

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## Маргарита Хранова: Звездите са на небето

Ако трябва да се посочи едно качество на Маргарита Хранова освен професионализма, това със сигурност ще е позитивизмът. Тя някак успя през годините да запази усмивката на лицето си и добронамереното отношение към околните. Остана чужда на звездоманията и всеки може да я заговори при случайна среща на улицата. Противно на всеобщата

страст чрез участие в измислени или реални скандали да си правиш евтина медийна реклама, Марги винаги предпочита да говори публично за наглед тривиални неща - за семейството и внуците, за необходимостта хората да са добри помежду си, за запазването на качествено българско популярно изкуство. И позитивният поглед към живота днес ѝ се

отблагодарява. Тя е млада във всеки смисъл на тази дума, при това без да крие годините си. Оказва се, че това се постига на първо място чрез житейската нагласа, а не чрез изнурителни процедури и диети...

**Интервю на  
Мирослава Кирилова  
четете на стр. 11**

## Айкидо - хармония и дисциплина

"Втората айкидо демонстрация на приятелството", която предизвика огромен интерес, е само част от усилията на спортен клуб "Чоуа" в посока привличането на нови последователи на древното бойно изкуство.

Инструкторите не крият гордостта си от факта, че, веднъж стъпили в залата, малко деца прекратяват по-нататък заниманията си с айкидо. Точно обратното, най-често стават

свидетели на верижна реакция от типа "Предай нататък".

Спортът развива духа и тялото, децата стават по-дисциплинирани и отговорни, научават се да бъдат систематични в това, което правят. В техниките за самозащита се крие ключът към физическото здраве и хармонията.

**Още за предимствата  
на айкидо  
четете на стр. 12**



## Имат ли бъдеще компютрите?

Рей Ози, бившият ръководител на отдела по софтуерни разработки на Microsoft, призовава световните лидери в областта на компютърните технологии да се възгледат в бъдещето - 3D. Според най-изявения програмист на съвременното (твърдението е на Бил Гейтс) ерата на персоналните компютри е към своя край. Само след пет години фирмата, където е работил дълго време, ще бъде изправена пред криза. Развитието на високите технологии ще премине на нов етап, който ще бъде означен с появата на нови видове устройства, коренно различни от компютъра.

**Какво завещание остави  
Рей Ози вижте на стр. 14**

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

▶ ВИДЕО

**Възстановяването от  
тежка мозъчна травма е  
възможно.**

**Вижте историята  
на Илиян - пациент на  
доц. Кр. Генов от ВМА**

[www.health.bg/v/112](http://www.health.bg/v/112)



## Алкохолът е по-разрушителен от наркотиците

Най-вредните за човешкия организъм наркотици са хероинът, крекът и стимулаторите от амфетаминовата група. При това марихуаната, ЛСД и екстази значително им отстъпват. Алкохолът обаче изпреварва всички гореспоменати по отрицателния ефект, който оказва върху обществото като цяло, а не като въздействие върху отделните хора.

До този извод са стигнали учени от Великобритания. Те провели комплексно изследване, в което взели под внимание такива критерии ка-

то бързо развиване на зависимост, степен на въздействие върху психиката, вреда за организма, ролята в разрушаването на семейството, както и икономически уцърб върху обществото. Тук влизат разходи за борба с разпространението на порока и лечението му, загуба на работно време, нарастване на престъпността и т.н.

Алкохолът заема лидерска позиция благодарение на легалността и разпространеността му, както и заради факта, че разрушителната му сила влияе не само на пристрастените, а и на околните.



### ДИАГНОЗИ

## За целите и реалността



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

При цялата справедливост на лекарското недоволство, подкрепено напоследък чрез протести, има опасност исканията да се обезличат. Защото започва да липсва фокус, ясно разпознаваема, близка и реалистична крайна цел. Така протестите могат да се превърнат във фон и в поредния новинарски сериал. Всъщност отдавна е ясно, че всички искаме модерно и качествено здравеопазване, добре обзаведени и чисти болници, лесен достъп, мотивирани лекари и съвестни към собственото си здраве пациенти. Но това е същата мечта, както искаме сега и веднага завършени магистрала, пълна мрежа на метрото, санирани жилища, чисти и зелени градове, достойни заплати. Високите цели са нещо задължително, но реалността отдавна доказва, че всичко ще става стъпка по стъпка. Затова е добре да се поставят и отстояват по-малки, но изпълними цели. И първата трябва да е подкрепа на здравната система. Когато е ясно кой колко плаща и след това какво ползва от солидарно натрупаните пари за здраве, тогава има смисъл и начин тези пари да се увеличават. Без честна статистика на заболяванията няма да има оправия! Нека в XXI век най-сетне да се похвалим с действаща електронна система, в която да са включени всички - пациенти, medici, здравни заведения и лекари. Тази стъпка ще даде добър старт на голямата идея - финансирането на здравеопазването да бъде адекватно на най-голямата ценност - здравето.

## Кренвиршите могат да ви оставят без поколение

Злоупотребата с храни, богати на наситени или мононенаситени мазнини (към тях се отнасят сметаната, беконът, кренвиршите), може да предизвика намаляване на броя на сперматозоидите, твърдят специалисти от Харвард. Те провели

изследване с участието на 91 мъже, страдащи от безплодие. Оказало се, че при представителите на силния пол, употребяващи голямо количество мазнини, концентрацията на сперматозоиди в семенната течност е намалена до 54-59% в сравнение с мъ-

жете, които не се увличали по тези продукти.

На подвижността на сперматозоидите положително влияние оказва употребата на полиненаситени мазнини, които се съдържат в мазната риба, пълнозърнестите храни, ядките и др.



## Сутрин хората са като зомбите

При британците се появи нов синдром - "сутрешен зомбизъм". Средният англичанин става около 6:40 ч., но окончателно се събужда след няколко часа - около 10 ч. През това време мозъкът му работи на полуавтоматичен режим. Според специалистите около три часа след събуждане хората се намират в особено състояние между съня и действителността и почти не знаят какво вършат. На практика те са като зомбите, чийто мозък не се е включил. Чак към 10 часа британците започват да действат на пълни обороти.

Психиатрите са на мнение, че това е нов социално-психологичен фено-



мен, който възниква в съвременното общество. Причината е, че огромният поток от информация и новите технологии засаждат хората да лягат по-късно и да стават по-рано. Затова мозъкът ни не иска да се събуди рано. За да се съхрани, организмът ни изкуствено поддържа ниска активност в някои зони, докато те не се възстановят напълно от претоварването с информация и работата през деня.

## Открива се IX изложение за храни и напитки в Интер Експо Център

На 10 ноември в столичния Интер Експо Център се открива традиционното изложение за храни и напитки, което ще събере производители на месни и млечни продукти, хлебни и сладкарски изделия, вино, безалкохолни напитки. За първи път ще има и колективен щанд за биохрана и напитки.

Форумът ще продължи до 13 ноември 2010 г.

Специализираните изложби МЕСОМАНИЯ, СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО, БУЛПЕК, САЛОН НА ВИНОТО и ИНТЕРФУД и ДРИНК предизвикват интерес и сред чуждестранните фирми.

Над една четвърт от участниците в изложението са от Гърция, Турция, Австрия, Италия, Чехия, Унгария, Южна Корея и други страни. Участниците ще покажат типични за своите държави храни и напитки.

Изложението се посещава както от представители на бизнеса, така и от граждани.

То е отворено за посетители от 10 до 18 ч., а на 13 ноември - до 16 ч.

Повече информация може да бъде намерена на [www.ies.bg](http://www.ies.bg)

# За Стави

Съдържа Глюкозамин и Хондритин

**НОВО**

## Силата на две сърца

## ДВИЖЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЕ

Пълноценна комбинация от естествени съставки:  
глюкозамин 750 mg и хондритин 100 mg  
за ЗАЩИТА и ПОДХРАНВАНЕ на СТАВНИЯ ХРУЩЯЛ

Кога имаме **ПОВИШЕНИ** нужди от Глюкозамин и Хондритин

- Стрес, свързан с професионално натоварване
- Физическа активност и интензивно спортуване (джогинг, колоездене, футбол и др.)
- Наднормено тегло
- Зряла и напреднала възраст
- Травми на опорно-двигателния апарат
- Възпалителни ставни заболявания

Търсете в аптеките на цена под 9,90 лева!

**113 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ**

Queisser PHARMA





## Автомобилният свят се раздели с Pontiac

Една от култовите марки на американското автомобилостроене - Pontiac, прекрати съществуването си. Това стана година след като General Motors обяви реструктурирането на компанията и свиването на производството.

Pontiac има дългогодишна история. Първите автомобили с тази марка

слязоха от конвейера през 1926 г. Огромна популярност добиха моделите Bonneville, GTO и Firebird Trans Am. Pontiac редовно присъстваше и в холивудските филми, но след 1980 г. продажбите му започнаха постоянно да падат.

През 1990 г. конструктивни дефекти, открити при няколко модела, нанесоха сериозен удар върху

имиджа на марката сред почитателите на спортните автомобили. Когато трудностите върхлетяха цялата корпорация General Motors, ръководството, притиснато от икономическата ситуация, беше принудено да вземе мерки, като се откажа от нерентабилни марки като Pontiac, Saab и Saturn.

## Ало, Еверест, чуваш ли ме?



Телекомуникационната компанията Ncell постави на 5200 метра над морското равнище станция за осигуряване на 3G връзка. Съоръжението се намира в подножието на най-високия връх на планетата - Еверест, и ще даде възможност на алпинистите да осъществяват контакти през мобилни телефони. До момента те ползваха скъпи сателитни връзки. Преди време беше проведен първият разговор по мобилен телефон от върха, но тогава е била използвана преносима станция, работеща в системата Motorola.

Високоскоростната връзка ще бъде използвана и за други услуги.

## Самолети ще се зареждат с... водорасли



Екологичната авиация е бъдещето на самолетостроенето и някои компании вече експериментират с различни видове природосъобразни горива. Последната новина дойде от British Airways и Airbus, които спонсорираха проект в английски университет. Там се провеждат изследвания, чиято цел е преработката на водорасли и превръщането им в авиационно гориво. Проектът търси начини за промишлено производство на водорасли, при това в близост до големите аерогари, за да бъдат ограничени разхо-

гите за превозването им.

Водораслите ще могат да бъдат произведени след четири години. Експертите съобщиха, че те са най-добрият вариант от всички биогорива, защото не се конкурират с хранителните продукти на Земята.

Това не е първият случай, когато British Airways предприема зелена инициатива. Преди време авиационният гигант създаде обект за преработването на 500 000 тона отпадъци на година в гориво за реактивни двигатели.

## Нова търсачка ще се бори със спама

В интернет дебютира нова търсачка - Blekko. Предимството на конкурента на Google е революционното решение 3D за борба със спамовете и провалени линкове в резултат на търсенето. Експертите предполагат, че платформата ще си намери тесен кръг от лоялна аудитория, но няма да срути първенството на Google.

Според авторите на проекта Blekko гнес световната мрежа е наситена с критичен брой сайтове, които могат да бъдат отнесени към спама. Новият проект се отказва от широта на търсенето и ще се съсредоточи върху качеството на резултата. С други думи - 3D ще се опита да очертае кръг от тези



сайтове в мрежата, на които можеш да се довериш и да проведеш конкретното търсене само в тази среда.

