

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Снимка: Росен ВЕРГИЛОВ



Мая Попова

Да усетиш тръпките на Земята

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО



Вижте как всяка жена трябва сама да преглежда гърдите си пред огледалото поне веднъж месечно, за да установи навреме опасно изменение.

www.health.bg/v/113

Гарантира ли богатството щастие

Сигурно сте чували твърдението, че парите не са равнозначни на щастие. Това установиха и изследователи от Центъра за екологично право и политика в Йейлския университет в САЩ. Според тях за заможните хора все по-често измерител на задоволеността от живота са не само парите, но и здравословната околна среда. Дойде времето, ко-

гато богатството започва да се свързва с чистата природа и здравето, а не просто с безконечното увеличаване на производството. Европейската комисия вече започна проучване, което да оцени нуждата от по-комплексно изучаване на благосъстоянието на гражданите от простото сумиране на произведените стоки и услуги.

Четете още на стр. 10

Анемията не е единно заболяване

Достатъчно е здравите хора да си изследват кръвната картина един път в годината, за да се установи имат ли някакъв проблем. Това е съветът на националния консултант по клинична хематология доц. Георги Михайлов. Той е категоричен, че само с богати на желязо храни не може да се преодолее сериозна желязодефицитна анемия, нито пък пациентите трябва да се качват във високата планина, докато имат проблем с хемоглобина.



Още за анемиите четете на стр. 4

Сещаме се за нея, когато най-стабилното нещо - земята под краката ни - се размърда. В тези моменти инстинктът за самосъхранение се задвижва за миг и ставаме по-доверчиви към това, което преди е звучало странно. Вече години наред сезизмосензорът (по нейното определение) Мая Попова всекидневно сверява сигналите по тялото си с последвалите земетресения навсякъде по света. Се-

га вече с доста голяма точност е локализираща местата, особено в нашия регион, и постоянно нанася в сайта си информацията, получена по нейния уникален начин. Не е "на щат" или генонощно пред компютъра и затова още се ядосва, че преди години "доброжелатели" открили - не била усетила труса в Самоа.

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11

САМО 2 АОРВЕДИЧНИ ПРОДУКТА

COMFOTEX®

Само 2 капсули след хранене

COMFOTEX®

Сега в нова опаковка!
30 капсули
На по-добра цена!

www.ecopharm.bg



Бирата укрепва костите и зъбите

Никъде по света не се занимават толкова сериозно и постоянно с изследване на бирата както в Германия. И това е съвсем естествено, защото за година на всеки немец се падат около 150 литра от пенливата напитка. Съвсем наскоро специалисти от Берлинския университет доказаха, че някои компоненти на бирата защитават костите от счупване. Производните

на ечемика могат да попречат за развитието на остеопорозата. Това заболяване поражда не само опорно-двигателния апарат, а и може да стане причина за разрушаване на зъбния емайл в млада възраст. Освен това в сортовете ечемик, използвани за производството на светло пиво, бил открит силиций. Този елемент помага на организма да изработва колаген, кой-

то е един от главните строителни материали на костите. В светлите бири силиций присъства във вид на ортосилициева киселина, която лесно се усвоява от организма. Съдържанието на силиций в тъмните видове бира е значително по-ниско. Специалистите обаче не пропускат да предупредят, че безопасната доза бира за мъже е 0,5 литра, а за жени - 0,33 литра.

ДИАГНОЗИ

Още се скъпим на триците



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Новината, че Европа ни отпуска безвъзмездно сериозна сума пари за модерна апаратура, която ще подобри значително лечението на раковите заболявания, не може да не ни радва. Но за съжаление това е само едната опора на процеса "Борба с рака". А от физиката е известно, че нищо не е стабилно, опряно само в една точка! Защото у нас все още липсва най-важното - създадена от държавата организация на профилактичните прегледи. Без нея редица онкологични заболявания ще продължават да се откриват в краен стадий, когато дори скъпата апаратура помага частично. Въпросът е да предотвратяваме рака, когато това е възможно - например чрез ваксина срещу човешкия папиломен вирус, предизвикващ рак на маточната шийка. Или поне да го откриваме в съвсем ранен стадий. А за това се изискват профилактичните прегледи със съвременни, но не чак толкова скъпи апарати и изследвания, както и мотивирани и добре подготвени медици. Не само у нас, никои по света не иска да мисли, че ще го хване рак... Но там системата не допуска да не се явиш на профилактичен преглед. Това би ти създавало сериозни проблеми със здравния осигурител или застраховател. Хората отдавна са си направили сметката, че е несравнимо по-добре да дават малко пари за профилактика и ранно откриване, отколкото за скъпо лечение с неясен краен резултат. Да не говорим за личната трагедия на болния и семейството му!

Рибата - враг на бръчките

Честото присъствие на риба в менюто влияе върху състоянието на кожата на лицето и помага за намаляване на бръчките, твърдят американски дерматолози. Те провели изследване и установили, че само три дена рибна диета значително подмладява и освежава кожата на лицето. Специалистите са на мнение, че благотворното влияние на рибата се дължи на съдържанието се в нея омега-3 мастни киселини. Освен редовното хаване на риба диетолозите препоръчват и да се пие всеки ден по два литра вода и напълно да се откажем от сладкарските изделия. Продуктите с високо съдържание на захар влияят негативно на кожата, подчертават специалистите.



Сладките напитки подобряват паметта

Употребата на сладки напитки помага да се подобри способността за запаметяване до 20%. До този извод са стигнали шотландски специалисти от университета в Глазгоу. Те провели изследване с участието на доброволци, които трябвало в рамките на експеримента да пият сокове, богати на глюкоза. След това с доброволците били про-

ведени тестове за проверка на паметта. Оказало се, че участниците в експеримента показали със 17% по-добри способности за запаметяване в сравнение с контролната група.

Изследователите предполагат, че в кръвта на хора, които имат проблеми с паметта, е недостатъчно нивото на захарта.



Жените опияняват мъжете както алкохола

Разглеждането на съблазнителни женски форми действа на мъжете опияняващо в прекия смисъл на думата, установиха британски изследователи. Те сканирали мозъците на участници в изследване след прием на алкохол и след като гледали привлекателни жени. Оказало се, че и в двата случая се активизират едни и същи зони на мозъка.

Експертите стигнали до извода, че красивите представителки на нежния пол имат опияняващ ефект, но не са заплаха за здравето както силните спиртни напитки. Все още не е ясно какви могат да бъдат последиците, защото алкохол-



ното въздействие върху тези зони на мозъка предизвиква пристрастяване. А всяка зависимост има негативни страни.

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

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

www.ecopharm.bg

ПАТЕНТОВАН АЮРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ

Peugeot Shine - блясък и агресия

Полският дизайнер Пьотр Чижевски създаде за компанията Peugeot концептуален модел на автомобила Peugeot Shine. Идеята на Чижевски е да покаже целия потенциал на една от най-популярните френски марки. Техническите характеристики на Peugeot Shine засяга се държат в тайна, но публикуваните снимки на автомобила дават възможност да се оцени изключителният дизайн, на който могат да завидят такива елитни марки като Lamborghini и Ferrari.

Агресивният вид на Shine, неговите гладки линии и извивки в съчетание с черния гланц напомнят силуета



на притаил се хищник. Създателите на новия модел твърдят, че интериорът на Peugeot Shine няма да отстъпва по комфорт на автомобили от нивото на Bugatti и Aston Martin.

Бутилката за кока-кола с нов дизайн?

Вкусът на популярната по целия свят кока-кола не се е променял от 1886 г. Именно тогава фармацевтът Джон Пембертън от Атланта за първи път представил на света легендарната напитка, станала впоследствие символ на американската нация. За разлика от вкуса обаче дизайнът и обемът на опаковката е бил променян не един път, докато през 1916 г. беше създадена оригиналната бутилка на кока-кола, която без-

погрешно се отличава от конкурентите. Наскоро френският дизайнер Джером Оливие предложи нов креативен проект за бутилка на кока-кола, наречена "Coca-Cola - Mystic". Футуристичният вид на пластмасовата бутилка напомня на космически кораб от далечното бъдеще. Представителите на компанията не коментират засяга разработката на Джером Оливие и дали ще я реализират на практика.



Sony Walkman остана в миналото

Трудно е да се повярва, но и до момента не е секнало търсенето на уокмените. Технологиите направиха огромна крачка напред, затова касетъчните устройства скоро ще бъдат реликва. Дори CD плеърите вече не се ползват. Макар че не бяха толкова далече 80-те години на мина-

лия век, когато собствениците на Sony Walkman се чувстваха като господари на света. Не случайно Стив Джобс, главният изпълнителен директор на Apple, много ценеше този уокмен и даже препоръча при разработката на първия iPod да се опират на неговия дизайн. Наско-

ро производството на Sony Walkman е прекратено. Компанията призна, че на днешния пазар няма място за касетъчен аудиоплеър. За първи път легендарният уокмен падна при потребителите през 1979 г. За 31 година бяха продадени около 220 милиона.



Телефонен звън от Lamborghini

Хонконгският производител Tonino последва модната тенденция да се създават мобилни телефони по образ и подобие на световноизвестни спортни ав-

томобили. Шест модела джипови клас "люкс", чиято продажба вече започна, повтарят стилистиката на Lamborghini. За изготвянето на Tonino



Lamborghini Spyder Series са използвани злато, сапфирово стъкло и крокодилска кожа. Не е ясно как стои въпросът с удобствата за експлоатация и практичността. Производителите смятат, че за такъв телефон това не е главното. Луксозните модели са снабдени с 2,2-инчов LCD екран, тримегapixel камера с възможност за записване на видео плюс фирмената Bluetooth-гарнитура. Цената на Tonino Lamborghini е от 13 800 до 21 800 хонконгски долара.

КРЕЩЯЩИ ОТСТЪПКИ

ДО 26% ЗА АВТОМОБИЛИ НА СКЛАД



206+

НА ЦЕНИ ОТ
16 583

лева с ДДС
с ABS, климатик,
предни ел. стъкла,
радио CD

207

НА ЦЕНИ ОТ
18 107

лева с ДДС
с ABS, климатик,
предни ел. стъкла

308

НА ЦЕНИ ОТ
23 442

лева с ДДС
с ABS, климатроник,
предни ел. стъкла,
радио CD/MP3

Моделите 207 и 308 имат бизнес версии с възможност за данъчен кредит.

ИЗБЕРЕТЕ ВАШИЯ АВТОМОБИЛ НА SALE.PEUGEOT.BG

www.peugeot.bg

Запазете хладнокръвие!
Новите ни предложения може да ви шокират.
Вземете най-доброто от света на Peugeot с отстъпка до 26%.
Побързайте, първите ще имат най-голям избор!



София Франс Ауто
Бургас 056/860 111 Варна 052/554 111 В. Търново 062/600 746, 601 310 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/827 231
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Ст. Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100



Ваксинирайте
детето срещу
пневмония



Как да
преодолеее
болките
в гърба



Доц. г-р Георги Михайлов

Доц. Михайлов, широко разпространено заболяване ли е анемията?

- Анемията не е заболяване, а състояние на организма, което може да възникне по многобройни причини. При анемията - най-общо казано - се наблюдава намаляване на количеството на червените кръвни телца, намаляване на нивото на хемоглобин (при нормален или намален брой на червените кръвни телца) или влошаване на качеството на хемоглобин. Има и различни комбинации между изброените фактори.

- Какво следва от това?

- Кръвта е един уникален трансмитер на всички обменни процеси в организма и когато тази тъкан е с влошени показатели, страда целият организъм.

