГАН	▶	ЕВРОПЕЙСКА КОСМИЧЕСКА АГЕНЦИЯ ШАХМАТЕН КОЕФИЦИЕНТ	▶		
▶				ПОРОДА КУЧЕТА	▶		▼			МАРКА ЯПОНСКИ ТЕЛЕВИЗОРИ	▶			ЖИВОТИНСКО ХОДИЛО НАША ПОЕТЕСА „КАМИНА ЗА ДВАМА“	▶				
ЛЕКАРСТВО ПРИ ЖЪЛЧНО ВЪЗПАЛЕНИЕ	▶			ПРОСТУДНО ЗАБОЛЯВАНЕ, ХРЕМА	▶		▼	ФРЕНСКИ КИНОАРТИСТ „ШАТОВАЛОН“	▶			РОД ТРЕВИ ОТ СЕМЕЙСТВО ЛЮТИКОВИ	▶						
МЯРКА ЗА МОЩНОСТ	▶			ПЛАСТИНА ЗА СЧУПЕНА КОСТ ИНДИЙСКИ ФИЗИК 1888-1970	▶			ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „МАХАЛОТО НА ФУКО“	▼				▼			ТВЪРДИ ОБРАЗОВАНИЯ В УШИ НА ЖИВОТНИ		ПОЕМА ОТ ГЕО МИЛЕВ	▶
ПРОСЯКЪТ ОТ „ОДИСЕЯ“	▶		▼	НАШ БАЛНЕО- ЛЕЧЕБЕН КУРОРТ	▶				▼			ГЕРОЙ НА Г. КАРАСЛАВОВ „СНАХА“	▶				НАША НЮЕЙДЖ- ФОРМАЦИЯ РЕКА В РУ- СИЯ, ПРИТОК НА УРАЛ	▶	▼
НАШ ТАНЦОВ ФОЛКЛОРЕН АНСАМБЪЛ		СПЕЦИАЛИСТ ПО ИМУНО- ЛОГИЯ	▶		▼	ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ /БИБЛ./ ДЕТСКИ РО- МАН ОТ ЗЛ. БИЛЯРСКА	▶			РЕКА В ИТАЛИЯ	▶		МЕДИТЕ ДУХОВИ МУЗИКАЛНИ ИНСТРУМЕНТИ РОМАН ОТ Ж. АЛЕНКАР	▶					
НОЩНА ПТИЦА		МАРКА АВТОГУМИ	▶				▼			ГЕРОЙ НА ДЖ. СУИФТ ОТ ЕСНОИМЕН- НА САТИРА	▶			▼				ПОСИНЯЛО ПО ТЯЛОТО ОТ УДАР	
▶		ЕВРЕЙСКИ ПРАЗНИК НА КРАСОТАТА	▶			ГЕРОЙ НА ДР. АСЕНОВ „ЕЛЕГИЯ НА ЕДНО ЖЕНСКО СЪРЦЕ“	▶	ДРЕВНОЕГИ- ПЕТСКИ БОГ				ТУРСКИ КИНО- РЕЖИСЬОР „АВТОБУСЪТ“ КОМПЮТЪРНА ПАМЕТ	▶			МАРОКАНСКА МЯРКА ЗА ТАЧНОСТИ ЕДРО НЕОТРОВНО ВЛЕЧУГО	▶		
ИТАЛИАНСКА ПОПЕВИЦА	▶				▼	ПОРЪЧИТЕЛ- СТВО ВЪРХУ ПОЛИЦА ОСНОВНО ГЕОМЕТРИЧНО ПОНЯТИЕ	▶	СЕЛО В САМОКОВСКО	▶			МАЛОАЗИАТ- СКА БОГИНЯ	▶		ГЕРОИНЯ НА Г. РАЙЧЕВ „СЪНОВИДЕНИЯ“ НИКЕЛИН С МНОГО АНТИМОН	▶			ГЕРОИНЯ НА СТ. МАЙЪР „ЗДРАЧ“
ЗАДЕН ПЛАН НА КАРТИНА	▶			РОМАН ОТ ХРИСТО КАЛЧЕВ	▶		▼					НЕТРАЙНО ГОСПОДСТВО НА ВКУСОВЕ	▶		▼				▼
▶				НЕЧИСТОТИЯ ПО ТЯЛОТО	▶								▼						
ГЕРОЙ НА Д. ДИМОВ „ТЮТЮН“	▶		▼			ГЕРОИНЯ НА ИВ. МИЛАРОВ „АПОСТОЛЪТ“ МУЛТИФИЛМ НА СТЕФАН ДУКОВ	▶			РУСКИ ПИСАТЕЛ „САЛАМАНДРА“	▶		▼						
КЪЛБОВИДНИ БАКТЕРИИ	▶						▼			ОТЗВУК, ОТГЛАС									
▶				КРИМИНАЛЕН РОМАН ОТ Р. ПАРКЪР	▶								СТАРИННО БОЙНО ОРЪЖИЕ	▶		МУЗИКАЛНА ФИГУРА ОТ ОСЕМ ЕДНАК- ВИ ТОНА ГРАД В ГРУЗИЯ	▶		
										НАПОИТЕЛНО СЪОРЪЖЕНИЕ ТРАГЕДИЯ ОТ СТ. САВОВ	▶								
Ж. П. СПИРКА	▶					РАСТЕНИЕ СТОЛЕТНИК	▶												