Патентован Норвегичен продукт

Само 2 капсули след хранене

**COMFORTEX®**

Сега в нова опаковка!

30 капсули на по-добра цена!

Есофарм  
www.esopharm.bg





Знаете ли как да мерите кръвното си налягане?

6



Модерното здравеопазване - интервю с проф. Цекомир Воденичаров

7

## Грипът се лекува със специални препарати

● С доц. Камен Плочев, началник на Инфекциозната клиника във ВМА, разговаря Галина Спасова

Доц. Плочев, при обичайно неразположение с хрема, кашлица, температура човек казва "пипнах вирус" или "настинал съм" - и често смята, че става дума за едно и също...

- Двете неща нямат нищо общо. Настинката е фактор, който предразполага към по-лесното проникване на причинителите на заразни болести - независимо дали ще бъдат вируси, бактерии или паразити. Настинката води до сваляне на бариерите срещу тях. Една от тези бариери е лигавицата и оттам най-често минават тези ин-

фекции. Така че настинката е предразполагащ, но в никакъв случай не е водещ фактор. Т.е. грипът си е болест, докато настинката е състояние - както стреса. Поставям ги под един знаменател, защото и двата фактора водят до сваляне на защитните бариери на организма.

- Как разпознаваме, че именно грипният вирус ни е повалил?

- Разпознаваме го по това, че грипът започва внезапно. Лягаш здрав и на сутринта не можеш да станеш. Няма друго вирусно заболяване, което толкова ярко изразено да отнема силите и да създава чувство-

”

Навременното специфично лечение е много важно

то, че изведнъж си се разболял сериозно. Много висока температура, силни болки в мускулите и ставите, сухота в устата, кашлица, хрема. Но това е началната част на грипа - от първия до третия ден.

- Каква трябва да е незабавната реакция за овладяването му?



- Задължително до втория ден трябва да се започне терапия с антивирусни препарати. Това са специфични лекарства, които атакуват самия грипен вирус, а не просто симптомите, които той причинява. Трябва да е ясно, че антибиотиците не са лекарства за начално лечение на грипа, нито са средство против температура. Те имат място само за овладяване на евентуалните бактериални усложнения, които могат да възникнат след няколко дни.

Ако трябва да обобщя, първият специфичен препарат срещу грип, който е на достъпна цена, е ремантадин. Вторият препарат е тамифлу (или реленца), но те са доста скъпи - около 50 лв. Добре е да се прилага и препарат, който активира имунитета, като стимулира клетките да произвеждат гаммаинтерферон. Но този препарат се пие около 20 дни и това доста оскъпява достатъчно лечението.

- Може ли човек сам незабавно да започне с тези препарати или поне с най-достъпния?

- Може, защото навременното специфично лечение е много важно. Но има нещо друго, което не може да направи сам. Острите респираторни симптоми на грипа се наблюдават при много заболявания. Само че грипът не е болест на горните дихателни пътища - те са входна врата. Грипът е болест на целия организъм. Само лекар може да прецени кое е уязвимото място и освен противовирусния препарат какво друго да предпише. Това е проблемът - болните не загиват от грипа, а от усложненията, които могат да настъпят в засегнатия орган. А той може да се засегне след 3-4-тия ден от началото на заболяването. Т.е. пациентът трябва максимално рано да потърси лекар и той да му изпише лекарства.

- Какви грипни вируси очакваме тази зима?

- Очакваме вируса на свинския грип - той малко се видоизмени и сега вече го наричат А-"Калифорния", познатия ни от 2008 г. "Бризбейн" и един нов вирус, който се появи това лято в Австралия - "Пърт". Предполага се, че тези три вируса ще засегнат Северното полукуло. В момента обстановка е спокойна, което не означава, че в края на ноември - началото на декември няма да имаме повишена заболяемост. И специфичната ваксина е срещу тези сезонни вируси.

- Късно ли е вече за ваксиниране?

- Не. Но има следната тънкость - ако днес се ваксинираме и утре се заразим от някой кашлящ срещу нас, за да гадем време на ваксината да изработи имунитета, добре е заедно с нея да се взема по една таблетка ремантадин, която има профилактично предпазно действие. И дори да влезе вирус на грипа, тя веднага ще го "улови". Т.е. ще имаме химическо средство, което да блокира вируса, а в това време ваксината активира имунната система, която започва да произвежда антитела. Комбинацията лекарство плюс ваксина вече представлява един добър щит.

- А този антивирусен препарат може ли да се вземе профилактично от здрав човек?

- Да, играе превантивна роля. И при алергични към ваксината хора правим профилактика с ремантадин или тамифлу, но второто е скъпа профилактика. Аз съм против самолечението, защото резултатите много често ни създават работа. Затова - когато човек е болен, трябва да отиде на лекар, а не да пита комшията какво е пила.

СЕДМИЦАТА В WWW.HEALTH.BG



Изхвърлете белачките - яжте плодовете и зеленчуците с кората [www.health.bg/12817](http://www.health.bg/12817)



Територии на вегетарианството - в кои държави можете да разчитате на постна храна [www.health.bg/12798](http://www.health.bg/12798)



Един нестандартен поглед към причините за наднорменото тегло [www.health.bg/12765](http://www.health.bg/12765)

Най-четеното:

- 1 Факти и митове за настинките
- 2 Слагана ли е умишлено соя в месото
- 3 Кисело, по-кисело, лимонено
- 4 Да се справим с белезите
- 5 Затлъстяването е заразно

# N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

7 биакс с чуден вкус от сироп еН-Tu-Tус

www.ecopharm.bg

ПАТЕНТОВАН АЮРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ





# От защитен механизъм до проблем

## • Кога можем сами да си помогнем

Болката и дори мисълта за нея винаги предизвиква отрицателни емоции, но тя всъщност е съществена част от защитните механизми на организма. В началото на даден процес болката е сигналът, че нещо в тялото ни не е наред и трябва да му обрнем внимание. Проблемът е, когато болката продължи и след като е алармирала за опасност. Тогава вече тя е само вредител и трябва да бъде преодолена чрез възможностите на съвременната медицина и фармация. Има състояния, при които хората не изпитват болка. Но не бързайте да им завиждате! Това може да се окаже опасно за

живота. Лекарите често дават за пример безболковата форма на инфаркт най-често при пациенти с диабет, при които нервните окончания са увредени от болестта. При тези болни сърдечният удар се установява трудно и със закъснение, защото липсва типичната болка в задгръдната кост. Болката всъщност е субективно усещане, поради което сходни състояния или увреждания предизвикват различна чувствителност при различните хора.

По повърхността на тялото, както и във вътрешността са разположени нервни болкови рецептори, наречени ноцицептори. Тяхното дразнене от физически и химически

агенти предизвиква нервен импулс, който се предава чрез гръбначния мозък и предизвиква възприемането на болката. Тя се класифицира по различни признаци:

• **Остра или хронична:** става въпрос не за силата на усещането от пациента, а за природата на болката. Острата болка най-често е с ясен причинител - травма, инфекция, възпалителен процес. Тя обикновено се овладява успешно с аналгетици, приети през устата, и/или локални препарати, които, приложени външно в болезнената област, повлияват възпалението и премахват неприятните усещания. Хроничната болка понякога остава с неизвес-

тен причинител. Тя е трудна за лечение и понякога налага използването на наркотични препарати.

• **Повърхностна:** Причинява се от нараняване на кожата или лигавиците при порязване, огриване, изгаряне. Поради високата концентрация на нервни окончания в тези зони се получава точно локализирана и краткотрайна болка.

• **Соматична болка:** Идва от сухожилията, ставите, костите, кръвоносните съдове, както и от самите нерви. Поради сравнително оскъдния брой рецептори по тези места болката е слабо локализирана и притъпена и продължава по-дълго от повърхностната. Причинява се от навяхвания, изкълчвания и счупвания, артрит.

• **Висцерална болка:** Идва от вътрешните органи и обикновено е много

продължителна и по-силна от соматичната. Точната ѝ локализация е изключително трудна.

• **Невропатична болка:** Възниква в резултат от заболяване или нараняване на самата нервна тъкан. Това може да наруши способността на сетивните неврони да предават коректно информацията към мозъка. Така той интерпретира болкови стимули, за които няма очевидна причина.

**Как да постъпим при болка:**

• Ако причината е неясна, всяка болка изисква диагностично уточняване от лекар. След това трябва да се следват неговите съвети;

• Самопомощ е допустима, ако причината е очевидна, а поражението не е много сериозно. Например при леко изгаряне на гланта в кухнята всеки може да намаже засегнатата

зона с мехлем и да изпие противоболков медикамент без рецепта. При температура и главоболие в хода на установено вирусно заболяване също можете да изпиете болкоуспокояващо хапче, което обикновено понижава и температурата;

• При хронични и вече диагностицирани състояния, причиняващи болка, добър подход е използването на препарати на природна основа, защото нямат странични действия върху организма. Ако имате ставни или мускулни болки, приложението на препарат от типа на "Неокс" може да замени продължителната употреба на нестероидни противовъзпалителни средства;

• Въздържайте се от самолечение при малки деца и хора в напреднала възраст. При тях доста състояния протичат нетипично. (ЖЗ)

## Паракофдал

**Paracofdal®**

БЕЗ РЕЦЕПТА

Опаковка от 10 таблетки

**Овладей болката!**

Съдържание в една таблетка:  
Metamizole sodium 300 mg  
Paracetamol 200 mg  
Caffeine 30 mg  
Codeine 20 mg

**Една ефикасна комбинация**

- при главоболие
- постоперативни болки
- зъбобол
- неврити и невралгии
- болестна менструация
- за понижаване на висока температура
- за успокояване на кашлицата

✓ Лекарствен продукт за възрастни и деца над 14 години.  
✓ Преди употреба прочетете листовката!

25 години  
**УНИФАРМ АД**

За пълна информация:  
Притежател на разрешение за употреба: УНИФАРМ АД, София 1797, ул. "Тр. Станоев" №3  
тел.: 02/ 970 03 23, 02/ 970 03 28, факс: 02/ 971 26 83, E-mail: rosi\_rantchinska@unipharm.bg

## Мускулната и ставната болка са силен противник

### Ефективното решение -

## NeOx олио

балансирана формула от 14 автентични билки и есенциални масла

масажно олио

# NeOx®

## Отново се движиш!

Есофарм

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

Препоръчва се за лечебен масаж.  
Прониква дълбоко, обезболява трайно.



# Как да си мерим правилно кръвното налягане

Редовното измерване на кръвното е от съществено значение за ранното откриване на хипертонията. Защото е възможно дълго време стойностите значително да надвишават нормалните граници, без самият човек да усеща каквито и да е проблеми със здравето и комфорта си.

**Н**о това не означава, че високото кръвно не уврежда организма.

Дори когато няма никакви признаци, трайно повишеното кръвно уврежда основни органи - сърце, мозък, бъбреци, очи, както и кръвоносната система като цяло.