- Какви са причините за анемията?

- Всъщност става въпрос за многобройни анемични състояния. Те могат да възникнат от кръвозагуба при травма или при кървене от различни области на тялото - стомашно-чревен тракт, пикочно-полова система, обилни менструални кръвотечения при жените. Анемичен симптом може да се изяви и при много други заболявания - бъбречни, чернодробни, злокачест-

Анемията е многолико състояние

• С доц. г-р Георги Михайлов, национален консултант и началник на Клиника по хематология в СБАЛХ - София, разговаря Петър Галев



Кръвната картина, както и чернодробните и бъбречните тестове са сред начините за откриване на анемия
Снимка Рага ПЕТКОВА

вени. Затова всеки лекар, който се сблъска с този симптом, има възможност да разгърне познанията си и да реши сложния понякога въпрос за причината за анемията.

- Как се установява анемията?

- Личният лекар може

да се справи много добре с първоначалната диагностика на една анемия, като назначи основните изследвания - кръвна картина, чернодробни и бъбречни тестове. Ако в тях се установят съответните промени, понякога се налагат и по-сери-

озни изследвания като пункции и др., но те вече се назначават от специалист. Вече стана въпрос, че много заболявания, при това не само свързани с кръвта и кръвотворните органи, могат да се извият и с анемичен синдром.

- Самият човек по какви признаци може да се усъмни, че има анемия?

- Световъртеж, бледност на лигавиците и изобщо на кожата, слабост, умора и нежелание за активност, студени

палеци, че ако им е предписан приемът на железен препарат, той трябва да се пие продължително време. Честа грешка е спирането на препарата след няколко седмици, когато хемоглобинът се е повишил, но все още не са се запълнили железните депа на организма. Затова терапията с желязо трябва да продължи под лекарски контрол между 3 и 6 месеца.

- Възможно ли е чрез прием на определени храни да се нормализира хемоглобинът?

- При сериозни анемични състояния храненето с червено месо, цвекло, спанак и т.н. няма да може да компенсира недостига на желязо. Хранителният режим може да бъде в помощ на медикаментозната терапия, назначена от лекаря.

- Препоръчвате ли пребиваването на анемични хора на големи надморски височини, за да им се повиши нивото на червените кръвни клетки?

- Напротив, един човек с анемия ще се почувства още по-зле във високата планина, защото там кислородното ниво е по-ниско. Вярно е, че хората, които работят на големи надморски височини, имат компенсаторно повишен хемоглобин, но това става в течение на много време. Освен това става въпрос за здрави хора. Но дори и спортистите имат проблеми с адаптацията към надморската височина. Например футболното първенство в Мексико създава много проблеми на участниците. Поради тази причина световните спортни ръководители отхвърлят желанието на определени високи градове да станат домакини на първенства или олимпиади.

- Един здрав човек на колко време е добре да си прави профилактично кръвна картина?

- Достатъчно е един път годишно. А ако се установи проблем, лекарят ще определи честотата на изследванията.



Важното е хората да знаят, че ако им е предписан приемът на железен препарат, той трябва да се пие продължително време

изпотявания. Освен това, ако човек забележи някакви кървене от тялото си - например при уриниране или дефекация, трябва задължително да се обърне към лекаря си за изясняване на причините.

- Много хора свързват анемията с недостиг на желязо, това правилно ли е!

- Това е една от видовете анемии - желязодефицитната. Тя често е свързана с кървене, макар и незабележимо от пациента на пръв поглед, например от стомашно-чревния тракт. Има състояния, при които е нарушена резорбцията на желязото от храната или пациентът се е подложил на някаква драстична диета. Бременните жени и младежите в пубертетната възраст също са склонни към този тип анемия. Има и някои по-редки специфични заболявания, които противчат с желязодефицитна анемия, но те са предмет на специалистите. Важното е хората да

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Плодовете сокове помагат в лечението
www.health.bg/12856



Какво трябва да бъде менюто на бъдещите майки
www.health.bg/12825



Вкусните аромати отнемат... килограми
www.health.bg/12866

Най-четеното:

1 Спането по корем е вредно

2 Да контролираме глуда с ръжен хляб

3 Никой не заслужава да умре от рак на белия дроб

4 Електрошок подобрява математическите способности

5 Кои мъже са предразположени към сексуални проблеми

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

Антибиотиците не лекуват хреми и настинки

● С проф. д-р Тодор Кантарджиев, председател на Българската асоциация на микробиолозите, разговаря Даниела Севрийска

Проф. Кантарджиев, кога и кой всъщност трябва да ни изпише антибиотици? Допустимо ли е още при първата кашлица самоинициативно да отиваме в аптека, за да си ги купим?

- По закон антибиотиците са лекарства, които се предписват с рецепта само от лекар. Аз смятам за голям успех промяната в Закона за лекарствата и аптеките в хуманната медицина. Тя доведе до един много по-стриктен контрол и съответно до високи глоби за работещите в аптеките фармацевти, които дават на клиентите си антибиотик без рецепта.

По този начин у нас бе сведено до минимум самолечението, което допреди 10-15 години беше един от сериозните здравни проблеми в страната ни.

А иначе кога трябва да се изписват антибиотици - още преди шест години Асоциацията на микробиолозите направи една обстойна програма за обучение на общопрактикуващите лекари и главно на педиатрите в доболничната помощ. Нейната цел беше да се забави изписването на антибиотик, ка-



Проф. д-р Тодор Кантарджиев

то по този начин се избегне неправилната употреба на антибиотици за лечение на вирусната фаза на инфекцията. С антибиотик не може да се лекува нито кихане, нито кашляне, нито хрема, защото това са все вирусни инфекции.

- В сравнение с хората от Западна Европа ние повече или по-малко антибиотици пием?

- Консумацията на антибиотици в нашата страна на глава от населението е на едно средно за Европа ниво. В България се използват почти толкова антибиотици, колкото и в извънболничната помощ в Германия и Белгия.

За съжаление обаче в нашите болници се употребяват няколко пъти повече антибиотици, отколкото се използват на Запад. Това се дължи на факта, че с антибиотици ко-

легите лекари искат да компенсират някои хигиенни неудачи, свързани с разпространяващите се в болничните заведения вътрешболнични инфекции.

- Съществуват ли някакви митове, свързани с употребата на антибиотици, които са особено разпространени у нас?

- Най-големият мит за антибиотиците е, че те могат да се изписват ей така, с фантазия, на принципа: "Абе, тъщата я лекувах с един антибиотик и ѝ мина от него, защо да не дам същия антибиотик и на това дете или на този пациент?". Не могат да се дават антибиотици, като се избягват микробиологичните изследвания.

В момента Асоциацията на микробиолозите подготвя съставянето на едно ръководство за правилна употреба на антибиотиците. То ще съдържа информация, базирана на нашите изследвания в продължение на повече от 13 години, за това при кои инфекции какви антибиотици трябва да се използват.

Друг широко разпространен мит е, че антибиотиците са много вредни. Напротив, антибиотиците са лекарства, които

„

След лечение с антибиотици, е хубаво да се приемат пробиотици

действат само на микробите. Въздействието, което имат върху клетките на човека, е минимално и то е свързано главно с възможната проява на алергични реакции. Токсичното действие на антибиотиците е доста слабо.

Ще ви дам един пример за незаменната полза от антибиотиците. Ако предположим, че в ЕС се излекуват всички ракови заболявания, средната продължителност на живота на европейца ще се увеличи с две години. Но ако се спре употребата на антибиотици, средната продължителност на живота му ще намалее с повече от десет години. Ако прибавим и изчислим какво ще стане и ако не се употребяват ваксини, то средната продължителност на живота на европейца ще стане такава,

Самолечението чрез антибиотици е абсолютно противопоказно
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



каквата е била в средата на 30-те години на миналия век, т.е. доста по-ниска.

- А каква е ролята на пробиотиците по време и след антибиотичен прием?

- Ролята на пробиотиците е много голяма, защото, вземайки антибиотици, ние увреждаме нашата нормална флора. Нормалната флора на човека се състои от няколко килограма полезни микроби, които живеят в нас и подпомагат много

нашите жизненни системи.

Освен че подпомагат правилното храносмилане, което е изключително важно, пробиотиците допринасят и за поддържането в изправност на нашата имунна система. Именно заради това е хубаво, след като се премине курс на лечение с антибиотици, да се приема известно време някакъв пробиотик и да се консумира храна, богата на такива живи микроорганизми.

GSM ще поставя диагнози

Мобилен телефон има почти всеки тийнейджър, затова специалистите се опитват да разработват все по-полезни за младите хора функции. Наскоро беше открит начин, който ще позволи с помощта на джигсем да се диагностицират заболявания, предавани по полов път. Британски учени предложиха устройство за мобилен телефон, чрез което младежите и девойките ще могат самостоятелно да си направят анализ и да установят дали страдат от венерическо заболяване. За това е нужно само малко слюнка или урина да се капне върху малък чип и той да бъде поставен в телефона.

В последните години значително се увеличи нивото на венерическите заболявания сред младежите. Специалистите се надяват, че новото устройство ще помогне особено много на по-срамежливите млади хора и ще ги принуди при необходимост да се обърнат към лекар.

Засега експертите не са измислили как да се предотврати изтичането на информация, ако телефонът попадне в чужди ръце. Или как да се спре разпространението на инфекцията, ако джигсемът се ползва от друг. Но учените се надяват, че в най-скоро време ще бъде разрешен и този проблем.



Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

Маркетинг от ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черен Връх" 14, б. 3; тел.: 02/ 963 15 96

С ваксина срещу пневмонията

● С д-р Клара Балджиева, председател на Националното сдружение на педиатрите от извънболничната помощ, разговаря Галина Спасова

Д-р Балджиева, разкашля ли се детето, родителите се плашат от пневмония. Преувеличени ли са страховете?

- Пневмонията са сериозен проблем и за педиатрите. Колкото по-малко е детето, толкова по-тежко могат да протекат. Често след инфекции на горните дихателни пътища или след грип за съжаление настъпва усложнение с пневмония. Възможно е да се изяви в рамките на няколко часа - сутринта да не е установена, до вечерта вече да се е развила. Това е основният проблем при ранната възраст.

Родителите са по-внимателни и водят на преглед много по-рано малките деца. Но през изминалия зимен сезон (и при появата на свинския грип, който не беше само мит) имахме усложнения при деца в училищна възраст.

- Мит ли е, че вирусните пневмонии не се чу-



Д-р Клара Балджиева

„

Ако се откажете от ваксинация, подлагате здравето на детето си на голям риск

ват със слушалка, а се виждат само на рентген?

- Това донякъде е мит. Вирусната пневмония може да започне направо -



При съмнения за пневмония родителите трябва да заведат детето си на преглед при педиатър колкото се може по-рано

провокирана от респираторен вирус. В практиката обаче по-често са усложнените вирусни инфекции, които проправят път на бактериални.

Нужно е да се прави ранна рентгенова диагностика, защото е важно навреме да се "вижда" какво става в белия дроб, но и без да се прекалява. Това е тънкоостта - балансът между риска да се постави късно диагноза и да не се прави хипердиагностика, която може и да навреди.

От друга страна, за съжаление, когато детето има продължителна кашлица, самите родители често изискват рентгенова снимка. Опираме го доверието - когато родителят има доверие на лекаря, няма да си назначава сам изследвания и лекарства. В това отношение смятам, че сме длъжници на нашите пациенти, защото те имат право да бъдат информирани кое е най-добро за децата им. Когато родителят ни вярва, той спазва препоръките и ефектът е много добър, избягват се усложнения.