РЕЧНИК : АДОНИС, АЛАТЕР, АРИК, ГАБОН, ГЪЛИВЕР, ОЧЕРЕТИН, ХАНУКА

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 39 (139):

**ВОДОРАВНО:** Яков. ("Яков и дявола"). Омега дефенд. Умора. Ум. Агенит. Пионка. Етапи. Ане (Клог). Ол. Мис. Ааре. Ина. Имунитет. Пуритани. Стави. Агенома. Езерин. Умалител. ЧЕРИ. Иво. Енол. Виц. Римап (Георз). Се. АП. ПАЛ. "Тишина". Ок. Рана. "Яне". "Абаносовата кула". АРОМА. Ас. Мег. РОЛИ. Аватара. "Ел". регал. Бит. АТОС. Катерина Медичи. Бром. Саварак. Реле. АЛ. Арикара. Им. Паломино.

**ОТВЕСНО:** Аманитин. НАВАРА. Егема. Оператор. Езе. УВула. Отом. Аноним. Ламас (Лоренцо). Егули. АВ. Бар. Са. Ет. Талита. Акар. Иф. Медицина. Ара. Епитет. Шосета. Анис (Франческа). Нерис (Саломея). Леви (Етиен). До. Полином. РАМ. Наум. МАВЕРИК. "Кукарача". Аген. Омари. Енот. Гара. Во. Етер. Карамел. Ре. Азис. Колело. Матине. Ерул. Дем. Ацири. Алиби. Супа. Ивана. Ичан. Ми. Онопа. СТИЛО.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

ДОЗА СМЯХ

Семейство прави ремонт. Жената казва на мъжа:  
- Иги при съседите под нас и ги питай колко рула тапети купиха, когато правиха ремонт.  
Връща се мъжът:  
- Казаха гвайсет.  
- И ние ще вземем толкова.  
Купили гвайсет рула, налепили ги, но шест останали. Мъжът, разярен, отива при съседите:  
- Гагове такива, защо не ни казахте истината? Шест рула останаха.  
- И на нас ни останаха шест рула.  
\* \* \*  
Всички твърдят, че алкохолът не решава проблемите. Може да си

помислиш, че вогата и мякото ги решават.  
\* \* \*  
Говорят си гве мутри:  
- Абе, нямаш ли усеца-нето, че напоследък ста-на толкова трудно да се краде, като че ли си изра-ботваме парите?  
\* \* \*  
Служител пристига на работа целия в бинтове:  
- Защо закъсна? - пита го началникът.  
- Паднах от петия етаж.  
- И какво, цял час ли пага?  
\* \* \*  
Кога в спора се ражда

истината? Когато се вклучи началникът.  
\* \* \*  
Мъж кандигатства за работа:  
- Моля ви, вземете ме. Имам четири геца...  
- И какво друго уме-ете да правите?  
\* \* \*  
- Докторе, ще загубим болния. Какво да правим?  
- Нищо. Остави го да си тръгне. Скоро ще се разболе-е и сам ще се вър-не.  
\* \* \*  
Лекарят е човек, спо-собен да превърне леко заболяване в тежко озд-равяване.

# Живот и Здраве

**Издава**  
**Хелт медия**

**Главен редактор**  
Петър Галев

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

**Графична концепция**  
РЕМЕ-син

**Редактор** Галина Спасова

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

**Медицински редактор**  
д-р Стамен Илиев

**Репортери:** Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова

**Предпечат:** Веселка Александрова, Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

**Адрес:** София 1574, бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, тел.: 02/439 73 01 e-mail: info@health.bg

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

**Печат:** Печатница „Дружба“  
Вестникът се разпространява безплатно.

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



# Парижки автосалон 2010

## ● Голямо електронапрежение чертае бъдещето

Стамен ЗАХАРИЕВ

Восемте палати на Парижкия автосалон тази есен вниманието на посетителите беше фокусирано в темата електромобили. Факт е, че до 30-40 години запасите от суров петрол на Земята ще се изчерпат. През този период обаче ще продължават да се карат актуалните днес коли, задвижвани с дизел и бензин. Своего госта осезаемо присъствие ще имат и хибридите. Именно затова световната автомобилна промишленост от началото на 2012 г. започва инвазия на пазарите с налага-

нето на електрическите автомобили от последно поколение. Все още са спорни мненията около начините на тяхното зареждане. В Renault например смятат, че батериите трябва да са взаимозаменяеми. Отиваш до бензиностанцията (разбирай електростанцията), оставяш си своята батерия и я заменяш със заредена. Операцията няма да продължи повече от 10 минути. В други случаи батериите могат да се зареждат в рамките на половин час, но пак на електростанция, която има възможности да трансформира силен ток. В домашни условия, на 220-230 вол-

та, автомобилът ще се зарежда между 6-8 часа.