Ниското кръвно налягане също създава някои проблеми, но като цяло е доста по-безобидно от хипертонията. Затова никога не говори толкова много за хипотонията.

Ако искате да спазвате съвременните тенденции, е добре още в детската възраст - 9-16 г., кръвното налягане да се премери няколко пъти при подходящ повод - напр. при профилактично посещение при лекаря. Този режим продължава и във възрастната граница 20-25 г., след което между 26 и 35 г. е добре да измервате налягането веднъж годишно.

След 36 г. проверявайте стойностите на 6 месеца. Тези препоръки важат, ако правилно измереното артериално налягане е в рамките на нормата. Когато е завишено, измерванията трябва да станат по-чести.

При установено високо кръвно - над 130-139 на 85-89, направете един курс с всекидневно измерване в продължение на 10 дни сутрин (още преди ставане от леглото) и вечер след прибиране у го-

ма. Записвайте измерените стойности, както и пулса, след което посетете личния си лекар.

**Измерването на кръвното налягане трябва да се подчинява на някои основни правила:**

- Мери се в покой, в седнало положение и поне 10 минути след нормално физическо натоварване. Ако сте извършвали по-интензивна дейност, изчакайте 20 мин. Защото е напълно нормално при натоварване пулсът да се повиши значително, а кръвното да се покачи в известни граници, за да осигури адекватно снабдяване на организма с кислород и хранителни вещества.

- Първоначално измервайте кръвното и на двете ръце, а след това само на тази, при която стойностите са по-високи. При еднакви стойности на двете ръце мерете на тази, на която ви е по-удобно.

- Много е важно да се използва правилният размер маншет. Има три вида маншети - детски, среден и за по-едри хора;

- Кръвното трябва да се мери на мишницата, а не на китката. Апаратите за китка дават ориентировъчни стойности, особено при хора над 30 г. При младите са малко по-точни. Това зависи от еластичността и големината на артериите.

- Най-точни са живачните апарати, но се срещат все по-рядко (ЕС забрани

Най-точни стойности при измерването на кръвното налягане се постигат, когато апаратът е поставен на мишницата, а не на китката  
Снимка Рага ПЕТКОВА



използването на живак в термометрите и апаратите за кръвно от екологични съображения).

- Ако вече имате установен проблем с кръвното, купете си качествен електронен апарат с памет за предишните измервания, показания за пулса и датчик за аритмия.

- Ако посещението при лекаря ви напъва, вероятно е той да измери по-високо от обичайното ви кръвно. Това е феноменът "хипертония от бялата престилка". В този случай измервайте кръвното у

дома и след това отивайте при лекаря. В краен случай нека измерването да става и в кабинета, но в края на визитата.

**Кога трябва да потърсим лекарска консултация:**

- При всички случаи, ако, макар и веднъж, измереното кръвно налягане в покой покаже стойности, равни или по-високи от 160 на 100.
- Ако при измервания

през определен период кръвното се движи над 139 на 89, отнovo в покой.

- Ако имате оплаквания, които свързвате с повишаване на кръвното, макар и то да е в границите 120-140 на 80-90 (в покой).

- Ако имате други заболявания, напр. диабет, и кръвното ви варира, макар и в не много високи граници.

- Когато пулсът ви в покой е прекалено нисък - под

60 удара в минута (ако не сте активен спортист), или прекалено висок - над 90 удара в минута (ако не изпитвате в момента емоционално напрежение или не сте под непосредственото въздействие на стимулиращи вещества - кофеин и др.).

[www.health.bg](http://www.health.bg) предлага още материали, свързани с хипертонията

## Д-хормонът пази тялото от болести

● Умният витамин D е много по-полезен, отколкото се предполагаше досега

Подготовката за зимата обикновено включва и прием на витамини, което в повечето случаи е напълно логично. Но един важен витамин се оказва значително подценен въпреки доказателствата, че действието му далече надхвърля положителния ефект върху здравето на костите. Става въпрос за витамин D. Този витамин всъщност трябва да се превърне в организма в D-хормон, преминавайки през бъбреците, за да участва в жизнено важни процеси. Недостигът му има неблагоприятни последици за здравето, а според мащабни изследвания малко хора поддържат необходимото ниво от хормона в тялото си. Основните проблеми с набавянето на достатъчно D-хормон са свързани с недостатъчното излагане на слънце през цялата година, с

наднорменото тегло, което възпрепятства навлизането му в кръвта, и с намаляването на бъбречната функция при възрастните хора. Оказва се, че D-хормонът не само укрепва костите, но подобрява мускулната сила и рефлексите. Така възрастните хора, които го приемат редовно под формата на алфакалцидол, много по-рядко падат и получават фрактури. Освен това D-хормонът се свързва с намаляване на опасността от някои видове рак, от сърдечно-съдови заболявания и дори от настинка и грип. Най-адекватният начин за набавяне на достатъчно количество D-хормон, особено при възрастните хора, е приемът на алфакалцидол, защото той доставя хормона в готов вид, без да е нужна сложна преработка в бъбреците.

**Нерасave**  
Екстракт от Picrorhiza kurroa

● При хронични заболявания на черния дроб

● При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

**Различният хепатопротектор**

ecopharm  
www.ecopharm.bg



# Пътят за успех в медицината и здравеопазването

В разгара на споровете в каква посока трябва да се развива родното здравеопазване проф. Цекомир Воденичаров издаде книгата си "10-те принципа на медика и мениджъра". За всеки разумен човек е ясно, че качествените здравни услуги не могат и без двата компонента - отлично подготвени и мотивирани лекари и мислещи в перспектива мениджъри. В книгата на проф. Воденичаров принципите са изведени ясно и точно, а след това всеки от тях е анализиран и защитен на базата на огромния личен опит на автора:

1. Имай безсмъртна цел;
2. Не вярвай, а анализирай;
3. Мисли асоциативно и интегрално;
4. Следвай главното, но се грижи и за подробностите - манипулирай;
5. Бъди полезен;
6. Планирай;
7. Прогнозирай;
8. Организирай;
9. Мечтай;
10. Действуй

Проф. Цекомир Воденичаров е създател и първи декан на Факултета по обществено здраве при Медицинския университет - София.

От 1997 г. насам е изпълнителен директор на създадения от него първи лицензиран доброволен здравноосигурителен фонд "ЗОФ Медико-21". Той разработва "Социално-либералния модел" на системата на здравеопазване в България.

Автор е на повече от 300 публикации и 12 монографии. Има над 500 цитирания от български и чужди автори.

Проф. Воденичаров е Национален консултант по обществено здраве и здравен мениджмънт. Избран е за зам.-председател на Българската академия на науките и изкуствата

(БАНИ). Член на Националното сдружение по здравна политика и мениджмънт; Съюза на учените в България; Дружество по История на медицината; Форум по обществено здраве за Югоизточна Европа; Световна федерация по медицинско образование. Член-кореспондент е на Европейската академия на науките и изкуствата - Париж и основател на списание "Здравна политика и мениджмънт".

Носител на наградите: "Златен Хипократ" (1972), "Златно сърце" (2001), "Златна Панацея" (2004), Aesculapius (2009) на МУ-София, "Здравен политик и мениджър на годината" (2008), Doctor Honoris Causa на МУ-Пловдив.

## В помощ на рехабилитацията при рак на гърдата

Галина СПАСОВА

Международната благотворителна платформа на Самсун за борба с рака на млечната жлеза "Повече от разговор" от тази година се разгръща и в България. Компанията ще подпомага рехабилитационния център "Алекса" за засегнати от рак на гърдата, който бе създаден от фондация "Утре за всички" изцяло с дарения. Центърът отвори врати в края на август т.г. в София.

За жените с онкологични заболявания е много важно да могат да намерят специализирана психологическа помощ, каза г-р Иво Гергов от Националната онкологична болница. Защото когато се свали нивото на стреса, когато човек е мотивиран и има сили да се бори с болестта, успехът на медицинското лечение е по-голям и по-сигурен.

"Искрено се надявам, че центърът "Алекса" ще бъде подкрепен от обществени организации, фирми. Не може да има успех в борбата с болестта без психоадаптация и социално подпомагане на лекуваните се от рак на гърдата жени", обобща г-р Гергов.

В центъра жените успяват да намерят вътрешното си равновесие, да изг-

радят добра двигателна култура, баланс на цялото си тяло, каза Соня Зафорова, кинезитерапевт. Защото за тази тежка болест трябва да има някакви причини и част от тях са не само във външните фактори, но в това ние до каква степен успяваме да сме силни, да сме активни, да сме балансирани.

В центъра жените се учат да черпят сила и заряд от тренировките, от умението да се релаксират. Хората вече придобиват увереност в тялото си, управляват го, контролират го и постигат душевно равновесие им помага да надвият това, което ги застрашава.

Нина Хаджийска от "Утре за всички" подчерта, че тъй като тази дейност не се финансира по пътека или по друг начин от държавните институции, разчитат на дарителски и благотворителни кампании, за да могат повече жени на достъпна цена да ползват услугите на център "Алекса".

Според явна анкета на МБМД мнозинството от диагностицираните с рак на гърдата посочват, че на първо място имат нужда от среща със специалист освен лекуващия лекар и на второ - от клуб, където да се събират и да общуват.



Проф. г-р Цекомир Воденичаров

- Защо у нас има много качествени лекари, а пациентите често остават неудовлетворени от здравната система?

- За да са удовлетворени пациентите, трябва да имаме добри лекари и добра организация. Липсата на добра организация съсипе индивидуалните усилия на добрите лекари. За съжаление проблемът с организацията е най-подценяван както от лекарите, така и от администрацията на здравната система. Затова винаги съм подчертавал, че ни е необходим нов тип организационна култура.

- До каква степен парите и до каква степен мениджмънтът имат значение за качествено здравеопазване?

- В една добре уредена здравна система - в еднаква степен. В нашия случай бих дал превес на ефективния мениджмънт. Ние се нуждаем от ефективен финансов мениджмънт на

една реформирана здравна система. А не може да имаме реформа без демополизация на системата.

- Като познавате българския менталитет, не трябва ли всеки да има някаква индивидуална здравна вноска, за да знае какво плаща и какво получава срещу нея? Много от хората роптаят, че всички в крайна сметка ползват едно и също, независимо дали и колко внасят?

- Каквото и да направите частично и изолирано от цялостния контекст на една истинска реформа, ще бъде работа на парче, без видим резултат. Ние трябва да сме наясно какъв тип здравеопазване искаме и да вървим по логиката на неговия профил. Всичко останало са приказки без съдържание. Модерната здравна политика трябва да е базирана на доказателства, а модерното здрав-

еопазване трябва да е основано на конкуренцията и правото на избор.

- Опасявате ли се, че България ще остане скоро без лекари и медицински сестри?

- Данните в това отношение са твърде тревожни. Ако не се предприемат спешни мерки, ще се изправим пред сериозни проблеми. Ние трябва да представим повече и по-добри възможности за професионална реализация и стимули за развитие.

- Във вашите книги често говорите за доброта. А това понятие като че ли стана наивно в днешно време. Вярвате ли, че скоро добрите хора няма да ги смятат за глупаци?