- Педиатрите настояваха активно пневмоковата ваксина да влезе в имунизационния календар и да се обхванат всички деца. Какви са основните ви мотиви?

- Пневмоковата инфекция е основна причина за смъртност в ранна детска възраст - почти една трета от случаите. Ваксините осигуряват ранна комплексна защита. Защото, ако едно бебе се разболее от пневмоковата инфекция, чиито симптоми са хрема и кашлица, поради интензивната обмяна на веществата и бурните възпалителни реакции след няколко часа детето може да бъде с пневмония. Хемофилусна или пневмоковата. Тези причинители предизвикват най-често бактериални менингити, които могат да са фатални. У нас над 43% от менингитите до 5-годишна възраст, причинени от пневмокок, завършват със смърт. Затова ранната защита е толкова важна - за да може детето да изгради имунитет.

- Спада ли ефектът при по-късно ваксиниране?

- Ако започне по-късно, ваксинирането няма да защити детето, когато то е най-уязвимо.

Има случаи, когато семейни лекари се опасават да прилагат комбинираната петвалентна ваксина заедно с пневмоковата.

Нашата практика показва обаче, че ако пневмоковата ваксина не се сложи навреме, в кабинетите идват деца с тежки пневмонии, менингити и много сериозни рецидивиращи отити. Преди ден прегледах дете, което е получило само един прием пневмоковата ваксина. То беше с тежък отит. Но все пак вероятно поради това, че има поне един прием, не се стигна до болнично лечение на бебето.

- Защо най-често се отлага ваксинацията?

- Не бива да има опасения от незначителните странични ефекти, които биха се получили. Обикновено повишена температура. От една страна, разбираме родителите. Децата им са здрави, радват им се и изведнъж ние едва ли не ги разболяваме. Не ги разбо-

ляваме! Ваксините гъделичкат имунната система. Те са стимул тя да може да реагира адекватно при среща с причинителя.

Каква е разликата между естествено боледуване и ваксината? Ако детето заболяе, първо стои въпросът дали ще оздравее. Ако оздравее, може и да изгради имунитет, но той ще е само към един шам. Докато ваксината дава защита, но без заболяване. Неоснователен е страхът от едновременно поставяне - това е изпитано продължително време, такава е и европейската практика.

- Някои родители смятат, че имунната система се пренатоварва...

- Това няма никаква научна основа. Не се пренатоварва, защото детето отреагира със защита спрямо гразненето не само към болестотворни организми, но и към цялата околна среда, произвеждайки защитни клетки.

Трябва да разбираме пациентите, да има разговор, да се спечели доверие. Нашата работа е да убедим с факти, че ваксините са необходими. А те са - ако се откажете от ваксинация, подлагате здравето на детето си на голям риск.

TENA Pants за активен живот всеки ден!

Винаги сте се радвали пълноценно на щастливите мигове в живота. Защо да спирате точно сега? Само защото се изпускате понякога? Това би било жалко!

Продължавайте да сбъдвате мечтите си, не спирайте да излизате и да се забавлявате с приятелите и семейството си. Правете нещата, които обичате и оставете продуктите TENA Pants да се погрижат за проблемите с инконтиненцията. Не се отказвайте от радостите, които правят живота Ви по-красив!



Защото TENA Pants Ви осигуряват максималната защита срещу изтичания, от която се нуждаете всеки ден. Суперабсорбиращата сърцевина гарантира пълна защита срещу изтичания и ще откриете, че имате пълна свобода на движение и се чувствате много удобно.

Предимствата на серията TENA Pants



- Това са продукти подходящи за мъже и за жени със средна до тежка степен на инконтиненция
- Те имат суперабсорбираща сърцевина, която задържа течността вътре за максимална защита
- Носят се като обикновено бельо, дискретни са и лесни за употреба
- Специалната система Odour Control™ спира развитието на бактерии и неутрализира появата на неприятна миризма
- 100% дишаща повърхност, която не запарва кожата

TENA Pants се предлагат в два размера: M (Medium) и L (Large). Можете да намерите продуктите TENA в аптеки: Ремедиум, Марешки, дрогерии Lilly, Be Fit, Елитис, избрани бебешки магазини.

TENA - световният лидер в хигиенните материали за инконтиненция, винаги обновява продуктите си, за да Ви предложи още повече удобства, които да предотвратят притесненията от неволното уриниране:

Качеството на пелените позволява по-рядка подмяна и така разходите намаляват. По-бърза и по-лесна смяна на пелените, повече време за любимите Ви занимания.

Анатомичният дизайн и "дишащите" материали осигуряват комфорт, намаляват физическото и емоционално неудобство, както за хората с инконтиненция, така и за грижещите се за тях.

Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете!

Телефон за контакт: 02/ 973 21 52

www.TENA.com



световен №1 при производителите за инконтиненция

не съдържа захар
Трахизан®



При възпаление и силни болки в гърлото

Антибактериално действие

Антисептичен ефект

Бързо облекчава болката

LIBRA AG

Антибиотик препарат без андроси, предписан за възрастни и деца над 6 години

Преди употреба прочетете упътването. АНБ / 24.08.2010

ИНДИКАЦИЯ

АНТИБИОТИК

Колцина са авторите, чиито книги са поели пътя към читателите си с уводни думи от принц Чарлз? Мотивът трябва да е много истински и личен, когато става дума за борба с болката. Ето и думите на Уелския принц в предговора към нашумялата "Библия на хората с болки в гърба" от Сара Кий: "Тя предлага нова концепция за начина, по който здравият гръбнак се руши и започва да боли. В класическия случай, когато не виждаш гората зад дърветата, тя вярва, че повечето проблеми с гръбнака започват просто като втвърдяване на звено от гръбнака, но е много лесно това да се изплъзне от вниманието на обикновената медицинска "мъдрост".



- Сара Кий, физиотерапевт на британското кралско семейство, пред "Живот и Здраве":

Сами увреждаме телата си



Реговните упражнения са един от доказаните методи за премахване на болките в гърба

От 1983 г. Сара Кий е физиотерапевт на кралица Елизабет II и нейното семейство. През 2003 г. с кралски указ е приета за член на Викторианския орден като лична награда на суверена. От 2004 г. Сара Кий води майсторски класове на физиотерапевти във Великобритания и Австралия. Книгата, която разкрива в 244 страници и над 100 илюстрации тайните на многогодишния успех по облекчаване на болките в гърба, е вече и на българския пазар. Тя описва пет етапа на заболяването на гръбнака и предлага курсове за всеки от тях, като подсказва:

- кога имате нужда от лечение;
- как да изпълнявате прости упражнения;
- как да избегнете капаните, докато лекувате гърба си, така че да разберете какво не е наред с

него и да предприемете действия, за да го поддържате здрав и без болки.

Нашият сътрудник и един от редакторите на книгата Веселин Стоянов взе интервю от Сара Кий:

- Сара, започваш книгата си, изтъквайки красотата в движенията на тялото при гребане. Наистина ли гребането е най-красивият спорт, който е събудил твоя инстинкт и носталгията по далечни времена, когато хората са полагали големи физически усилия?

- Да, аз наистина се възхищавам от прекрасната форма и движения на човешкото тяло. Обаче не малко хора представляват онова, което аз наричам малко снизходително "двигателни идиоти". Защото те сами си създават проблеми с мързелите си работни пози и гръбни движения. Телата им буквално висят върху

тях като раздърпан, торбест костюм и те го влачат насам-натам. Достатъчно хора са такива и мога да го кажа почти от пръв поглед.

- Кога, как и защо избрах физиотерапията, превръщайки я впоследствие в своя професия?

нална и жизнена съдба?

- Предпочитам контакта лице в лице и рано открих привлекателност в това "да правиш добро на другите" със собствени усилия.

Някои са осакатени, често безпомощни и молящи за помощ, а други не -

но зная, че като се заема с техния проблем, аз имам само ресурса на своето тяло, дестилираното знание и предишния си опит върху други пациенти.

Винаги съм харесвала идеята да се заема, буквално запретвайки ръкави, и да напипам какво

става. Това изисква умения и опит, представи си го почти като риболов на пъстърва. Работата ми изисква също концентрация и сила на волята (ето защо се уморявам толкова) - аз тегля с "въдицата" болките на няколко нива.

- Отговорността като физиотерапевт на британската кралска фамилия не генерира ли у теб допълнително напрежение?

- Не, работата с кралската фамилия за мен не е допълнително напрежение. Аз съм напълно сигурна в това, което правя, и същевременно ми беше по-лесно като външен човек - нали съм австралийка - да преминавам онези невидими граници, които англичаните усещат толкова остро и на които смилено се подчиняват.

Най-добре това оцени може би кралицата майка Елизабет, защото докторите също се страхуваха прекалено много да я докосват, дали поради възрастта ѝ, дали защото ги беше страх да не умре. Веднъж един от тях ми каза "не, тя е твърде ценна, за да я пипам". Представяте си! Когато доведох при леглото ѝ хирург ортопед и той се съгласи да ѝ имплантира тазобедрена протеза, тя се тръшна назад върху купчината възглавници почти в екстаз и каза: "О, слава Богу!..."

МНЕНИЯ

Д-р Живко Стоянов, Люцерн, Швейцария: За 6 седмици болката в гърба си отиде. Само с четене обаче това няма да стане. Необходими са също 15-20 минути упражнения сутрин и вечер, което съвсем не е висока цена.

Тъжната истина е, че около 80% от нас ще изпитат по различно време през живота си болки в гърба. Но като учен, който се занимава с биология на междупрешленния диск, бях неприятно изненадан да стана част от тази статистика.

Повечето хора знаят - събуждаме се сутрин с болки в гърба, вземаме си хапчетата, движим се, сякаш сме рохки яйца, а ишиасът пробожда безмилостно седалището, бедрото и прасеца. В резултат на тези болки сядаме неконтролирано, като изтърван чувал с картофи, вземаме още хапчета и след цял ден, изпълнен с лошо настроение, вечер си лягаме рано като пребити.

Ден след ден, месеци наред, с малки или никакви подобрения и при това лошата новина е, че комбинирани болки в гърба и крака могат да доведат в рамките само на една година до трайна неработоспособност в 26% от случаите, което за моите 35 години беше ужас.

Да си оправа гърба ми помогна тази книга, която от много време исках да видя преведена на български. Сара Кий е разработила система от упражнения, която взема предвид, че гръбнакът е комплексна система, включваща мускули, гръбначни прешлени, фасетни стави и междупрешленни дискове, и се е грижи всички

те да заработят в унисон. В рамките само на няколко седмици тези упражнения подобряват функционирането на гръбначния стълб и от гледна точка на пациента изпълнението им е ясно.

Сара Кий не ви кара да спрете да движите гърба си и да вдигате предмети с неестествените движения на клякащ робот, а тъкмо обратното. "Библията" ще ви бъде ясен и научнообоснован наръчник как да започнете, как да намалите болката и как да подобрите състоянието на гърба си в рамките на няколко седмици.

Тези упражнения ще премахнат много от причините за болките в гърба, но книгата допълнително ви дава съвет какво да правите, ако болките се завърнат.

Доц. д-р Тройчо Троев, началник на Клиниката по физиотерапия и рехабилитация към ВМА:

Мнозина от нас са принудени години наред да се съобразяват с "капризите" на гръбначния си стълб. Имайки пред себе си "Библията" на Сара Кий, болният се чувства спокоен.

Най-важната информация са практическите насоки, които авторката предлага. Подкрепени с разбираеми схематични изображения, те са лесно изпълними. И радостното е това, че още след първите упражнения болният чувства положителна промяна в състоянието си - практическите съвети на Сара Кий действат!