Върху изложбените площи в Порт дьо Версай (над 180 000 кв.м) вниманието привлякоха електрическите дебюти на култови автомобилни марки като Audi, Mercedes-Benz, Renault, Citroen и др. Премиерите бяха общо 106, участваха над 300 фирми от 20 държави. Специална палата беше отредена само на електрическите коли. Парижкия автосалон датира от 1898 година, а през последните години се радва на повече от 1,5 млн. посетители. Провежда се през година, като се редува с автосалона във Франкфурт.



Renault DeZir

### Двукрилият звяр

Двуместното Renault DeZir е суперпрототип. Максималната мощност на електрически задвижващата система на концепцията е 110 кВт (150 к.с.), а въртящият момент достига 226 Нм. Задвижването идва от задните колела, от 0 до 100 км/ч ускорява за 5 сек. Максималната му скорост е 180 км/ч. Литиево-йонните батерии на DeZir гарантират пробег от 160 километра.

Презареждането на батерията на концепта може да бъде извършено по три начина: чрез домашната електрическа инсталация (отнема около 8 часа), бързо зареждане на енергостанция (80% заряд се достига за 20 минути) и чрез подмяната на изтощената батерия със заредена (Quick Drop). DeZir е първият проект на Лорънс ван ден Акер, новия главен дизайнер на Renault, който преди това се подвизава в Mazda.



Mercedes-Benz

### Серийният Mercedes

След автомобил с горивни клетки B-Class F-CELL, Mercedes-Benz показва и A-Class E-CELL, който е вторият електрически автомобил на производителя от Штутгарт, създаден за серийно производство. Двете високоефи-

касни литиево-йонни батерии гарантират пробег от над 200 км. Автомобилът се задвижва от тих електродвигател, който не изразходва вредни емисии по време на работа, разполага с максимална мощност от 70 кВт (95 к.с.) и максимален въртящ момент от 290 Нм.

### Спортен агресор

През март в Женева Citroen Survolt се появи като интригуваща концепция, а в Париж видяхме реален спортен електромодел с 3,85 м дължина, 1,87 м широчина и едва 1,2 м височина. При направата му са използвани тръбно шаси и карбонова каросерия. Подът е плосък за подобра аеродинамика. Колата е оборудвана с два

електромотора, генериращи обща мощност от 300 к.с. Задвижването става чрез две литиево-йонни батерии (31 кВт). От 0 до 100 км/ч ускорява за 4,9 сек, максималната ѝ скорост е 260 км/ч. С пълни батерии Survolt може да измине 200 км. Презареждането в домашни условия става за 10 часа, а в специализирана станция с високо напрежение - само за 2.



Citroen Survolt

### Хибрид красавец

Audi e-tron Spyder има освен красива осанка и мощност от 300 к.с., както и пъргав twin-turbo V6 TDI двигател, който директно задвижва задната ос. Двигателят работи в синхрон с два електромотора, които предават общо 64 кВт на предния мост. Двуместният роудстър прототип харчи 2,2 литра дизел на 100 км, а с пълен резервоар от 50 литра може да измине 1000 км пробег. От 0 до 100 км/ч ускорява за 4,4 сек. Максималната му скорост електронно е ограничена до 250 км/ч. Въртящият момент е 650 Нм, но с двойката електромотори може да се допълни с нови 352 Нм.



Audi e-tron Spyder



City Car

### Немунучен Lotus

Компактната концепция City Car е далеч по-скромна от конвенционалните събратя Lotus, които направиха 5 дебюта. "Тривратият" автомобил е с четири места и задно предаване. Малкият хибрид съчетава гъвкав 1,2-литров 3-цилиндров двигател с вътрешно горене, работещ с метанол, етанол или бензин и подпомаган от електромотор. Развива максимална скорост от 170 км/ч и с едно зареждане изминава 500 км.

### Потайната eGT



Furtive eGT

Компанията Eхагон Engineering подготви и представи екологично спортно GT. Новият Furtive eGT е 100% електрически автомобил, а името на колата, преведено от френски, означава "Потайната". За направата на Eхагон франсета-

та разчитаха на корпорацията Siemens, която разработи електромоторите му. Общата им мощност е 340 к.с. Първите 100 бройки от Furtive eGT ще бъдат произведени в началото на 2012 г., не се съобщава за евентуална цена.

### Карбонова светкавица

Venturi America е направен от карбон и тежи 1350 кг, от които 450 кг е тежлото на литиево-йонните батерии. Те захранват



Venturi America

електрическия двигател, който с едно зареждане изминава 300 км. Електрическият мотор развива 300 к.с. и разполага с 380 Нм въртящ момент. Концептът има максимална скорост от 180 км/час.