- Аз говоря за доброта като осъзната необходимост. Това понятие не може да е наивно в каквото и да е време. Аз самият се стремя да върша добри дела и мисля, че никой не ме смята за глупак.

### Дискомфорт в гърлото?

ВЗЕМИ СВОЯТА **БЕЗПЛАТНА** **МОСТРА НА ПРОПОЛКИ** ОТ НАЙ-БЛИЗКАТА АПТЕКА

• Облекчават възпаленията на лигавицата на устната кухина и гърлото.

• Повишават естествения имунитет на организма.

Подобен списък с участващите в промоцията аптеки може да намерите на сайта на Прополки - [www.propolki.com](http://www.propolki.com)





## Знаете ли, че...

Представителите на силния пол увеличават с 11% шансовете си за дълголетие, ако съпругите им са със 7 до 9 години по-млади от тях. Процентите скачат до 20, ако разликата между брачните партньори е 15-17 години в полза на мъжа.

# Чесън срещу вампири и болести

● Ароматните скилидки са си спечелили първото място в народната медицина

От незапомнени времена хората използвали чесъна, за да се предпазват от злини - което тогава означавало болести, лоши духове и вампири.

Хипократ, бащата на модерната медицина, лекувал с чесън инфекциозни болести и го предписвал за стомашни разстройства.

В 12-и век немският мистик Хилдегард фон Бинген препоръчвал чай от чесън при бронхиални проблеми и по-специално за астма. През Първата световна война на бойните полета са използвали чесъна за лечение на рани и инфекции, тъй като той е естествен антибиотик и действа антисептично.

Пресният чесън има много активни съставки, включително alliin, allicin, alliinase, както и уникални серни съединения, на които дължи действието си като антибиотик и като лекарство против кръвно налягане и висок холестерол.

Чесънът стимулира имунната система и има



Чесънът подпомага имунната система благодарение на съдържащата се в него сяра, която има отлични медицински свойства

превантивно действие срещу някои видове рак. Алицинът е силен антибиотичен агент, който се произвежда, когато се съединят alliin и alliinase. То

ва става, когато чесънът се смачка или се сдъвче. Неприятната му миризма се дължи на съдържащата се в него сяра. Този минерал има забележителни медицински свойства.

В билколечението чесънът се използва за лечение на кашлица, астма, чернодробни и жлъчни проблеми, втвърдяване на артериите, проказа, при температура и глисти. Установено е, че приемането на няколко скилидки

### Сокът от чесън действа много благотворно на целия организъм

чесън на ден разрежда кръвта и по този начин предпазва от инфаркт и инсулт, стимулира апетита и тонизира организма.

Сокът от чесън действа много благотворно на целия организъм, защото разтваря секрети-

те в синусите, бронхите и белите дробове. Той помага и за изхвърлянето на отровите в организма чрез порите на кожата.

Чесънът стимулира храносмилането, бъбреците, очите и мозъка. Той е мощно антисептично средство и унищожава бактерии по-добре от пеницилина.

Кулинарната му обработка обаче силно снижава полезните му свойства. (ЖЗ)

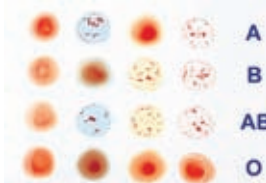
### Стара мексиканска рецепта - чай от чесън при кашлица

Разделете на 4 една глава чесън и я сложете в 2 литра вода.

Варете на тих огън поне 1 час.

Прецедете и отпийвайте бавно от топлата течност.

## ЛЮБОПИТНО Поколения



Кръвната група на жената оказва влияние върху нейната плодовитост. Според британски учени с напредването на времето при дамите с кръвна група „0“ по-често се срещат проблеми със зачеването. Проучванията показали още, че представителките на нежния пол, които са с кръвна група „А“, имат повече и по-качествени яйцеклетки.

## Заблуда



Поставянето на лег върху травми или наранявания може да попречи на оздравителния процес. Година наред слагането на нещо студено върху скъсани мускулни връзки или изкълчен глезен се използваше за намаляване на отоците. Сега обаче за първи път изследователите са открили, че възпалените клетки произвеждат високо ниво на хормон, който значително увеличава скоростта на мускулна регенерация. Затова възпалението не трябва да се потиска с лег.

## Любов



Влюбването отнема само една пета от секундата и предизвиква опиянение като при употребата на кокаин, твърдят учени от университета в Сиракуза, Ню Йорк. Те установили, че първата вълна на любовта стимулира 12 различни части на мозъка, които започват да освобождават вещества като допамин, окситоцин и адреналин. Същите химикали се отделят и при приемането на доза кокаин.

## Пушачите по-рано оплешивяват

Причини да откажеш цигарите има достатъчно. Учените обаче продължават да търсят аргументи срещу вредния навик. Последната новина е, че пушачите рискуват рано да оплешивеят. Според медиците съвсем не са редки случаите, когато оплешивяването е вследствие от цигарите.

Засега тази констатация е категорична за азиатските мъже, защото изследването е било проведено в Тайван. Учените установили степента на оплешивяване на 750 местни жители, началото на опадването на косата им, както и наличието на вредни навици. След анализ на получените резултати било доказано, че пушещите мъже оплешивяват доста по-рано и по-бързо от неподвластните на порока.

Но с това не свършват лошите новини за пушачите. Специалисти от Центъра за изучаване на рака във Ванкувър, Канада, неотдавна направиха проучване на здравословното състояние на пушачите. Те успяха да разсеят мита за това, че организмът на хората, които са се отказали от цигарите, се възстановява за определен период. Оказва се, че последиците от вредния навик остават за цял живот на ниво обмяна на веществата. (ЖЗ)

Ако сте в плен на нередовния стомах

**ФрутиЛакс**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за деца, бременни и диабетици

www.ecopharm.bg



**Г-н Николов, как вечната младост се превърна във фикс идея?**

- Отношението към стареенето по принцип е в основата на културата, и то не само на съвременната. Има едно голямо деление по отношение на старостта - и то е между аграрното и индустриалното общество. В традиционното селско общество старите хора са много по-добре вписани в икономически продуктивната група и са много важни заради техния жизнен опит и знания - тъй като те наистина се предават от баща на син. Затова старият човек има много по-ясен статут в патриархалната общност.

**- Да си възрастен не е било плашещо, а по-скоро престижно и желано...**

- Абсолютно. А старият човек е бил носител не само на знанието, но и на собствеността. В родо-клановите общества старостта е нещо като гръбнак. С началото на индустриалната епоха и най-вече с прехода от селото към града това се променя много динамично. Остаряването в града не носи същата роля, защото урбанизацията максимално изцежда жизнените сили и старецът внезапно се оказва по-скоро в тежест. А със скока на технологиите той вече не е носител на знанието. Обезсмисля се и житейският опит.

И затова се появява неистовият стремеж да не си стар. В съвременната социология се появява понятието ейджизъм - отрицателно отношение към старите хора, дискриминация. Това понятие се появява след Първата световна война, когато на тях започва да се гледа като на социално бреме. Точно тогава се ражда вторият мощен лост на съвременните общества - икономическото осигуряване на възрастните хора чрез пенсии.

В различните страни днес се работи по програми за т.нар. успешно стареене - терминът е на двамата американци, Роу и



Развитите общества по света залагат на модела на успешното стареене, който предполага стремеж към усъвършенстване и активен социален живот дори в напреднала възраст

# Светът е обсебен от младостта

● С културолога Тони Николов разговаря Галина Спасова

Кан. Посоките са три - да се ограничат здравословните проблеми, продължаващо интелектуално и физическо усъвършенстване и активно участие в обществените дела. И това очертава модела на успешните общества, в които старостта не само че не е порок и не е бреме, а напротив - тя е залог за успешно развитие.

Фокусирането върху идеята, че животът е "тук и сега" и той трябва да бъде консумиран като максимално наслаждение, предполага и максимално му утвърждаване. Затова всички усилия са хвърлени към това, ако няма вечно здраве, поне да има някаква вечна привидност за

здраве и младост. Тялото се променя по всякакъв начин - от цвета на очите през присажената коса до моделирането на задните части. 50-годишни хора изглеждат като 30-годишни, 80-годишните трябва да са като 50-годишни. Всичко е постижимо в тези пропорции и става фиксация. Самата идея за борбата с възрастта е основен приоритет на съвременността.

**- Това променя ли качествено живота на отделния човек и на обществото?**

- От една страна, човек е щастлив от удължената младост. От друга страна обаче, има социолози, които смятат, че така се отнема изборът за свободно стареене без стреса да не би да изглеждаш стар и без да ти се пришива вина, защото си немошен и "неправилн".

Това е го голяма степен парадоксално и отнема достойнството на човека на години. Така че съвременността е много разбалансирана по проблема. Изведнъж застаряващи общества като европейското и американското уста-

„  
Всички усилия са хвърлени към това, ако няма вечно здраве, поне да има някаква вечна привидност за здраве и младост

новяват, че възрастните са и производствен ресурс. Същевременно има страх от възрастов дебаланс и затова се явяват мигрантите.

## Постите печелят привърженици и сред учените

Само след седмица много хора ще сложат началото на 40-дневния си подвиг, наречен Коледни пости. Но ако за вярващите на първо място е идеята за духовното пречистване и самоусъвършенстване, то за учените интерес представляват преди всичко особеностите на постното меню и влиянието му върху здравето. В последно време се появиха много изследвания за връзката между гладуването и продължителността на живота. Списание Lancet публикува статия на група учени от Националния институт по геронтология на САЩ, които провели серия експерименти с мишки. Те ги хранели по веднъж на два дни, но до насита. В резултат опитните животни живели значително по-дълго от тези в контролната група, които били хранени по обичайния начин. Освен то-

ва експерименталните мишки се оказали по-устойчиви към стреса и инфекциозните заболявания. Същият ефект бил установен и при друга група животни, които били хранени с 40% по-нискокалорична храна. Очевидно е, че колкото по-малко и по-рядко хапват мишките, толкова по-здрав и издръжлив става техният организъм. Такъв режим на хранене облекчава и заболявания като захарен диабет и болестта на Алцхаймер.

Изследователите смятат, че при снижаване на калоричността на менюто главният мозък и целият организъм преживяват умерен стрес, който се явява като тренировъчен фактор. Справянето с по-силния стрес, какъвто причиняват и заболяванията, е далеч по-лесно. Този ефект може да се сравни с влияни-

ето на физическото натоварване - колкото по-трениран е човек, толкова повече натоварване може да издържи в бъдеще. Освен това при постещите мишки е установено снижаване на нивото на глюкозата в кръвта.

Учените от Националния институт по геронтология на САЩ възнамеряват да продължат изследванията с доброволци. Докато се появят крайните резултати, в американските списания за здравословно хранене вече се публикуват препоръки за хранене два пъти на ден вместо обичайните три пъти. За Америка проблемът със страдащите от наднормено тегло е общонационален, защото броят на хората със затлъстяване расте. Възможно е разрешението да се крие в идеята за регулярен пост. (ЖЗ)

**Новооткрит луксозен дом за стари хора "Вежен" до к.к.Златни пясъци - Варна приема обитатели на цена от 25 лв. дневно.**

Тел. 052 767160 ; 0878 737520;  
[www.vezhen-bg.com](http://www.vezhen-bg.com)

**ГелоМиртол® Форте**  
**ГелоМиртол®**  
Стандартизиран Миртол

*Клинично доказан при бронхит и синусит*

**Ефекти:**

- втечнява секрета
- повлиява кашлицата
- улеснява отхрачването
- противовъзпалителен ефект

Лекарствен продукт без рецепта, за възрастни и деца над 4 години. Съдържа стандартизиран миртол. Преди употреба прочетете листовката.