Мускулната и ставната болка са силен противник

Ефективното решение



Крем

NeOx
Отново се движеш!



Аптека Екорфарм серия www.ecorpharm.bg

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



Знаете ли, че...

Мозъкът достига върха на възможностите си, когато човек е на 22 г., а необратимият процес на стареене започва на 27 г. Паметта пък започва да се влошава средно на 37 г.



Всекидневната физическа активност пречи на мозъка да остарее
Снимка: Рада ПЕТКОВА

Над 55-годишна възраст хората панически се страхуват от постепенна загуба на паметта. И това е разбираемо, като се има предвид постоянното нарастване на продължителността на живота. У нас според официалната статистика от болестта алцхаймер са засегнати 50 хиляди души, като прогнозите са през близките няколко години числото да се удвои. По данни на американската фондация по алцхаймер страдащите от болестта в САЩ са над 4 милиона. Пазарът е наводнен с продукти, които обещават засилване на мозъчната функция. За подобряване и съхраняване на памет-

та се препоръчва решаването на кръстословици и судоку, въпреки че според специалистите, за да имат някакъв ефект, те трябва да са с висока трудност. Щандовете в Европа и Америка се пълнят с продукти, носещи вълшебната думичка "Гинко", след като бе обявено, че това растение бори деменцията. Дори целината започна да се свързва с по-свеж ум.

Според експертите обаче, ако има научно доказан и безспорен начин да се въздейства стимулиращо върху паметта, извън специализираните медикаменти това е физическата активност. Много подходящи са аеробните упражнения. Активният спорт помага за



Благоприятно въздействие върху мозъчната дейност имат някои незаменими аминокиселини

поддържането на свеж ум по-добре от всяка кръстословица, освен ако не я решавате, докато тичате по тренировъчната пътечка.

Успокояващото е, че не са необходими свръхусилия или маратонски преходи. Според ново изследване изминаването на 10 километра на седмица може да отложи и дори да предотврати отслабването на паметта, свързано с остаряването.

Учени наблюдавали в продължение на 13 години 300 възрастни хора и установили, че умствените способности на тези, които изминавали между 10 и 15 км на седмица, отслабнали наполовина по-малко, отколкото на останалите. Според специалистите физическата активност подкрепя ня-

Спортът е най-ефикасното средство за добра памет

- 10 километра на седмица ви гарантират свеж ум

кои от най-основните свойства на мозъка. Тя увеличава растежа на нови клетки и подобрява клетъчните процеси, свързани със заучаването и паметта. По-просто казано, ходенето ограничава загубата на сиво вещество.

Друго изследване от 2010 г. показва, че физическите упражнения могат да допринесат за генериране на нови мозъчни клетки. И то не какви да е, а специфични клетки, които помагат за диференцирането на спомени, така че всяко минало събитие да изпъкне поотделно. Именно тази мозъчна функция е важна в ежедневието - да можем например да си спомним на кои места сме паркирали колата в дъва различни дни предишната седмица.

За отлагане на ефектите от стареенето на мозъка лекарите препоръчват освен редовното ходене пеш да се приемат храни, които съдържат много Омега-3 киселини. Две порции сьомга в седмицата доставят съставки, които поддържат

в добро състояние мозъчната тъкан и подобряват функциите на нервните клетки. Установено е, че съчетаването на рибата с другите продукти на средиземноморската диета, като плодовете и зеленчуците, намалява шансовете за западане на умствените функции.

Благоприятно въздействие върху мозъчната дейност имат някои незаменими аминокиселини, които е трудно обаче да се набавят чрез храната. Става въпрос за аргинин и аспартат. Ефективен начин да бъдат доставени на организма е приемът на препарата "Сарженор".

Може да проверите паметта си, докато четете някоя статия - правете паузи между абзаците и перифразирайте информацията в тях или повтаряйте фактите. Още по-добре е, ако статията е написана на чужд език. Ново изследване показва, че двузвучието може да допринесе за забавянето на болестта алцхаймер с до четири години. То обаче не може да я предотврати. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО Претоварване



Човешкият мозък обработва всекидневно по около 34 гигабайта информация. До този извод стигнали учени от Калифорнийския университет, които установили, че всеки възрастен човек чува или прочита средно по 100 500 думи на ден. Специалистите не крият тревогата си, че огромните количества информация, която постъпва в мозъка, може да повлияе отрицателно на структурата и правилното му функциониране.

Последици



Момичетата, които са имали проблемно или трудно детство, забременяват на по-ранна възраст. Тази закономерност разкрило проучване във Великобритания, в което взели участие 4500 жени. Оказало се, че факторите като липсата на единия родител или постоянното сменяне на къщи и училища са пряко свързани с ранната възраст, на която някои жени раждат своите първи деца.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

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

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

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.

Подробен списък с участващите в промоцията аптеки може да намерите на сайта на Прополки - www.propolki.com



Постната храна пречиства тялото от натрупалите се в него вредни токсини
Снимка: Рада ПЕТКОВА

Тина БОГОМИЛОВА

Коледните пости ни подготвят за Рождество Христово. Целта им е духовното пречистване, а не подготовка за отрупаните с месища зимни празнични трапези. Тъй че ако имате намерение просто да горите калории, не наричайте това пости, а диета. То и в Завета е казано: "Не това, което влиза в устата, ви осквернява, а което излиза от нея".

Според религиозните схващания постът е нещо като тест дали можеш да издържиш на съблазните и да преживяваш само с най-необходимото. Смята се, че чрез лишаване на тялото се смирява и душата.

Вярващите християни трябва да се откажат не само от животинското в чинията, но и от скотски мисли и пороци. В чашата е разрешено само червено вино, стига да не се пие в сряда или петък.

Ако сте решили да пости, не го тръбете, тъй като е важно да не се афишира.

Християнството изхожда от това, че в човешката природа е нарушена хармонията между духовното и плътското начало и плътското се стреми да доминира над духа. Затова човек се нуждае, макар и от най-прости методи за самолишение. Християнството обаче не е единодушно по отношение на поста, тъй като протестантските църкви го отричат, а католическата изисква да не се яде месо само в петък.

Постите са измислени в твърде различни времена и са трудноизпълними днес, но пък по време на криза може да се отразят добре на портмонето.

Четиридесетдневният пост започва на 15 ноември. До 22 ноември се разрешава само растителна храна, а до 20 декември може да хапвате и риба, но без сряда и

петък. Последните четири дни до Коледа е разрешена само растителна храна.

Според медицината така тялото се изчиства от токсините и по-лесно се пренастройва към смяната на сезоните. Затова и менюто, в което преобладават зърнените храни, зеленчуците и плодовете, е полезно и здравословно. Белтъчините с животински произход са изключени напълно, но

организмът си набавя нужното със соя, грах, леща, боб, нахут, всякакъв вид кълнове. Възглехигратите идват с ръжения хляб, картофите, цвекло, ориз. Витамините си ги взимаме от плодовете и зеленчуците. Гъбите ще ни доставят желязо, а медът съдържа цял спектър от необходими за организма ни вещества. Добавете ядки и семена в менюто си - фъстъци, орехи, лешници, бадеми, сусам, тиквено и слънчогледово семе. Почти всички видове макароне

Постите не са диета, а разкаяние

● След 15 ноември внимавайте с помислите

До 22 ноември се разрешава само растителна храна, а до 20 декември може да хапвате и риба, но без сряда и петък

ни изделия са подходящи за пости. Все пак обърнете внимание на етикета, дали не е отбелязано наличието на яйца или други животински продукти.

Хубаво е постепенно да се подготвя организмът за пости - една или две седмици по-рано се изключват от менюто животинските продукти и сладкишите.

Много е важно да пием повече вода - около 2-3 литра дневно.

След края на пости не бива още на първия ден да се натъпчете с лакомствата, които не сте вкутали повече от месец.

Добре е, ако постим, да се съобразим и с хората около нас. Идеалният вариант е, когато всички в семейството постанат заедно, защото иначе ще е доста трудно в кухнята.

Трябва да се уверим, че здравословното ни състояние е добро и организмът ни може да го понесе. При някакъв проблем обаче се консултирайте предварително с лекар. Според канона от пости не са освободени малки

геца, бременни, болни и възрастни хора.

Постът не е наказание, а доброволно разкаяние. Затова всеки, който усети, че не може да издържи на строгите 40-дневни лишения, може да гладува по-кратко. Приема се, че и постилият само през седмицата преди Рождество е проявил достатъчно усърдие да се доближи до Христа.

Смисълът на пости е различен за всеки. Казват, че постът много скоро показва пороците и страстите, които господстват над нас. Но за да ги видим, ще трябва да се откажем не само от мазнините в чинията, но и от отровите в душата. Леки пости!

Генетиката може да помогне срещу пушенето

Изпушването на първата цигара е нещо като ритуал за много тийнейджъри, но според учените удоволствието от пушенето се обуславя отчасти генетично.

Изследователи от университета в Мичиган са идентифицирали вариант на ген, който се открива по-често в организма на хора, които са почувствали удоволствие още при първото дръпване от цигарата.

Много по-вероятно е те да се превърнат и в редовни пушачи.

Учените смятат, че това откритие ще помогне за разработването на лекарства за отказване от цигарите.

Решението да запалиш първата цигара или да продължиш с пушенето не се обвързва единствено с гените, а и с комбинация от социални и битови фактори.

Специалистите се надяват, че с разкриването на генетичните тайни на никотиновата зависимост ще улеснят хората, които искат да се откажат от пушенето.

За въпросния ген - CHRNA5 - се говори и в други проучвания върху никотиновата зависимост, като се посочва, че той увеличава риска пушачите да се разболеят от

рак на белия дроб.

В изследването на Мичиганския университет обаче се обърща внимание на факта, че този ген може да се задейства от първия миг на поемането на никотин.

Генетичните данни са получени от 435 доброволци, някои от тях редовни пушачи, а други, които са запалвали цигара, но не пушат редовно. Те са разказали за усещането при първото запалване на цигара.

Повечето редовни пушачи имали въпросния вариант на ген и изпитали удоволствие още от първото дръпване от цигарата.

Ръководителят на изследването професор Овайг Помърло заявява, че за хората, които са с генетично предразположение, първата физическа реакция при пушенето може да има значителна роля за това какво ще стане в бъдеще.

При спиране на цигарите никотиновият глад може да се появи след няколко дни или след няколко месеца - откритието за генетичната връзка с удоволствието от първото опитване на цигарите ще помогне да се изясни процесът на пристрастяването, казва проф. Помърло.

100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ
НА ОСНОВАТА НА ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ



МУЛТИВИТАМИНИ
ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО



ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ
ПРЕМИНАЛИ ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ
ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО





Щастливи ли са богатите?

- Благосъстоянието не е просто сумиране на произведените стоки и услуги

Йовка НИКОЛОВА,
БрЮксел

Сигурно сте чували многократно две противоположни тези: "Богатите са щастливи" и "Богатите също плачат". Между богатството и щастието има силна зависимост, но бедните не са непременно нещастни. Това са установили изследователи от Центъра за екологично право и политика в Йейлския университет в САЩ. Според тях за богатите все по-често измерител на задоволеността от живота са не само парите, но и чистотата и здравословна околна среда. Например Ватанау, малка островна група,

на, захвърлена в Тихия океан, се смята за най-щастливата държава в света. В същото време различни изследвания доказват, че хората, които живеят в по-бедните държави, като цяло са по-нещастни. Те често страдат от недостиг на чиста питейна вода, нямат електричество и други удобства, живеят по-кратко.

