

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно



Снимка: Мило ЗЛАТЕВ, Булфот

Мартин Карбовски: Аз съм прекрасен човек

С кои спортове трябва да внимаваме

Обикновено за спорта се говори само със суперлативи. Но с напредъка на технологиите физическите занимания отдавна не се ограничават само с известните от древните Олимпийски дисциплини. Някои спортове са изпитание, което може да завърши зле и за психиката, и за

физиката. Особено ако аматьори се опитат да надхвърлят реалните си възможности. Защото само с гледане на спортните канали няма как да натрупаш необходимия тренинг.

Кои адреналинови игри водят в класацията по опасност,

четете на стр. 9

За виното и здравето



Оказва се, че лекарите все още не са толкова строги и непримирими към някои от сладостите на живота, особено когато се докаже тяхната полза. Е, веднага следва предупреждение, че мярката е решаваща. А когато става въпрос за червеното вино, оптимистично звучи констатацията, че нашенското с нищо не отстъпва по здравословни качества на прехвалените световни сортове.

Какво е влиянието на алкохола и по-специално на виното върху здравето на сърцето,

четете на стр. 6

Мартин Карбовски (с истинско име Мартин Кирилов Богданов) е роден на 4 февруари 1970 г. Завършва Немската гимназия в София. Има две висши образования - инженерство и телевизионна журналистика.

В кариерата му като водещ влизат предаванията "Емигранти" и "Отечествен фронт" по "Нова телевизия", както и "Пропаганда" по Дарик радио. Работи

като сценарист в "Каналето". Автор е на материали в списанията "Егоист", "Плейбой" и други, втори водещ на предаването на Кеворк Кеворкян "Всяка неделя" по Националната телевизия. Пише във вестник "Стандарт". На медийния фестивал в Албена спечели наградата за публицистика с едно от изданията на "Отечествен фронт" - филма за Ния, 21-годишно момиче, страдащо от анорексия. В момента води предаването "Директно" по Нова телевизия.

Карбовски е автор на книгите "Дефлорация" (1995), "Едно" (1998), "Обществен експеримент" (2003), "Пътеници" (2005) и стихосбирките "Недялко яде лайна в НДК" и "Технология на екстаза" (2010). Съавтор е на биографичната книга на Лили Иванова "Истината".

**Интервю на
Мирослава Кирилова
на стр. 13**

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО



Вижте как да спасите човек, изпаднал в критично състояние

www.health.bg/v/116





Как да се храним след диетата

Да свалиш килограми никак не е лесно. Истинските трудности обаче започват, когато трябва да поддържаш постигнатото тегло. На този проблем изследователи от Копенхаген посветиха мащабно изследване с участието на повече от 900 възрастни и 800 деца от осем европейски страни. Специалистите установиха какви продукти трябва да се употребяват, за да не отидат напразно усилията на хората да отслабнат.

Оказва се, че менюто

им трябва да се състои от храни, съдържащи повече протеини, и които имат нисък гликемичен индекс - показател, определящ съдържанието на глюкоза в кръвта. Сред тези продукти са постното месо и обезмаслените млечни продукти. Белият хляб и белият ориз за пореден път изпаднаха в немилост. При нисък гликемичен индекс въглехидратите по-бавно се преработват в глюкоза и чувството за наситеност е по-пълно и дълготрайно.

ДИАГНОЗИ

Удряме се самите ние



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Наскоро ми казаха, че мой познат е получил удар. Дано бързо да се оправи! Но това народно наименование на мозъчния инсулт съдържа в себе си идеята за някаква прегопоределност, която няма как да се избегне с възможностите на човека. Един вид получава удар от съдбата, без да е ясно защо точно ти и защо точно сега. А всъщност само при малка част от хората инсултът идва изневиделица и като стечение на обстоятелства, които не са могли да бъдат предвидени и контролирани. Затова нека се замислим - колко от нас през последната година са си премерили поне веднъж кръвното налягане и са си изследвали профила на холестерола? Проверихме ли си кръвната захар? Кога за последен път се замислихме с какво и как се храним? Да не говорим за профилактичен преглед на проходимостта на артериите, снабдяващи мозъка. А това изследване е много информативно и напълно безвредно - става въпрос за специфична ехография на шията. Е, ако не сме направили нищо за проверка на здравето си още преди да имаме изяви оплаквания, след това ще смятаме, че сме получили "удар". Въпросът е, че сме си го нанесли самите ние! Няма нужда да откриваме топлата вода - вложените време, усилия и средства за ранно откриване на предпоставките за бъдещ здравословен проблем ще ни спестят много време, усилия и средства след това! Ако изобщо има "след това".