**POHL BOSKAMP** **LIBRA AG**





На модния  
подиум -  
ботушите



Българин стана  
европейски  
грифт шампион

## Стъпи с крак в модата

- Качествените ботушки са скъпи - задължително над стотарка

Тина БОГОМИЛОВА

Студената зима ще е по-весела, ако потропваме с удобни, топли и симпатични ботушки.

Първият сняг вече прехвъркна и предстои трескаво обикаляне на магазините. Зимната защита на краката е важна за всички ни, но освен топлички дамските ботуши трябва да са и красиви.

Магазините са пълни с всякакви модели - високи токове, платформи и равни подметки, боти, до и над коленете, кожени и велурени... Ще намерите невероятно разнообразие - ботуши с връзки, капси, катарамии, каишки, камъчета...

Изборът е много труден, а модата, както винаги - противоречива. Различните корифеи налагат различните си виждания за зимни модни икони - косматки или чизми, с катарамии или връзки.

Качествените ботушки са скъпи - задължително над стотарка. Ако нещо по-евтино ви грабне окото, питайте дали са от естествена кожа. Ако продавачката усмихнато ви отговори, че са от екокожа, значи е изкуствена. По този начин отгова-

рят всички консултантки, като че ли им е забранено да употребяват гумичката "изкуствено".

Ако пък видите ботушки за 30 лева, значи са дотичали от Китай и шансът крачетата ви да са на удобно и топло място цяла зима е минимален.

Иначе висшата мода за тази зима е доста непримитивна за практичните дами. Кожените ботуши с дълги косми като за Северния полус или за голяма надморска височина едва ли ще ви подхождат на деловия костюм. Но пък се наложи на модните подиуми от "Шанел", "Долче и Габана" и други известни дизайнери. А и за калните софийски улици

*Изборът е много труден, а модата, както винаги - противоречива*

са много непрактични.

Жестоката конкуренция на косматките са чизмите. Ботушите над коляното са от гладка естествена или изкуствена кожа, велур или лак. Има ги в колекциите на "Валентино", "Диор", "Роберто Ка-



В магазините има модели ботуши за всеки вкус, но понякога - не за всеки джоб

Снимки: Росен ВЕРГИЛОВ

вали" и други световни марки. И обикновено са с много високи и тънки токчета. За тях обаче ще трябва да имате дълги и стройни крака, също и достатъчно прилепнали клинове, панталони и поли. Според модните критичи именно дългите бо-

тушки ще накарат всяка жена да се почувства унизена и забелязана. За класическа елегантност - плътно прилепнали по крака ботуши от велур над коляното, за сексапилност - изработени от груба кожа с висок масивен ток.

Тази зима са модерни и ботушите с връзки или катарамии. На връзките залагат "Живанши" и "Прада", а "Виван Уестууд" - на катарамите.

Токчетата този сезон са като Еверест. Елегантно и красиво за вечерни партита, но много непрактично и уморително за цял работен ден. Някои от моделите имат платформа в предната част, което помага за стабилно стъпване въпреки голямата височина.

Няма да сгрешите, ако изберете модели с апликация от кожа. Може да бъдат от съчетание на различни материали, но най-фешън са кожа и кожа с косъм, както велур и кожа.

Ако токовете не са ви по вкуса или ежедневието ви е свързано с повече ходене пеша, равните подметки са за предпочитане.

Феновете на спортните обувки със сигурност ще оценят ботуши, изработени от велур, с гъмените носове от "Фенди" или модерните модели с много катарамии. Добро решение са и платформите. Въпреки че изглеждат малко грубо и не особено елегантно, те са удобни и подходящи за зимните условия. Ако пък искате повече шарения в бялата зима, заложете на гумени боти и ботуши, декорирани в ярки цветове.

Най-добре е избраният ботуш да е удобен и да съответства на извивката на стъпалото. Качествените материали и подметки са задължителни, за да не джупате с мокри крака в белите преси или черните локви. А пък и ако сте с крак, обут според модата, през зимата лицето ви ще грее от усмивки.

### ПРИЗНАНИЕ



Татяна Лолова и ген. Стоян Тонев станаха академици

Румен ЛЕОНИДОВ

Общото събрание на Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ), проведено на 6 ноември 2010 г., разгледа новите номинации за членове, изяви дейци на науката и изкуствата. Почетното звание академик бе присъдено на голямата актриса Татяна Лолова, на проф. д-р Стоян Тонев, директор на Военна болница, на майстора-аниматор Слав Бакалов, един от двамата българи, носители на "Златна палма" от кинофестивала в Кан. Академици станаха и четирима изтъкнати художници, преподаватели в Националната художествена академия - проф. Богомил Николов, проф. Олег Ковачев, проф. Борис Гондов и проф. Христо Стайков. Същото звание получи и проф. д-р Димитър Момчилов, ректор на Националната музикална академия, проф. Ангел Станков, виртуозен цигулар и диригент, поетът преводач Атанас Вачев д-р Траси (Франция), руският лирик Владимир Исаячев, главният диригент на Националния академичен оркестър на "Большой театър" Владимир Андропов, световноизвестният медик от български произход проф. д-р Самуел Рефетов (САЩ).

За дописни членове на БАНИ бяха приети Хайшош Агасян, композитор, Андрей Алтъпармаков, кинодокументалист, Олга Михайлова, оперна и оперетна певица, както и трима словенски дейци на културата с голям принос за популяризирането на българската класическа и съвременна литература в Република Словения. Това са г-жа Йелка Цигленечки, издател и литературен критик, поетът и издател Алеш Шегер и Метод Чепар, отличен преводач на българска проза и поезия. Общото събрание на БАНИ прие 1 ноември - Денят на народните будители, да стане официален празник на БАНИ, както и да се учреди почетен знак на Академията на името на д-р Петър Берон, първия български енциклопедист.

## НЕОСТАВИТ® „ВЛИВА“ НОВА СИЛА В СТАВИТЕ

**„Продължавам напред с НЕОСТАВИТ“**

Д-р Г. Крумов, началник на гинекологичното отделение в „Медлайн клиник“ - Пловдив:

„От 7 години страдам от коксартроза. Най-мъчителна е нощната болка, която те събужда и те държи с часове. Проблемът ми е в дясната тазобедрена става, а точно на този крак се облягам, когато оперирам. Лекувал съм се с различни методи, но без резултат. Откакто ползвам НЕОСТАВИТ, болката постепенно отшумя, чувствам се добре.“

**НЕОСТАВИТ е НОВ КОЛАГЕНОВ продукт**, който единствен в света комбинира 4 основни градивни за ставите съставки - Хидролизиран колаген тип II, Хиалуронова киселина, Хелатен калциев Л-аспартат, Д-Глюкозамин сулфат. Съставките, включени в Неоставит, са клинично доказани в американски изследователски центрове и са получили международно признание. **NS7 Joint Complex**, се усвоява от организма на 90%.

**НЕОСТАВИТ е „КОДИРАН“ ДА ПОМАГА НА СТАВИТЕ**

Търсете в аптеките. При липса, поръчайте на аптекаря. Безплатна консултация на тел. 032/ 58 86 19, GSM 0888 655 505





Нашата голяма певица  
цени високо волността  
и не обича идеите ѝ да  
зависят от други хора

# Човек се ражда с млад дух

● С Маргарита Хранова разговаря Мирослава Кирилова

Маргарита Хранова, или Марги за близки и фенове, повече от три десетилетия защитава престижа и правото на съществуване на българската естрада. И го прави толкова талантливо, че днес не можем да си представим родното мелодично наследство без осезаемото присъствие на Марги. Тя е имала шанса да попи професионализма на доказани дарования, да преплете гласа си в дует с най-добрите изпълнители. Но и самата Марги е дала шанс на редица млади композитори.

Ако прочетем творческата биография на Маргарита Хранова, ще се убедим, че не случайно емблематична за цялата ѝ музикална кариера си остава баладата "Устрем". Тази думичка най-точно бележи пътя на деветокласничката от вокалния ансамбъл "Маяковски" до статуетката за цялостно творчество, присъдена ѝ от журито на "Златният Орфей".

**М**арги, какво е усещането да си звезда? Чувстваш ли се по-близо до професионалния космос?

- За мен не означава нищо да си звезда. Звучи ми много смешно. Както казват хората - звездите са на небето. Във всеки от нас има талант, за да бъде той полезен на обществото, за да стане известен и прочут с уменията си. Аз лично не се считам за звезда! Възприемам се като човек, който се занимава с изкуство, старая се да бъда полезна и отговорна към това, което правя, за да се получи нещо хубаво.

- Песните ти създават впечатление, че си волна и широко кроена натура. Такава ли си в действителност?

- Това е факт. Аз съм зодия Стрелец и като достоен представител на този

знак обичам свободата. Свободолюбива личност съм и никак не съм доволна, когато някой друг ми налага волята си. Разбира се, съобщавам се с хората, но ценя мислите да са си мои, идеите и въобще поведението ми да не зависи от друг. И се радвам, че това мое виждане се усеща в песните ми.

- В края на 1999 г. издаваш уникален за България албум - изцяло с дуетни изпълнения. Трудно ли се постига балансът между различните гласове?

- Не, не е трудно. Една песен винаги може да се разположи в съответната тоналност, така че да бъде удобна за двамата певци и да звучи добре. Трудността идва, ако диапазоните не съвпадат. И все пак има начини гласовете да се разпределят, за да се получи хармония и в крайна сметка - добра песен.

- За много хора ти си пример за антиейджинг. Вече имаш внуци, а изглеждаш блестящо. Полагаш ли специални грижи за себе си? Търсиш ли съзнателно този ефект?

- Не, не го търся. Разбира се, старая се да изглеж-

дам и да се чувствам добре. Но не бих казала, че полагам особени усилия. Ако прекаля с нещо, след това се ограничавам. Не спазвам диети и хранителни режими, просто съм на мнение, че за всичко човек трябва да си има норми и граници. Прекомерното ядене не е полезно, ако пиеш много - пак не е добре, по същия начин е и с тютюнопушенето.

- Каква е тайната постоянно да имаш млад дух?

- С това човек се ражда. Опитвам се да го възпитам у моите внуци, но доколко ще успея - не знам. Все пак съм оптимист и мисля, че повечето хора остават с детските си разбирания, не се разделят с детското у себе си. Кое е положително и никак не е лошо, особено за хората на изкуството.

- Разбираш ли се с интернет?