Икономическата и финансова криза, която така внезапно застигна света, изсмуква щастието както у по-богатите страни, защото ги лиши от сигурност, така и у по-бедните, като намали помощите, които получаваха. Затова може би е разбираемо защо толкова много усилия се



Благородна завист - островната група Ватанау се смята за най-щастливата държава в света

хвърлят да се открие мерило за щастието. Това би била любимата величина на всеки управник. Френският президент Никола Саркози натовари дори нобеловия лауреат по икономика Джуозеф Щиглиц да намери начин да измерва щастието, различен от досегашния, който слага най-общо равенство между задоволството и охолството. Британските консерватори също планират да въведат нова система за измерване на националното богатство. А Европейската комисия започна проучване, което да оцени нуждата от по-комплексно изучаване на благосъстоя-

нието на гражданите от простото сумиране на произведените стоки и услуги.

Американската конституция дава право на гражданите да преследват щастието, но единствената държава, в която то е издигнато в политика, е Бутан. Преди около 35 г. на тогавашния владетел на непалското кралство Джигме Дорджи Уангчук му хрумнало, че бедните му поданици биха били по-щастливи, ако не се фокусират само върху материалното. Той разпоредил да се замени използваният в останалия свят брутен вътрешен продукт (БВП) с брутно национално щастие. Според бутанците щастието се крепи върху четири принципа: трайността и справедливо социално-икономическо развитие, опазването на околната среда, съхраняването и развитието на културата и доброто управление. Бутанското щастие се измерва по девет показателя: физическо, умствено и духовно здраве, времеви баланс, социална, обществена и културна виталност, образование, жизнен стандарт, добро управление и екологична виталност. В непалското кралство смятат, че страната трябва предпазливо да догонва, за да не обезличи националните си традиции. По тази причина Бутан е последната страна в света, разрешила телевизията и интернет едва през 1999 г.

Според британския икономист Ричард Лайърд истински щастливи от богатството са само хора, на които парите помагат да излязат от най-голямата бедност. На останалите социални нива увеличението доходи носят само повече стрес и по-дълги часове в службата, за да се запазят наличните придобивки. Изкачвайки социалната стълбичка, човек не става по-щастлив, а просто се адаптира към по-високите доходи. Затова Лайърд проповядва по-високи данъ-

Все по-често богатството се свързва с чистата природа и здравето, а не просто с безкрайното увеличаване на производството

ци, по-дълги отпуски и по-ниски темпове на икономически растеж, които да позволят на хората да се концентрират върху важните неща от живота. Все по-често богатството започва да се свързва с чистата природа и здравето, а не просто с безкрайното увеличаване на производството. За щастие се приемат дейности, които ни се струват гагени - като готвенето на електрическа или газова печка, тъй като в най-изостаналите страни, където това е невъзможно, всяка година 1,6 млн. души умират от болести, свързани с готвенето на огън на закрито. Част от щастието е продължителността на живота. Планетарният индекс на щастието, изготвен от Нова икономическа фондация, например се изчислява от сбора на личното усещане за щастие и средната продължителност на живота, разделен на екологичния отпечатък на глава от населението. Държава, която е много бедна и не може да консумира много, е най-щастливата, твърдят създателите му. Според този индекс хората са по-доволни от живота си в Латинска Америка, на Карибите и в Югоизточна Азия, отколкото в Западна Европа, а най-нещастни са в Източна Африка. Последното издание на класацията поставя на върха на щастието жителите на Коста Рика, следвани от жителите на Доминиканската република и Ямайка. В Европа най-доволни от живота са холандците (43-то място в световната класация) и малтийците (44-то). България е 82-ра, непосредствено след Камбоджа и Иран и преди Турция и Хонконг.

ДУМИТЕ

Радостта като съчувствие



Румен ЛЕОНИДОВ

Състрадание, състрадание... Съчувствие, съчувствие... Съболезнование дори. Улавям се, че много често повтарям тези три високостойности добродетели - не че глухите ги чуват или чуватите се вслушват в тях, но внезапно се запитах: защо бе, мой човек, навриш в очите на слепите само страданието, а къде остана сърадостта, съудовлетворението от радостта на ближния?

Защо състраданието в скръбта да е по-праведно от съучастие в "чуждия" успех? Защо сме свикнали да събираме солта от сълзите си в солидарност на оскърбените и унижените, а по навик сме загърбили съпричастие като усмивка, като искрено съучастие в съпреживяването на радостта, споделила приятел, род, родина...

Явно сме навикнали доброволно да се навирате под качулката на средновековното душеутешение, че животът е мъка, мизерия, мъчение, че бедността, болестите и безумието, управляващо света, са неща, които би трябвало непременно да ни съближават в момент на скръб. Но защо по-често плачем под скиптъра на Бога, а почти никога не ликуваме в улеите на изначалната любов? Впечатляват ни само нещастията, сякаш някой е казал, че светът е замислен като справедлив. Че сме преродени, за да живеем безгрижно. Или понеже сме глупци, хитреците ни били виновни. Нима капанинг е изверг, щом всеки ден убива, коли, разфасова горките животни, които ние изяждаме с нескрито удоволствие... Добре, нека както досега да се разхълцваме в утешителните си прегръдки, но нека се опитаме и да ликуваме с всяко щастливо същество, да сме сърадостни, да участваме с пеещата си душа в чуждата щастливост... Която също се нуждае от съчувствие.

24-28 ноември 2010

BANSKO

Читалище "Никола Вапцаров" Банско

Вход свободен

MOUNTAIN FILM FEST

70 филма от 27 страни и пет континента – най-доброто от световното кино на тема планини, екстремни спортове, приключения и пътешествия

Срещи с най-големите звезди на алпинизма, ловци на приключения, автори на филми в екстремни условия:

- Алекс Хубер (Германия)
- проф. д-р Освалд Йолц (Австрия)
- Ерал Лоретан (Швейцария)
- Елио Орланди (Италия)
- Майкъл Браун (САЩ)
- Жил Шапа (Франция)
- Алесандро Андерлони (Италия)

- Семинар "Медицина в Зоната на смъртта"
- Workshop "Big wall и катерене с изкуствени опорни точки"
- Workshop "Камера в екстремни условия"
- Осем изложби

100% extreme

100% adventure

100% adrenaline

Майката Природа ни готви голямо чистене



● С Мая Попова, жената, която е на „ти“ със земетресенията, разговаря Галина Спасова

Мая Попова е дружелюбен и весел човек, с чувство за хумор и немалка доза самоирония. Харесва авторския си виц, но очаква той да предизвика по-скоро размисъл:

Пенсиониран морски капитан гледа залеза от верандата на вилата си в Хаваите и казва на внука си:

- Цял свят обиколих, само до ледения континент не успях да стигна.

- Спокойно, дядо, след година-две той сам ще мине оттук - каза-ло момчето.

Учила е в Англия, завършва социология и започва работа в БНТ.

След ареста (1981 г.) на баща ѝ Живко Попов, високопоставен дипломат от близкото обкръжение на Людмила Живкова, е изпратена в по-глуха линия - Справочна редакция на БНР. Връща се в Националната телевизия и окончателно скъсва с нея по времето на Хачо Бояджиев.

зах за Сърбия), отворен за диалог е и Емил Ботев също от Геофизичния институт. Най-сериозно внимание ми е обърнал Бойко Рангелов - той е модерно мислещ учен, който не затваря вратите пред всичко ново, недоказано и което подлежи на разработка. Всъщност никога не съм получавала негативен сигнал от експертните среди. Това, което очаквам повече от тях, е морална подкрепа.

- Не се оспорва, че някои животни усещат земетресенията. Защо се

и нямаме алтернатива, освен да развием своите биоресурси.

- Откакто усещаш Земята по различен начин, сигурно паралелно нараства и тревогата ти от човешките посегателства срещу нея.

- След като преди 10 години категорично установих връзката между моите усещания и земетресенията, все повече се връщам към пророчествата на индианския вожд Сиапъл за това, което ни очаква заради поругаването на майката Природа. Но аз съм отраснала край дивното устие на река Ропотамо, която за първи път преплувах на 7 години. От малка съм се научила да се доверявам на природата като закрилица, а не да ѝ противостоя като враг. Вече резултатът от "победата" над природата се вижда - в средата на ноември се потим по къси ръкави.

Обезлесяването от глупост и лакомия, похищаването на Черноморието... И най-малкото нещо, което зависи от нас, трябва да се направи - едно дърво да посадиш, има голямо значение. Чувала съм, че в Германия, където околната среда е силно увредена от индустрията, пазели всяко малко борче, сякаш ще роди златни шишарки. Но до това съзнание са стигнали, погубвайки природата. Не трябва да се завъртим окончателно по пагубната спирала на индустриалното общество. Има още много какво да се направи. Ние сме на прага на предизвикателство, в което ще оцелеят само запазилите природата си.

- От какво те е страх?

- От земетресения лично мен не ме е страх сега и това е обяснимо. Но си спомням, че три месеца след Вранча (1977 г.) постоянно си гледах полилея. Сега ме е страх от климатичните трусове. Майката Природа ни готви голямо чистене. То започна - засилената сеизмична активност е безспорна и обективна.

Това, което чувствам не като страх, а като тежест, прилича на обърнатата пирамида - с нарастването на доверието към моите прогнози расте и отговорността ми. Но на връхчето на пирамидата си стоя пак самичка. Ставам все по-предпазлива.

- Как ти се отрази резкият житейски обрат - от най-привилегированите среди изведнъж ставаш "гъщеря на затворник № 1/81 г."?

- От егоистична гледна точка - аз се почувствах по-свободна. Защото тогава се срещнах с интересни хора, които бяха с мен заради самата мен. Тези неколцина бяха много важни и те ме спасиха. Освободиха ме от себе си пък всички, които не са били искрени.

- Вярваш ли на екстрасенсите?

- Ванга е абсолютно безспорна. Има и други, които притежават някаква дарба, но аз не съм общувала с тях. Ходила съм при една съседка, тя е обаче нумероложка. Има и шарлатани, но тях ги има във всяка професия.

Мая не се страхува от земетресения, но за сметка на това климатичните трусове сериозно я безпокоят

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Мая, кой въпрос си задаваш най-често?

- Ще успееш ли да предупредиш? Ако Бог го направи, както винаги досега ме е предупреждавал за по-големи и средни земетресения в района на България и в близост или над петта степен за света и ако аз самата се изплаша, никога няма да избягам, без да съобщя на всички места, за които се сетя.

- Как се балансира между чувството за отговорност и опасенията от негативни оценки към теб?

- Досега съм имала негативна оценка само веднъж - нападнах ме защото не съм предупредила на сайта си за труса в Самоа. Тогава дойдоха 4 мн-

ения за 4 минути и мисля, че изпращачът беше един и същи. Към тях се прикрепих и ясно видях.

Гледам да не мисля за злонамерените, въпреки че не ми е приятно - защото се опитвам да дам всичко, което усещам, че мога да дам.

- Силният ти коз е, че нямаш финансова полза. Впрочем не ти ли е минавало през ум да "абонираш" заможни клиенти за евентуално предупреждение?

- Не, става ми неприятно (сме се) ей тук, дето трябва да ми никнат крилца. Смятам, че дарбата ми е специална и смисълът да съм в България е в бъдеще да си свърша работата (дано да не е скоро). А за ползата - по-

скоро имам разходи, макар и не големи.

- Предстои ли сериозен трус на наша територия?

- Не. Засега нямам никакви индикации за земетресение над 3,5. Най-силното, което може да се случи в обозримо бъдеще - до година, може и две, е 4,5, 6, което няма нищо страшно. Т.е. опасната граница, която се надявам да уловя, е над 5-5,5.

- Сеизмолозите интересуват ли се от твоите способности? За да ги използват или проверят...

- Има такива. Сред тях е и шефът на Геофизичния институт на БАН Никола Милошев, който винаги е приемал прогнозите ми (последно му ка-

”

Засега нямам никакви индикации за земетресение над 3,5

подлага на съмнение, че и човеци могат да развият такава сетива?

- Да. Японците например отглеждат специална порода кокошки, чието поведение наблюдават. Но то си е наистина невероятно. Ако не се случва-ше с мен, и аз щях да се отнасям скептично, както към октопода Паул. Разбира се, докато не проследя фактите и не се убедя в истинността им.

От друга страна, съм сред тези, които смятат, че ние, хората, сме създадени като почти богове. Но не сме развили 96% от способностите си. Бог ни е създал по свое подобие и първо ще се развиват тези дарби. Ние сме на ръба - кризата е всеобхватна

Парите обичат Девите

● Под какъв звезден знак са родени милиардерите на планетата

Списъкът на милиардерите в света непрекъснато се попълва с нови имена, но други отпадат. Така че броят на най-богатите хора на планетата остава относително постоянен и за съжаление доста ограничен. Астролозите твърдят, че вероятността да се наредим между финансовите титани до голяма степен зависи дали сме се родили под щастлива звезда.

Собствениците на милиарди в своите откровения за първите работни пари обикновено споменават упорство, огромен труд, делови качества, желание и мотивация да въплътят мечтите си в реалност.

Оказва се обаче, че най-голям дял сред паралиците имат хората, родени под знака Дева. Те са около 70

души, което е 12% от всички милиардери. И няма нищо чудно, че богатите мъже са покровителствани от женския знак. Както е известно, Девите са пунктуални, трудолюбиви, прекалено усърдни и уверени в силите си. Те са особено внимателни към дреболиите и се отличават с аналитично мислене.

Астролозите смятат, че милиардерите Дева всъщност не се замислят особено за парите и движещата им сила не е алчността, а желанието във всяка дейност да бъдат първи. Стремещт им към богатство е продиктуван от желанието да бъдат полезни на хората. Най-известните американски Деви са Уорън Бъфет, както и основателят на компанията Oracle Лари Елисън.

Но ако не принадлежите към знака Дева, не се

отчайвайте. Напористите и упорити Овни заемат 8% от списъка. Най-ярките и заможни представители на знака са вицепрезидентът на корпорация Microsoft Стив Балмър и най-богатият човек в Европа - основателят на IKEA, шведът Ингвар Кампрад.

Също 8% са и родените под знака на Водолея, дал на света изключително оригинални и с огромна харизма хора. Под този знак е роден най-богатият човек на планетата - мексиканският бизнесмен Карлос Слим Елу, чието състояние, натрупано в комуникационната индустрия, се оценява на повече от 67,8 млрд. долара. Опра Уинфри също е Водолей.

През тази година основателят на Microsoft Бил Гейтс беше изместен на второ място, но огромно-



Уорън Бъфет - считаният за най-велик инвеститор в историята на модерните финансови пазари - е роден именно под знака на Девата

то му състояние вдъхва оптимизъм на хората, родени под знака на Скорпиона.

Стрелецът е най-стиснатият звезден знак. Покровителстваните от него милиардери са само 6% от списъка на най-богатите хора в света. Стрелците са романтици и за да преуспят в бизнеса, им пречат собствените черти на характера. Те са неорганизиран, понякога мързелив, не умеят да виждат детайлите в общата картина на случващото се. Сред милиардерите

Стрелци са увековечени имената на холивудския продуцент Арнълд Милчън и режисьора Стивън Спилбърг. Астрономите твърдят, че на Стрелците не им достига деловитост и те прекалено разчитат на късмета, което им пречи да се движат напред.

Сред най-богатите хора на планетата има и Телци. Те се отличават с твърдост и упоритост, а в основата на успеха им лежат здравият разум и непоколебимост. Известни милиардери Телци са

Джеймс Дайсън, британски изобретател и предприемач, както и съучредителят на компанията Red Bull Дитрих Матешич.

Естествено, не бива да се вярва, че принадлежността към даден зодиакален знак гарантира богатство или обрича на бедност. Но астролозите са твърдо убедени, че хороскопът влияе на взаимоотношенията ни с парите, така както има пръст в здравословното ни състояние или в житейските ни успехи и несгоди. (ЖЗ)



Нова ера в слуховите апарати

Starkey предлага ново поколение слухови апарати - серия S. Три пъти по-голяма чувствителност, повече комфорт, нов дизайн. Върнете си удоволствието да чувате света. Вие го заслужавате.



S series
DRIVE ARCHITECTURE™

Experience more™ Starkey.

Слуховите апарати „Старки“

диктуват новите стандарти на пазара вече 5 десетилетия

През 1967 г. Уилям Остин създава Професионално обслужване на слухови апарати - сервиз за ремонт на слухови апарати. Мястото е Сейнт Луис Парк, Минесота. Четири години по-късно купува "Старки Лъборътриз" - малка фирма за производство на отливки. През 1973-та компанията, която вече се именува "Старки", пуска на пазара собствен слухов апарат с индивидуални настройки за ухото. Това е началото на подем на компанията. "Старки" става водещ световен производител на слухови апарати, утвърждава се на пазара на САЩ и поема курс на експанзия в Англия, Германия, Канада и Франция.

През 1982-ра "Старки" предлага първите в бранша канали слухови апарати. Сред плеядата видни ползватели на този продукт - специално на модела "ИНТРА" - фигурира и първият мъж на САЩ - Роналд Рейгън. Компанията усъвършенства постоянно своите апарати, включително чрез поръчково отлети слушалки и олеотени микрофони.

През 1993 г. "Старки" излиза на пазара с иновацията Tumorantette, апарат, който се помещава изцяло в ушния канал и дава специални акустични и козметични предимства. До ден днешен това е най-малкият и най-популярен слухов апарат.

Компанията продължава да се развива динамично, предлага постоянно все по-иновативни продукти, разширява позициите си в света на дигиталните слухови апарати. Нейна неизменна цел е предлагането на уникални технологии, подчинени на грижата за пациента. Подчинена на същата цел е създадена-

та през 2002-ра мрежа "Старки Хийринг Ълайънс", в чиято рамка водещи професионалисти в областта на слуховите технологии работят в екип със "Старки". Шест години по-късно компанията буквално предефинира индустрията в бранша. Въведе технологията nFusion и серията слухови апарати Destiny със софтуер за индивидуална настройка Inspire OS. Destiny е първият слухов апарат, който съчетава нано- и дигиталните технологии.

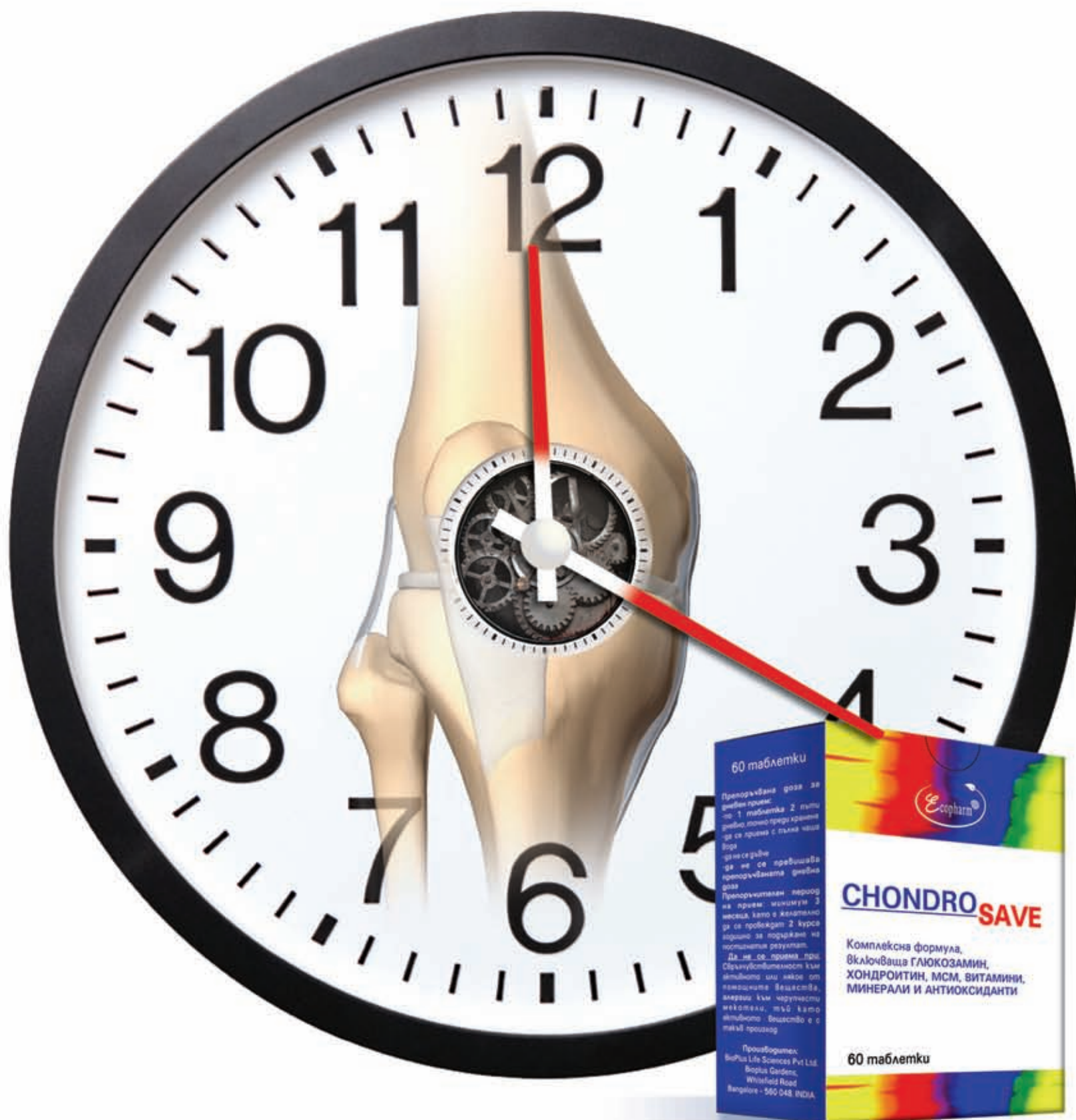
Нанотехнологията позволява изследване, проектиране, моделиране и изменение на молекулярно равнище. Основни предимства са усъвършенстваната електронна сензорна способност, усъвършенствано управление на храненето, ползване на интегрирани системи без електрическо превключване, значително по-бързо идентифициране на средата. И именно "Старки" е първият производител на слухови апарати в света, който включва с успех нанотехнологиите в своите продукти.

"Старки" предлага ново поколение слухови апарати - серия S. Серия S включва най-новите и най-добрите в своя клас функционални възможности от "Старки", така че нашите клиенти могат да вземат повече от живота при превъзходен комфорт, по-голяма яснота, усъвършенствана насоченост и разбираемост на речта.

Продуктите на компанията могат да намерите във фирмените магазини в София, Пловдив, Варна.

* Компанията "Старки" е сертифицирана по световния стандарт ISO 9001.

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!

ОТКРИВАНЕ!