”

Мисля, че повечето хора остават с детските си разбирания, не се разделят с детското у себе си

- Интернет е необходим. Честно да си призная, аз въобще не се справям с него. Не ми се и налага. Естествено, мога да си проверя пощата, но като цяло много неща са ми неясни и ако нещо ми потрѣбва, се обръщам към сина ми да ми свърши работа. Не казвам, че няма да се заинтересувам от предимствата на интернет, но за момента това не ме влече. Може би и нямам достатъчно време, за да се задълбоча и да се

"запал" в тази сфера. Забелязвам, че и колеги, хората от моето поколение, които се занимават с музика, с изкуство, също нямат потребност да работят интензивно с интернет.

- Казваш, че често се обръщаш към сина си, що се отнася до новите технологии. А на какви теми намиращ общ език с младите хора?

- С младите, за разлика от интернет, се разбирам перфектно. Говорим си и за изкуство, и за култура, и за книжки - въобще няма определена "актуална" тематика, говорим си за всичко. Общувам с много млади хора, които всеки ден са покрай мен, и намирането на общ език не ми е проблем.

- Има ли нещо, което те гразни в хората от твоето поколение?

- Да ме гразни? Не, какво да ме гразни, разбирам се чудесно с тях.

- С кои личности от талантливото естрадно поколение, към което и ти принадлежиш, си приятелка?

- С всички колеги от моето поколение съм в прекрасни отношения. С Васето, с Богдана, с Данчето. И с други от арт гилдията често си ходим на гости, разговаряме на всякакви теми, споделяме си опит, разказваме си вицове, ако щете, спомняме си общи мигове...

- Оптимистка ли си за бъдещето на България?

- Като че ли не съм много. Сигурна съм обаче, че нещата трябва да се подобрят и, макар и с бавни крачки, да вървим напред.



Маргарита Хранова споделя, че лесно намира общ език с младите хора около себе си  
Снимки Рада ПЕТКОВА





Макар и хватките да изглеждат доста опасни, айкидо в никакъв случай не е агресивно бойно изкуство  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Даниела СЕВРИЙСКА  
d.sevriyska@health.bg

Николай, Александър, Габриела, Мария и Милош са петима млади и зарезано ентусиазирани инструктори по айкидо.

Както самите те споделят с усмивка, главите им са пълни с идеи, които се опитват да ре-

лизират, за да могат да популяризират своето любимо бойно изкуство. "Втората айкидо демонстрация на приятелството", която протече при огромен интерес преди няколко дни, е само част от усилията на спортен клуб "Чоуа" в посока привличането на нови последователи на древното бойно изкуство.

# Айкидо развива духа и тялото

● Бойното изкуство учи децата на отговорност, дисциплина и последователност

"При айкидото целта не е да доминираме над някой друг или да налагаме своето его, а да развиваме духа и тялото си" - обяснява Николай.

Според неговите наблюдения заниманията с айкидо правят децата по-дисциплинирани и отговорни и ги учат да бъдат

те с най-малките да са с една идея по-кратки като продължителност, но затова пък те са по-натоварващи и интензивни."

Групите по айкидо в клуб "Чоуа" са няколко, като възрастта на участниците в тях варира от 4 до над 18 години.

"Средно на тренировка при нас се събират около 20 деца - разказва Александър. - За да бъдат заниманията пълноценни, е хубаво броят да бъде около 12-14. Когато децата станат повече, ние се обръщаме към нашите помощници, за да може тренировъчният процес да тече гладко и всяко дете да получи своята доза внимание."

Инструкторите от спортен клуб "Чоуа" не крият гордостта си от факта, че веднъж стъпили в залата, малко деца прекратяват по-нататък заниманията си с айкидото. Точно обратното, най-често стават свидетели на верижна реакция от типа "Предай нататък".

Тази година в бейби айкидо групата на Габриела е започнало само едно дете, а в момента те са пет - "При нас това се случва постоянно. Идва едно де-

те, след това довежда и приятелите си. Или пък родителите споделят помежду си колко са доволни от влиянието на айкидото върху децата им и понякога се случва така, че при нас се озовават цели групи от детските градини".

Стигайки до темата за родители, не мога да не попитам дали те не се плашат, че детето им може да пострада по време на тренировка. Все пак става въпрос за "бойно" изкуство, което едва ли напразно носи такава наименование.

"Тези от нас, които от най-скоро се занимават с айкидо, тази година правят десетата си година. Повече от времето си прекарваме в залата и за всички тези години никога от нас не е преживявал никаква тежка травма - обяснява Милош и продължава: - Като цяло контузиите и нараняванията в айкидото са наистина рядкост." А Мария добавя: "Забелявала съм, че когато имам някаква настинка и не се чувствам добре, достатъчно е да вляза и да потренирам съвсем малко в залата и веднага се оправям!".

”  
Като цяло контузиите и нараняванията в айкидото са наистина рядкост

по-систематични в нещата, които правят.

"В самото начало работата ни с най-малките айкидисти е голямо предизвикателство. Ако дори за една-единствена секунда инструкторът не е интересен, обаятелен или забавен, децата мигновено си намират някакво друго занимание и в залата настава пълна анархия. Това е причината тренировките

# Да предизвикваш гравитацията

● Слаклайнингът, или ходене по въже, е новото градско забавление

Кристина ПЕШИНА

Ако допреди време гледахме с почуда триковете със скейтборд и спускането по рамките, то днес въображението на любителите на екстремизма в градска среда минава всякакви граници. Още един нов спорт започна да придобива все по-голяма популярност и у нас. Става въпрос за слаклайнинга. Хората, които го практикуват, наричат себе си "лентяи". Преводът на думата от английски буквално означава "ходене върху отпусната лента", оттам и "лентяйстване". Хлабавата лента позволява изпълнението на различни акробатични трикове и дава свобода на движението. За слаклайнерите обаче спортът освен забавление е и философия, начин за себепознаване и самоконтрол. А "лентяите" в България стават все повече и техният брой надхвърля трицифрено число.

Илина Чапкънова, на 22 години, студентка от Нов български университет, е една от първите, запалили се по новото предизвикателство. Самата тя случайно разбира за него от приятели. В началото дори не предполага, че ще го практикува, а още по-малко, че спортът ще стане част от живота ѝ. Възприема го като атракция. Много от номерата, изпълнявани върху лентата, ѝ се виждат невъзможни, но като човек любител на екстремните преживявания, решава да опита. Впоследствие научава, че в софийските паркове се събират доста хора, които практикуват слаклайнинг. На теория изглежда лесно - концентрирай погледа си в една точка, усещай тялото

За слаклайнерите обаче спортът освен забавление е и философия, начин за себепознаване и самоконтрол

си във всеки един момент, но това пък се постига с практика. Като начинаещ всяка обща двигателна култура ще ти бъде от полза. При някои прохождането върху лентата става бързо, при други по-бавно, но всичко е въпрос на мотивация и доколко ти е приятно това, което правиш. Ако си спортна натура, веднага ще те грабне предизвикателството на лентата. Освен да ходиш върху нея, можеш да правиш още най-различни неща. Макар да е сравнително млад спорт (на около 20 години), вече са се определили няколко стила в зависимост от предпочитанията на практикуващите го, от това, което търсят като усещане.

Longlining е дългото и спокойно ходене върху лента. Ако тя е опъната над пропаст или височина, вече говорим за Highline, а над вода - за Waterlining. Tricklining и Lowlining са стилове, при които лентата е опъната ниско над земята и позволява изпълнението на скокове, ролгео, сърфване. Yodaling са йогистките практики върху лентата.

"Там, където свършва въображението, свършва лентата!", твърди Илина. Всеки може да открие подходящото за себе си. Дали иска преживяване, покачващо адреналина му, или нещо, което да го отпусне и концентрира.



Някои страни в Западна Европа въвеждат слаклайнинга като част от физкултурните занимания на децата  
Снимка Авторката

Фактът, че за практикуване на слаклайнинг не се изискват специални съоръжения, както и лекотата на лентата и ниската ѝ цена (колкото баскетболна топка) го правят все по-предпочитан. Освен като спорт или забавление Илина го определя и като философия.

Ходенето на въже се е свързвало винаги с църковното изкуство. Затова се е приемало като нещо труднопостижимо за обикновения човек. "Спортът се появява точно в този момент, за да покаже на хората, че стига да поискат, могат. Човек трябва да осъзнае капацитета на възможностите си. Насладата от това е невероятна, както и удовлетворението. Удоволствието да бъдеш под контрол на самия себе си. Страхът на хората от това да не паднат или че не могат да го направят ги спира не само в конкретното занимание, но и в живота им

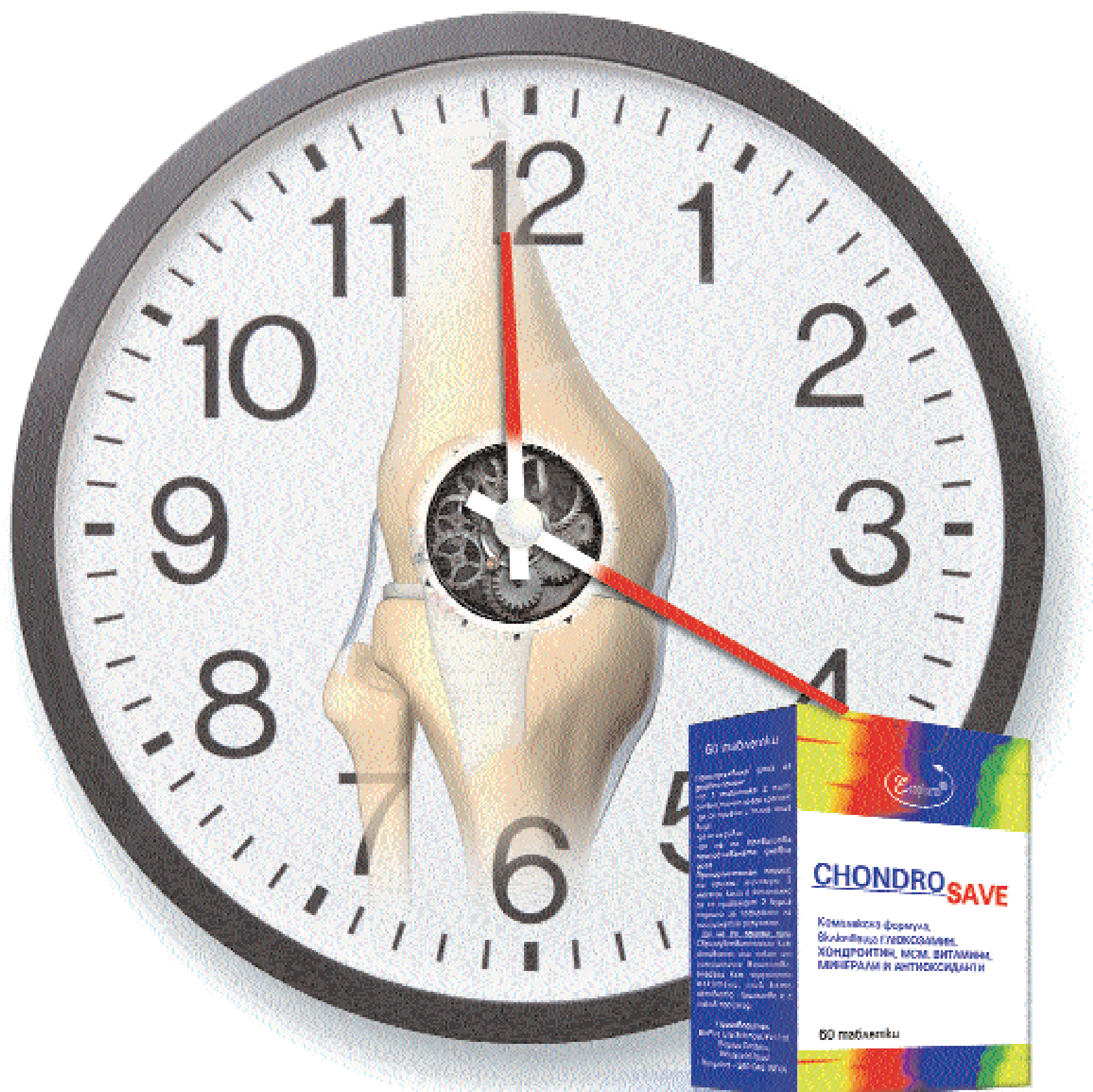
като цяло. Слаклайнингът е чудесен начин да се отскубнеш от нагласата за неспособност", споделя още събеседничката ни.