25. ноември, 8:00 часа



☒ Доказано качество

☒ Най-добри цени

☒ Бързо и любезно обслужване

Lidl. Заслужава си!



www.lidl.bg

Защо Twitter или Adobe?

- Какво се крие зад наименованията на най-популярните продукти на съвременните технологии

Не е трудно да се досетим, че наименованието Microsoft идва от micro-computer и software. Но около кръщаването на основни "играчи" в света на високите технологии има доста любопитни истории, които сега ви предлагаме.

1. Twitter



Името Twitter в буквалния смисъл е било извадено от шапката. Социалната мрежа се появи преди около три години. Нейните създатели се опитали да измислят такова име, което да се асоциира със звука на мобилен телефон, постоянно вибриращ в джоба ни. След като съкратили максимално броя на вариантите (между които имало и например Jitter), те предоставили избора на случайността. Жребият паднал на Twitter.

2. Android



Очевидно Анди Рубин, човекът, който стои зад Android, направо е пристрастен към роботите. Съучредителят на операционната система Nuk Сирс казва: "Трябва да сме

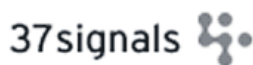
внимателни, когато се намирате в компанията на Рубин и неговите роботи. Виждал съм как върху тях се нахвърля кучето му".

3. Foursquare



Денис Кроули разработил първото локационно приложение за мобилни телефони Dodgeball, купено от Google през 2005 г. Когато компанията замразила проекта, Кроули се захванал със създаването на социална мрежа, наречена Foursquare. Както и Dodgeball, това е име на детска игра. Причината е, че и двете са създадени да даряват радост, а не защото Денис Кроули има комплекси, свързани с детската площадка.

4. 37 signals



Карлос Сегура, един от създателите на компанията 37 signals, бил вдъхновен от научния проект NOVA, от който узнал, че при търсене на извънземни цивилизации хората постоянно анализират радиовълни от открития космос. Почти

всички източници рано или късно биват разпознати, но има точно 37 сигнала, чиито произход и до момента е неизвестен.

5. Yahoo!



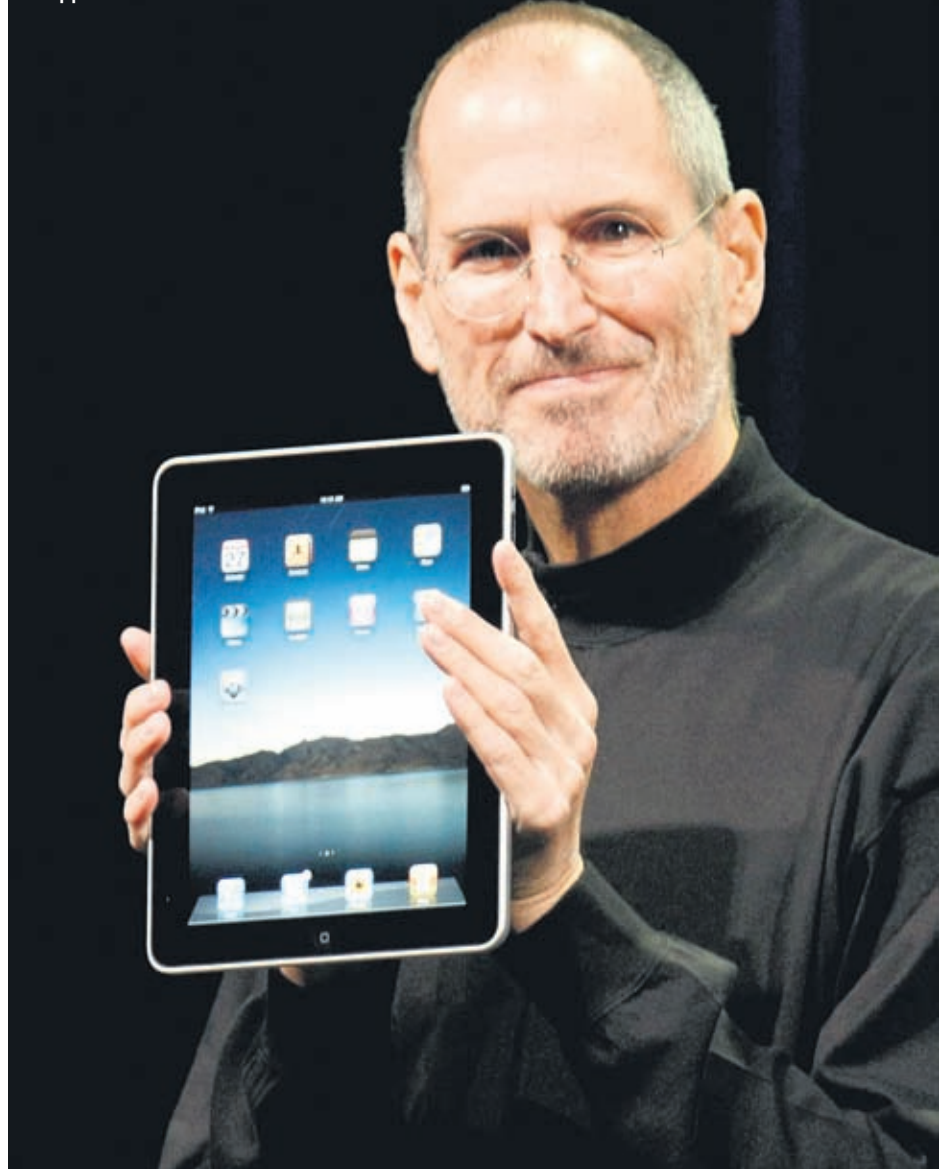
Основателите на Yahoo! Дейвид Фило и Джери Янг пуснали своя проект, докато били аспиранти в Станфордския университет. Първоначално те създават сайта "Пътеводител на Джери и Дейвид в световната уеб мрежа". Yahoo! е акроним, образуван от фразата: Yet Another Hierarchical Official Oracle, което означава: Още един йерархически груб прорицател. Според други източници именно тълкуването на думата Yahoo, т.е. груб, е дало името на компанията.

6. Adobe



Основателите на компанията Джон Уорнък и Чък Гешки в края на 70-те и началото на 80-те години работили в изследователския център Херо, Калифорния. Там имало ручей, наречен Adobe Creek. Явно дъма-

Стив Джобс е главен изпълнителен директор на Apple



та може са имали специално отношение към ручея, за да кръстят компанията си на него.

7. BlackBerry



Повечето ползватели са убедени, че смартфонът е наречен така, защото копченцата му напомнят на къпина. Всъщност името BlackBerry е чисто маркетингово решение. Компанията RIM се нуждаела от ярко, запомнящо се и повдигащо настроението име. Затова решили да вземат название-

то на готов образ, вместо да измислят нова дума.

8. Apple



Трудно е да се каже откъде се е появило името на компанията Apple. Съществуват много версии, затова можете да си изберете която ви харесва.

● Едно лято Стив Джобс работил в селското стопанство и по-точно - отглеждал ябълки. Оттогава той много обича този плод.

● Стив Джобс не успял

навреме да регистрира бизнеса си и един ден заплашил сътрудниците си, че ако до 5 часа не измислят нещо по-добро, ще кръсти компанията Apple Computers.

● Стив Джобс искал компанията му да се различава от безликите, неизразителни и усложнени образи, създадени от конкурентите му по онова време.

9. Nintendo



Думите nin, ten, do в превод от японски означават "ние изпълняваме работата си качествено и чакаме резултати". Nintendo е едновременно и лозунг, и име на компанията. (ЖЗ)

ВИТАМИН С 500 МГ ДЪВЧАЩИ С ВКУС НА ТРОПИЧЕСКИ ПЛОВОДЕ И С ВКУС НА ГРОЗДЕ



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.

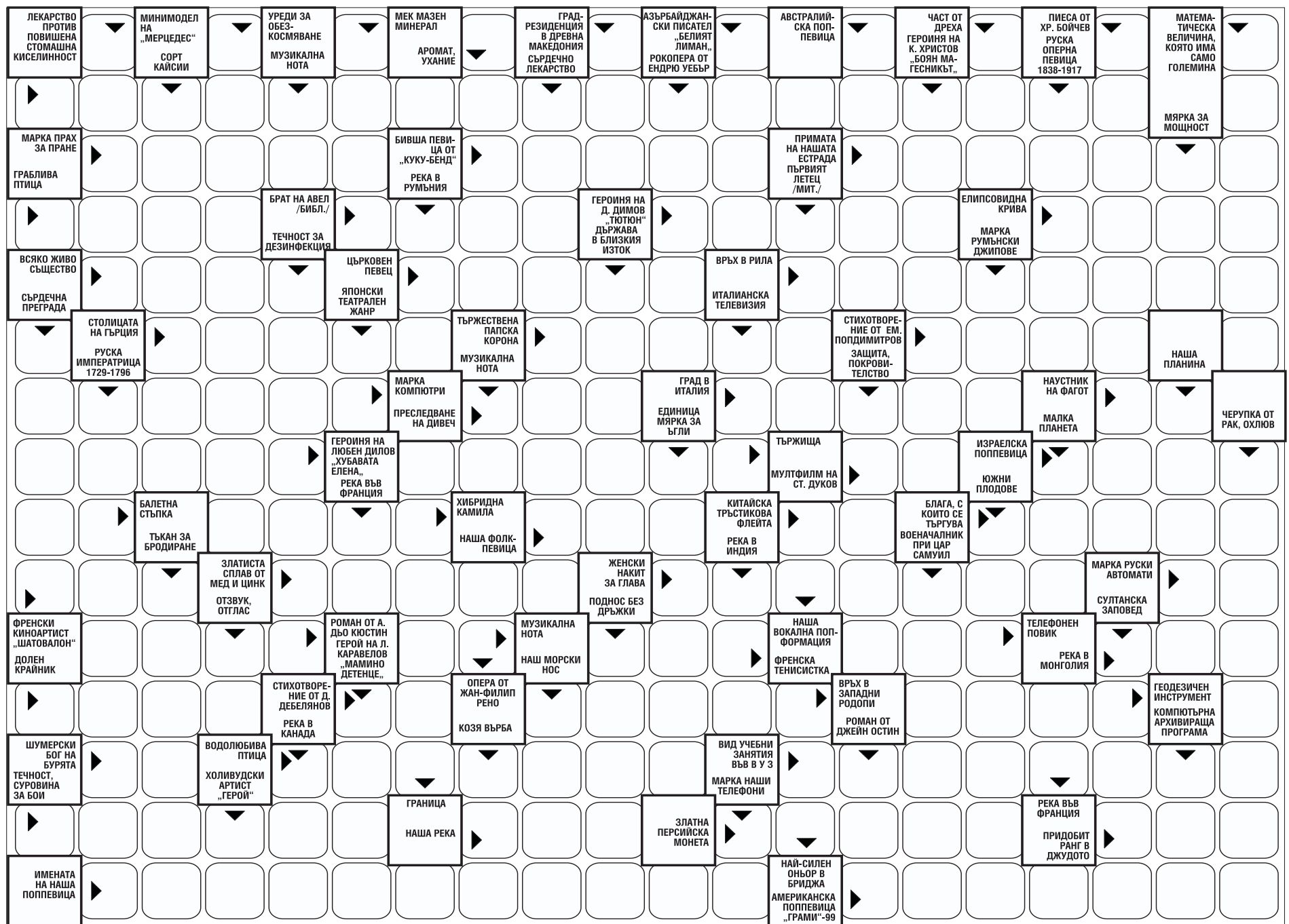


ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ ПРЕМИНАЛИ
ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

- 17 ноември 1827 г. - Във В. Търново е роден големият български писател и родолюбец Петко Славейков, починал на 13 юли 1895 г.
- 17 ноември 1885 г. - Българската армия води решителни боеве при Сливница, продължили до 19 ноември. За почуда на Европа младата българска войска разгромява сръбската армия. Професорът по международно право Георги Генов пише по този повод: "Развоят на военните действия бе неочакван за Европа, която не вярваше, че България със своята млада армия ще може да издържи... Вместо това стана нужда да се спасява Сърбия от окончателен разгром".
- 18 ноември 1944 г. - Убит е Райко Алексиев, журналист и художник, роден в Пазарджик на 7 март 1893 г. Райко Алексиев е жертва на комунистическите репресии непосредствено след 9 септември 1944 г. заради свободомислието си като журналист и художник.
- 20 ноември 1875 г. - В Огрин е роден Йо-

- сиф Хербст, журналист и общественик, убит през април 1925 г.
- 20 ноември 1912 г. - В Чаталджа, до Цариград, се подписва договор за примирение, поискано от Турция след победите на българската войска.
- 21 ноември 1871 г. - В Пловдив е роден големият български композитор и родолюбец Панайот Пипков, починал на 25 август 1942 г. П. Пипков е автор на музиката на химна на св. св. Кирил и Методий "Върви, народе възродени" по текст на Стоян Михайловски.
- 22 ноември 1966 г. - Умира писателят Светослав Минков, роден в Радомир на 17 февруари 1902 г.
- 23 ноември 1893 г. - Умира на 74-годишна възраст г-р Стоян Чомаков, един от най-видните възрожденци и борци за самостоятелна българска църква.
- 23 ноември 1962 г. - Умира писателят Стилиян Чилингиров, председател на Съюза на българските писатели до 9 септември 1944 г., роден в Шумен на 26 октомври 1881 г.



РЕЧНИК : АКИРА, АНАР, ЕГЕ, ИРАДЕ, ОНОРЕ, ОРЕИД, ПИЛ, РАДИАН, ТАЛК

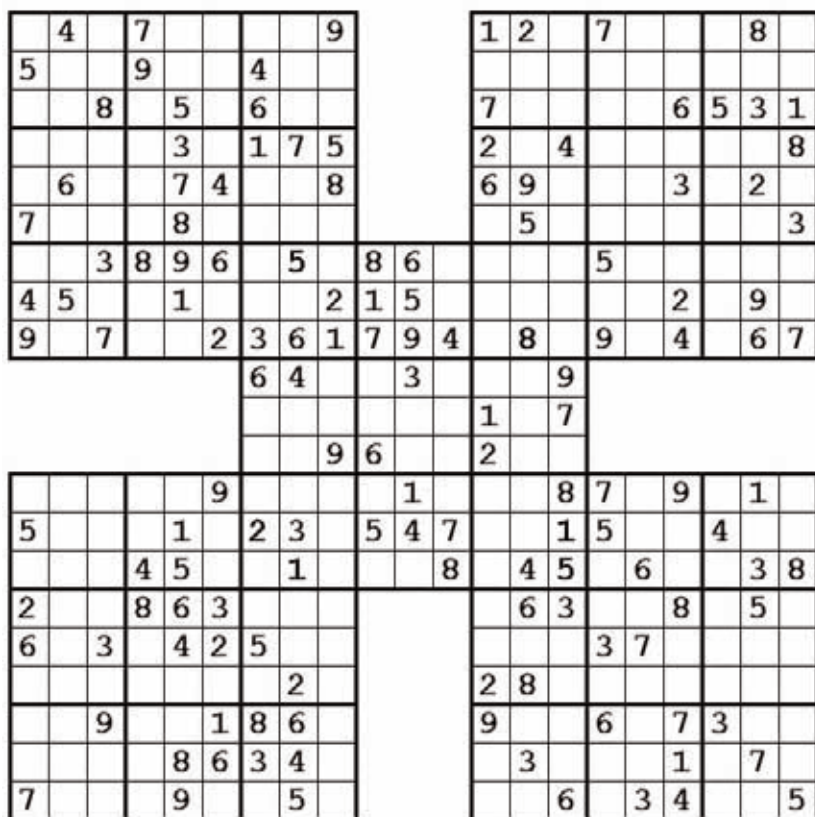
МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 43 (143):

ВОДОРРАВНО: Димков (Петър). Талашит.
Барак. Реанимация. Левемир. Акт. Енина.
"Зли хора". АК. Оружен. Номератори. Евора
(Сезария). Ум. Вони. Анетас. Ни. Атекатма.
АН. "Дили". Глозина. Еро. ОМ. Кали. Имане.
Али. "Авила". "Ино". Агитатор. Табетици.
Ар. Отолог. Бисе (Жаклин). Ика. Етер. Ла.
Ене (Алесандру). Яре. Орис. Уния. Венелина
Венева. Бри. МРАЗ. Вилис. Канон. Акаба.
Ипат. Нуга. "Ани".

ОТВЕШНО: Чирков (Александр).
Литература. Метрономи. Еник. Яка.
Иригатори. Онега. Инат. Ямб. Свине.
Анетол. Ра. Минута. Олава. Стан. Ме
(Райни). АРО. Ези. Ацан. Кел. Ген. Ели.
Обарут. Нева. Аязмото. Абелит. Аш
(Шолом). Лена. Аби. ИЛ. Илири. Овесянин
(Боздан). Утеха. Амаатерасу. Вотан. Ли
(Джет). ЕВ. Оберон. Кацци. ЕКА. Амарела.
Икна. Ара. "И ти ли". Арена. Ара. Алина.
Иван. Як. Каси. "Орисани".

СУДОКУ САМУРАЙ



ДОЗА СМЯХ

Подчинен към шефа си:

- Вие просто сте глужден да ми повишите заплатата! Три компании се интересуват от мен.
- И кои са те?
- Телефонната, електрическата и топлофикационната...

* * *

Класът пише съчинение на тема "Какво ще направя, ако ми дадат един милион лева?".

След половин час Иванчо пита:

- Госпожо, може ли да добавя още сто лева?

* * *

Лекарят гледа изследванията и казва на съпругата:

- Вашият мъж е абсолютно здрав. Потвърждават го всички анализи и снимки.
- А не може ли, за да бъде съвсем спокоен, да му направите и аутопсия?

* * *

Москва. Жп гара. Обявяват по високоговорителя: "Внимание, влакът от Москва за Чукотка заминува от втори коловоз в 12:00 часа. Повтарям - влакът от Москва за Вкюци ще тръгне от 3 и 4 релса, когато стрелките на часовника се съберат най-отгоре".

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-
bq.com**

Живом и играме

Издава
Хелт медия

Графична концепция
РЕМЕ-син

Главен редактор
Петър Галев

Редактор Галина Спасова
Наблюдатели: Румен Леонидов,
акад. проф. д-р Григор Велев
Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова
Преглед: Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

Отговорен редактор
Светлана Любенова

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

Citroen Lacoste се сроди с голфа

Концептуалният модел Citroen Lacoste разбуни духовете на Парижкия автосалон тази година с новаторските си идеи и шик. Купето предлага полезни дискретни ниши, разпределени в крайните точки на бордното табло и в областта на двете седалки. Затварят се с плъзгащ се капак в зелен цвят, а при изработката на седалките е използван кант в същия Lacoste цвят. Креслата са покрити с двойнотъкан памучен плат, чиято материя наподобява полото - икона на марката Lacoste. Седалките са покрити с по-плътен памук с наплетка като кордажа на тенис ракета, което е директна препратка към спортната марка. Самият автомобил прилича на "счупена" топка за голф.

Колата е решена в два контрастиращи цвята - бял и доста тъмносин. Много от елементите в интериора са в ярко, почти флуоресцентно жълто. Дизайнерските заигравки са върху ръкохватките, които са покрити с приятна на допир материя, наподобяваща еластична гума. Автомобилът не притежава типичния фик-



сиран покрив, а залага на Т-образна конструкция, която е фиксирана към предното стъкло и продължава до багажника. Това купе е отличен помощник при настаняването на пътниците. Т-образният покрив притежава нови технически хрумвания от рода на самонадуваем злорук,

който се отваря по дължината на конструкцията. При задействане на системата с автоматичния покрив се получава спектакъл. Впечатлява лайдната на бордното табло, която всъщност е информационен екран за всички системи в автомобила - от моментната

скорост до всички останали индикации. Съобщенията се появяват като пиктограми с увеличени пиксели. Воланът е от две части, има изчистена концепция. Освен това при настаняването на пътниците отпред кормилото може да бъде преместено от обичайната си ос и да

се фиксира по-високо върху бордното табло. По този начин достъпът до двойната предна седалка е оптимизиран максимално. Предните и задните светлини на прототипа са много дискретни, почти незабележими. Прикрити под морскосиния силует на автомобила, те

стават забележими едва при запалване. Компактният модел притежава дължина 3450 мм, широчина 1800 мм, височина 1520 мм и междуосие 2300 мм. Концептуалният автомобил се задвижва от 3-цилиндров бензинов двигател. По-късно се очаква да има и турбо.

БЪЛГАРСКА ПРЕМИЕРА

Giulietta - драматичната любима

На стилна и атрактивна церемония в столичната зала "Рейнбоу" бе разбулена колата мечта за младото поколение в Западна Европа - Alfa Romeo Giulietta. "Драматичната любима" пристигна в България. Като наследник на Alfa 147 си личи, че новата Giulietta е поредното безупречно творение на Alfa Romeo Style Centre. Познавачите

веднага откриха леката прилика с предишния модел на бранда - MiTo. Стилът и динамиката на Giulietta се допълват както от изразителните предни фарове, така и от стоповите с вградена LED технология. Впечатлява системата Alfa DNA, която променя поведението на автомобила според различните пътни условия и така ре-

гулира комфортното пътуване. Три са режимите за приятно пътуване - Dynamic, Normal и All Weather. Колата се предлага с четири турбо и четири дизелови двигателя с мощност от 105 до 235 к.с. - (1750 Tbi). Giulietta разполага и със система Start&Stop за намаляване на разхода на гориво. Цената ѝ стартира от 36 490 лв. с ДДС.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА



Налягането на гумите е важно при студ

Производителите съветват да се шофира с гуми с по-висок скоростен индекс, тъй като имат усилена конструкция и страници. Препоръчително е при гуми с Т-индекс да се кара до 190 км/ч, с индекс Н - до 210 км/ч, с V - до 240 км/ч, и с W - до 270 км/ч. Ако имате гуми с обозначен понисък скоростен индекс, а се движите с по-висока скорост, рискувате да катастрофирате. Факт е, че повърхността на гумата е в контакт със земната повърхност и извършва черната работа при сцеплението. Във влажно време и киша водата ограничава връзката между гумите и повърхността, като намалява силата на сцеплението. Когато няма здрав контакт между гумите и пътя, управлението на автомобила е трудно. Прорезите в грайфера са направени, за да не позволяват на водата да се промъкне между

пътната повърхност и гумата. Набраздените канали имат посока, чиято цел е да изхвърля водата встрани от гумата. Колкото прорезите по-ефективно изтласкват водата, толкова по-добре гумата осъществява сцеплението. Защо налягането на гумите трябва да се проверява при студ? Температурата във вътрешността на гумите се покачва по време на движение, като по този начин налягането се увеличава с до 20%. Това е нещо нормално и е съобразено от страна на производителите. Но ако гумата е прекалено напompана, след загряване налягането ще стане още по-голямо, а с това се губи част от сцеплението. Гумите се считат за изстинали, когато са в покой повече от час.