Макар да се занимава сериозно с "лентяйстването" само от година, Илина има сериозни амбиции да помогне за популяризирането му у нас. Заедно с екипа, в който участва, през зимата наемат зала в спортни комплекси. Всеки, който желае да опита, е добре дошъл. Илина мечтае слаклайнингът да се превърне в спортна дисциплина. Подобно на някои от страните в Западна Европа да влезе в училищата като част от физкултурните занимания на децата.

Ако искате да станете част от "лентяите", може да получите повече информация за местата, дните и часовете на техните сбирки от групата им във фейсбук.



*Времето променя ставите...*



**CHONDRO** **SAVE**

*С грижа за всяка става!*

ХОНДРОСЕЙВ предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта.

**Ново! Търсете в аптеките!**



# Компютрите нямат бъдеще, твърди Рей Ози

**Р**ъководителят на отдела по софтуерни разработки на Microsoft - Рей Ози, чиято раздяла с компанията беше официално потвърдена, остави своеобразно завещание на работодателите си, с което призовава световните лидери в областта на компютърните технологии да се вгледат в бъдещето - 3D, и да забравят опита на миналото. По думите на Ози, когато Бил Гейтс нарече "най-изявения програмист на съвремението", ерата на персоналните компютри е към своя край.

Мислите си за бъдещето на световните високи технологии бившият шеф в Microsoft е публикувал в своя блог, като е кръстил пророчески текста си: "Зората на новия ден". Ози говори както за индустрията като цяло, така и за съдбата на Microsoft. Според него само след пет години фирмата, където е работил дълго време, ще бъде изправена пред криза. Развитието на високите технологии ще премине на нов етап, който ще бъде ознаменуван с появата на нови видове устройства, коренно различни от компютъра.

Днес, когато е известно, че Ози по неназовани причини напуска Microsoft, става ясно, че през цялото време, докато е работил в софтуерния гигант, той се е занимавал именно с разработката на тези нови технологии. Резултатът от неговия труд е платформата Azure, която позволява на разработчиците да създават свои собствени уеб услуги. След официалното обявяване всички програмисти могат легално да предла-



## ● Бившият шеф в Microsoft предвижда глобални промени в съвременните технологии

гат на своите клиенти продукти, базирани на новата платформа, възползвайки се от гаранцията на Microsoft за непрекъсната работа на услугата. Ози стои и зад глобалната софтуерна серия за корпоративна среда - богатството на пакета Microsoft Office - във формата уеб базирани приложения.

"Преди пет години, когато постъпих в компанията, напусах The Internet Service Disruption - един манифест, който трябваше да предизвести глобалните промени в стратегическото планиране на производствените процеси в компанията. Тогава забелязах, че нашата индустрия на всеки пет години

достига повратна точка, която води до сътресения в сектора и големи промени. През следващите пет години след програмата, описана в манифеста, компанията се промени значително. Днес аз съм безкрайно горд от екипа и работата, която свършихме заедно. Убеден съм, че планираната стратегия ще се отплати в бъдеще и ще отвори нови възможности за корпорацията. Преди всичко имам предвид създаването на проекти като Windows Live и Office 365, Office 2010, SharePoint, Xbox Live и други" - пише Ози.

Експертът говори с отвореност към иновациите: "Нека да отбележим този петгодишен етап,



*Развитието на високите технологии ще премине на нов етап, който ще бъде ознаменуван с появата на нови видове устройства, коренно различни от компютъра*

като отново смело обрнем поглед към бъдещето, към този тип технологии, който неизбежно ще се появи много скоро. Следващите пет години обещаваме още една "повратна точка". Аз ви приканвам да приемете последващата трансформация като още една уникална възможност и за нашата фирма, и за индустрията като цяло".

В текста си специалистът дава основна концепция на новите технологии, които ще се появят съвсем скоро. Според него това ще бъдат устройства, умислено насочени към средния потребител. За разлика от персоналните компютри, които след възникването си

са били ориентирани към тесни утилитарни цели, бъдещите устройства ще бъдат създадени като инструменти, които преди всичко ще обслужват социалния мотив на потребителя. Те ще бъдат прости и лесни за употреба. Ако ползвателната способност на компютъра първоначално се формираше около идеята "човек-инструмент", то новата концепция включва устройства от типа "човек-приятел". (ЖЗ)

**Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Асоциацията на българите по света (АБС) набират български книги - художествена литература, историческа, книги върху българското изкуство, детски книги, научнопопулярни книги и други. Те ще се подарят на българското читалище в град Щип, което предстои да се открие, както и на други български читалища в Р Македония.**

Молим книгите да се носят, като предварително бъдат описани и подредени, на следния адрес:

София 1303, бул. "Сливница" 146, вх. В, ет. 1, ап. 2, офис на БАНИ и АБС.  
тел.: 02/ 931 83 28 и 02/ 832 81 25 - всеки ден (без събота и неделя) от 9:00 до 16:00 часа.

### СЪОБЩЕНИЕ:

**Ръководството на Асоциацията на българите по света (АБС) съобщава, че на 20 и 21 ноември 2010 г. в град Варна ще се проведе третата сесия на Световния парламент на българите по света (СПБ).**

## ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

**10 ноември 1833 г.** - В Шумен се ражда Добри Войников. Български драматург, автор на комедии и пиеси с исторически сюжет. Неуморен театрален организатор. Полага усилия за създаване на национален репертоар. Той вярва, че чрез театъра всеки може да види и научи каква е длъжността му към Отечеството.

**11 ноември 1952 г.** - Разстреляни са от комунистическия режим Никополският католически епископ Евгений Босилков и католическите свещеници Камен Вичев, Павел Джиджов и Йосиф Шишков.

**12 ноември 1885 г.** - В гр. Сливен е роден полк. Продан Таракчиев, един от първите български военни летци, бомбардирал със самолета си крепостта Одрин.

**12 ноември 1868 г.** - Руският посланик в Цариград граф Игнатиев се обръща към Руския синод с молба да се откаже от позицията на negliжиране на Българската общност и несъгласието ѝ да подкрепи една автокефална българска независима църква, защото това може да се отрази негативно на българо-руските отношения и крие опасност от търсене на уния на българските църковници с Рим.

**13 ноември 1895 г.** - Княз Борис - бъдещият цар Борис Трети, е покръстен от Екзарх Йосиф, като по този начин влиза в лоното на Българската православна църква. Кръстник е ген. Кутузов от името на императора Александър Втори.

**14 ноември 1878 г.** - Румънският крал Карол издава манифест до жителите на Добруджа, в който се казва: "Великите европейски сили чрез Берлинския трактат съединиха вашето Отечество с Румъния. Ние не влизаме във вашите граници, очертани от Европа като завоеватели. Но и вие самите знаете, че много румънска кръв се проля за освобождението на народите от десния бряг на Дунава". Става дума за Северна Добруджа, отстъпена на Румъния по настояване на Русия като компенсация за Южна Бесарабия и Буковина, която Русия си присъединява въпреки острите протести на румънското правителство.

**14 ноември 1912 г.** - Македоно-Одринското опълчение пленява 10-хилядния корпус на Енвер паша в Беломорието.

**15 ноември 1885 г.** - Българската войска превзема с шурм Пирот и е посрещната от населението като освободителка.

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни Върх № 14 б.к.3  
тел.: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

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



ПРОЧУТ НАШ КАРДИО-ХИРУРГ НАШ НАРОДЕН ЛЕЧИТЕЛ 1886-1981	▼	ЧАСТ ОТ ДРЕХА УРЕДИ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ ТЕМПОТО В МУЗИКАТА	▼	ДОМАШНИ ЖИВОТНИ	▼	ТЪКАЧНА МАШИНА	▼	ИГЛОЛИСТНИ ДЪРВЕТА	▼	ЕВРЕЙСКИ ПИСАТЕЛ 1880-1957 НАЗАРЯНИНА	▼	ОБЛЕКЧЕНИЕ НА ТЪГАТА	▼	СПЪТНИК НА УРАН	▼	АРТИСТИЧНО ИМЕ НА АСП. ЛЕШНИКОВ	▼	ТИБЕТСКИ ВОЛ	▼
▶		▶		▶		▶		▶				▶		▶		▶		▶	
БЪРЗИ МЕРКИ ПРИ ОПАСНОСТ ЗА ЖИВОТА	▶					▶						ВИД ИНСУЛИН	▶						
ПОСТЪПКА, ДЕЙСТВИЕ																			СЕЙФОВЕ
▶				СЕЛО В КАЗАНЛЪШКО УРЕДИ ЗА ПРОМИВАНЕ НА ВЪТРЕШНИ ОРГАНИ	▶					РОМАН ОТ ДЖОН КОНЪЛИ	▶					МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ	▶		
АЛЕКСАНДРИЙ-СКИ ФИЛОСОФ И ТЕОЛОГ 185-254	▶			▶				СТАРИ МАЛКИ ТЕЛЕФОННИ ЦЕНТРАЛИ АМЕРИКАНСКА ДЖАЗПЕВИЦА 1886-1939	▶								ПЕСЕН НА ГАЛЯ ОТ „САТЕН“	▶	ГЕРОИНЯ НА Ж. СИМЕНОН „ТЪРПЕНИЕТО НА МЕГРЕ„
▶														ХЕТСКИ ЦАР 17 в. ПР.Н.Е.	▶				
„КРАЛИЦАТА НА МУЗИКАТА„ ОТ КАБО ВЕРДЕ		КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА	▶			РОД МОРСКИ МЕДУЗИ	▶			ПАМЕТ РАЗСЪДЪК СЪСТАВКА НА АНАСОНОВОТО И КОПЪРОВОТО МАСЛО	▶					МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ НАШ ПОЕТ 1908-1948 „ЕДИН УЧИТЕЛ РАЗКАЗВА„	▶	ДЕТСКИ РОМАН ОТ БРАТЯ МОРМАРЕВИ	▶
ПЛОД НА ГЛОГ	▶	ЗАВЪРЗВАНЕ НА ПРЕРЯ-ЗАНА ВЕНА				НЕНУЖНО УПОРСТВО	▶									СЪДОВЕ ЗА ЖИСЕЛО ЗЕЛЕ			
			▶					ДЕПАРТАМЕНТ ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶							НАША ФОЛКПЕВИЦА	▶		
								МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ	▶							ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ, „ГЕРОЙ“	▶		РАЗКАЗ ОТ ЦАНКО ЦЕРКОВСКИ
ЗАРОВЕНО БОГАТСТВО	▶							ГЕРОЙ НА Н. ХАЙТОВ „КРАЯТ НА ПЕСЕНТА„	▶									ОПЕРА ОТ Г. ДОНИЦЕТИ	▶
ЧОВЕК, УБЕЖДАВАЩ В НЯКАКВИ ИДЕИ								▶		ПАРК КРАЙ СТАРА ЗАГОРА	▶							БЕЛГРАДСКА КИНОСТУДИЯ	▶
										▶									
								ХОРА, БОЛНИ ОТ ПРОГРЕ-СИВНО ЛИНЕЕНЕ	▶									МЯРКА ЗА ЗЕМНА ПЛОЩ	▶
																		ЦИРКОВА ПЛОЩАДКА	
ОРГАНИЧНО ВЕЩЕСТВО, ИЗПОЛЗВАНО ЗА НАРКОЗА И РАЗТВОРИТЕЛ	▶			ЛЕКА ПО УШНИ БОЛЕСТИ	▶					АМЕРИКАНСКА КИНОАКТРИСА „ДИВА ОРХИДЕЯ„	▶					ГРАД В ПЕРУ	▶		ГЕРОИНЯ ОТ ТВ СЕРИАЛА „ПРОСТО МАРИЯ„
				ГЕРОЙ НА А. ДВОРЖАК „КРАЛ И ВЪГЛИЩАР„						РЕКАТА НА С. ПЕТЕРБУРГ	▶								
						МУЗИКАЛНА НОТА	▶												
						СТИХОТВОРНА СТЬПКА	▶			БИВШ РУМЪНСКИ ФУТБОЛИСТ	▶								
								СТРАНА НА МОНЕТА	▶										
ОБЕДИНЕНИЕ, СЪЮЗ НА ДЪРЖАВИ	▶																		
ФРЕНСКО КРАВЕ СИРЕНЕ								ИМЕНАТА НА НАША ЛЕКО-АТЛЕТКА, ВИСОК СКОК	▶										
								ДРЕВНОЕГИ-ПЕТСКИ БОГ	▶										
										НОСИТЕЛ НА НАСЛЕД-СТВЕНОСТТА	▶								
										МАРКА СТАРИ ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	▶								
																ЦЪРКОВНО ПРАВИЛО	▶		
ЗАЛИВ В ЧЕРВЕНО МОРЕ	▶																	КУЛТОВА РИСУНКА	▶
								СТАРА ГРУЗИНСКА ТИТЛА	▶									АМЕРИКАНСКА НАГРАДА ЗА МУЛТИФИЛМИ	

РЕЧНИК : АБЕЛИТ, АМАТЕРАСУ, АМИРАНИ, АНЕТАС, АТЕКАТА, АЦАН, ОБЕРОН, ОРИГЕН, УНИЯ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 42 (142):

ВОДОРАВНО: Диклак. Вагемекум. Фок. "Кралицата гева". СТИЛО. Ева. Инч. Ама. Еловица. Ога. Резе. Молец. Беко (Жилбер). Препитанче. Линекер (Гари). Нелина. Кринолин. "Тя". Анали. Скара. Вяра. Код. "Ала". Окинава. Евиган (Грег). Екю. Аланин. Мила. Жиба. Обител. Ринит. Нани (Луиш). "Алото". Юли. Ирасек (Алойс). Ген. ЕВО. Аба. Апаши. "Ането". ОН. Лазо. Атон. Рогител. Елисавета. Ибис. Муро.

ОТВЕСНО: Ликвор. "На колене". "Крадена любов". Ела. Апела. Илоти. Али. Или. "Ота". Ас. Акинети. ЕЛО. Аза. "Циганска любов". ЯВАУ енакин (Кен). Ла. АТАРИ. Анири. Ам. Агам. Екрани. ИТА. Егам. Вар. "Ошин". Еме (Анук). Ило. Амирани. Евелина. Пати (Агелина). Скален орел. Сару. Оцеляване. Ос. Имов (Георги). Кибу. Дака. Либен. Ган. Ним. Офицер. Кабинети. Като (Дайджиро). "Тони". Етер. Икс (Джеки). Обяг. Жиголо.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

ДОЗА СМЯХ

Директорът провежда сутрешно съвещание:  
- Слушайте внимателно. Трябва да обсъдим работния план за седмицата. В понеделник... Е, понеделник е след почивните дни, ще го прескочим. Вторник... Той пък се пада след понеделника, който пък е след почивните дни... Така че, ясни са нещата. Сряда... Да, в сряда е най-трудното време. Ще работим яко. Четвъртък е преди петък, а той пък е преди почивните дни, за които трябва да се готвим. Има ли въпроси?  
- Г-н директор, кога ще разрешим проблема с тази сряда?

\* \* \*  
Габровец забогатял, купил си голяма къща и поканил приятел да се похвали:  
- Това е гостната, това е спалнята, а това е кабинетът ми. А в трапезарията могат да обядват едновременно двайсет души, да не дава Господ.  
\* \* \*  
Реклама: "За вас, футболни фенове, предлагаме нов сапун. Той се нарича "Съдия" и е направен само от натурални компоненти".  
\* \* \*  
Анкета на улицата:  
- Имате ли възможност да заделяте някакви пари?  
- Възможност имам,

пари нямам.  
\* \* \*  
Двама гладни студенти пушат:  
- Я, изведнъж ми замириша на пържола.  
- Махни мухата от цигарата си.  
\* \* \*  
Интернет е най-добрият начин да удовлетвориш любопитството си за сметка на парите на работодателя.  
\* \* \*  
- Здравейте, искам да говоря с началника ви.  
- Съжалявам, но това е невъзможно. Няма го.  
- Как да го няма, токущо го видях на прозореца.  
- Той също ви видя.





Снимки Росен ВЕРГИЛОВ

# Дрифтът е шоу, концентрация и умение

● Тодор Дунев стана българският King of Europe

**П**илотът на „Дунев Моторспорт“ спечели в последното състезание от европейския дрифт шампионат King of Europe, което се проведе на остров Крит. С автомобил Nissan 200SX Тодор постигна победата по феноменален начин - с изпреварване. Така Дунев се пребори с дрифт елита на Стария континент и заслужено спечели титлата „Крал на дрифта“. За първи път в историята на най-младия и атрактивен автомобилен спорт България има своя европейски шампион. Огромна заслуга за успеха на Тодор в King of Europe има неговият баща и мениджър на отбора Бончо Дунев. През сезона той направи редица модификации по състезателния автомобил и на практика за всеки старт от шампионата Тодор разполагаше с еволюирала версия на японската дрифт икона Nissan 200SX.

тел гледам навън.

- Това означава ли, че нямаш обратен път насам?

- Не, в никакъв случай - няма такова нещо - дрифтът е шоу и забавление и ще продължавам да се занимавам за удоволствие и тук.

- Има ли разлика в усещането зад волана, когато си на пистата или по бул. „Цариградско шосе“ примерно?

- Естествено, че има. Най-важно е да не забравяш, че не се състезаваш със съгражданите си, както и това, че, пазейки себе си, пазиш и тях. Трафикът в София вече е толкова голям, че в много от случаите изявите на псевдосъстезателите в града завършват трагично. Аз предпочитам да карам скутер, с който отивам до работата си и така си спестявам много време и нерви в безумните задръствания.

- Имаш ли рецепта как да се спре войната по пътищата?

- По-голяма концентрация по време на шофиране и спазване на правилата

за движение. Същевременно трябва да се стремим да не създаваме предпоставки за задръствания, да сме адекватни и да имаме бързи реакции в ситуации.

- Зимата наближава. Какъв е вашият съвет към колегите шофьори?

- Ясно е, че в тази криза е трудно да си перфектен в поддръжката на колата, но има някои задължителни правила, гарантиращи в голяма степен сигурност за теб, семейството ти и колата. Първо, смяна на летните гуми

със зимни - при автомобилно трябва да се стремим да не създаваме предпоставки за задръствания, да сме адекватни и да имаме бързи реакции в ситуации. Зимата наближава. Какъв е вашият съвет към колегите шофьори? - Ясно е, че в тази криза е трудно да си перфектен в поддръжката на колата, но има някои задължителни правила, гарантиращи в голяма степен сигурност за теб, семейството ти и колата. Първо, смяна на летните гуми

## Какво е дрифт

Дрифтът е вид контролирана загуба на контрол над колата. Когато шофирате, вие използвате тежестта и инерционния момент на колата си, за да я придвижвате латерално (laterally - странично, напречно, хоризонтално), докато тя все още се движи напред. В повечето случаи дрифт означава да „прекарате“ задницата на колата по-бързо от предницата през завоя, като „контрирате“ с предните колела, за да запазите контрола и правилното положение на колата в завоя. Да контрирам с волана означава завъртането му в посока, противоположна на завъртането на задницата с цел предните колела да не приплъзнат.

Страницата подготви  
Стамен ИЛИЕВ

## ШАМПИОНСКА ВИЗИТКА

Тодор Дунев е роден на 18.09.1982 г. в София. Семейен е с едно дете - двегодишната Кина.

В автомобилния спорт влиза още на 16 години, когато в Германия сред 452 кандидати спечелва Junior Lizenz, даващ му правото да участва в рали „Фолксваген къп“, което печели. Оттук започват победите:

- 2000 г. Германия - „Лупо къп“, второ място
- 2001-2002 г. Германия - „Пума къп“, трето и пето място
- 2002-2008 г. Седемкратен шампион на България в пистовия шампионат дрифт шампионат - Серес (Гърция), трето място, Крагуевац (Сърбия), пето място
- 2009 г. Крагуевац - първо място, Андора - първо място, Унгария - първо място, Румъния - трето място, о-в Крит - трето място, Патра - четвърто място, о-в Крит - първо място - King of Europe 2010

**К**акво е усещането да си King of Europe?

- Разбира се, страхотно, задоволството е безгранично и същевременно се опитвам да го приемам като нещо нормално и продължавам да гледам напред.

- Закономерно ли гоите тази победа?

- Според мен да! Всеки пилот израства с течение на годините и съвсем

нормално е след една 5-годишна кариера да се стигне до този голям успех. Аз съм вече 10 години в този спорт.

- Да смятаме ли, че спечелената купа и титлата са връх в кариерата ти?

- О, не! Прегизвикателствата тепърва предстоят. Има по-силни шампионати в САЩ и Япония, в които дрифтът е на най-високо ниво, и ние вече сме се прицелили в тях.

Подготовката е все още в начален стадий, но се надявам до няколко години да се състезаваме и там.

- А смяташ ли да се връщаш в пистовия шампионат?

- Не мисля да се връщам в него. Каквото съм могъл да постигна там, съм го постигнал. Станах три пъти шампион в генералното класиране - просто няма накъде повече да вървя и да се развивам. Засега като състеза-