D-хормонът е щит срещу болести



През последните години излязоха много научни данни, че ефектът върху организма на едно от смятаните за добре проучени вещества - витамин D, далеч надхвърля ползата за здравината на костите. 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 "Алфа-D-3" (алфакалцидол), много по-рядко падат и получават фрактури, независимо дали имат или не диагностицирана остеопороза. 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.



Портокаловият сок пази сърцето

Редовната употреба на портокалов сок помага да се снижи рискът от сърдечно-съдови заболявания. До този извод са стигнали френски учени. Те установили, че изпиването на две чаши сок дневно в продължение на месец води до понижаване на кръвното налягане, чиито стойности влияят пряко върху състоянието на сърцето. Според учените защитните свойства на портокалите се

дължат на съдържащото се в тях активно вещество хесперидин. За да потвърдят теорията си, специалистите провели експеримент, в който участвали 24-ма мъже на средна възраст с наднормено тегло. В края на изследването, което се провело на три етапа, се оказало, че кръвното налягане на участниците се е намалило средно с 3,2-5,5 единици.

Има и обективни причини за умората

Учените отдавна са установили, че причините за умората са разнообразни - усилен физически и умствена дейност, стрес, здравословни проблеми, недостиг на определени вещества в организма. При това децата също страдат от това състояние, въпреки че по дефиниция са бодри и жизнени.

Затова е важно умората да се преодолява чрез комплексни мерки. Адекватният режим на работа и почивка е очевидно изискване. Разнообразно-

то и качествено хранене е вторият фактор. Понякога се налага пиене на витамини, когато по различни причини доставянето им в организма е недостатъчно по естествен път. Приемът на някои незаменими аминокиселини има съществено значение за справянето с умората. За тази цел може да се използва препаратът "Сарженор". Той съдържа две незаменими аминокиселини - аргинин и аспарат, които участват в жизнено важни про-

цеси като доставянето на енергия и освобождаването от токсините. Човек трябва да приема около 3 грама на ден, за по-голямо удобство могат да се вземат 2 ампули сутрин и една вечер. Препоръчително е препаратът да се използва за период от 10 дни в моменти на отпадналост или усилен физически и умствени натоварвания.

"Сарженор" би могъл да помогне за възстановяването след прекарано вирусно заболяване.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Екофарм

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върх № 14 6а.3
тел: 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

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

Opel Antara съчетава проходимост с градски шик

Opel зарадва клиентите си с още един модел - Antara. Той съчетава динамичните качества, проходимостта извън пътя и градския шик с висока функционалност и ниво на безопасност. Благодарение на подобренията в гамата от задвижващи агрегати, външния дизайн и комфорта в интериора на Antara може спокойно да се гледа като на нов силен конкурент в растящия SUV сегмент от пазара. Последното допълнение в гамата от двигатели е

новоразработеният турбодизелов агрегат 2.2 CDTI, който ще се предлага в два варианта в зависимост от мощността. Повече мощност предлага и гамата от бензинови двигатели. Погледите на минувачите ще се обръщат след Antara заради нейната елегантна и престижна външност. Новата предна решетка с бляскава фирмена емблема я прави веднага разпознаваема като член на последното дизайнерско течение в Opel.



Windows стана на 25 години

Преди четвърт век, на 20 ноември 1985 г., излезе първата версия на операционната система Windows с номер 1.01. Версията 1.0 не видя бял свят поради серийна грешка. Основателят на корпорацията Бил Гейтс преди 25 г. представи Windows като уникално програмно обезпечение за сериозни ползватели. Днес ръководството на

софтуерния гигант може да се гордее, защото тяхната операционна система стана стандарт за настолните компютри - 92% от тях работят с Microsoft Windows.

Според изследователската компания Net Applications пазарният дял на Windows е 91,63%, на Mac - 5,33%, на Linux - 1,03%.

Прахосмукачка със стратегическо мислене



Американската компания Neato Robotics представя прахосмукачка, снабдена с лазерна система, която няма да позволява случайно всмукване на мръсотията и праха, а ще се ръководи от специално разработена стратегия за всяко помещение. XV-11 ще изследва стаята, в която ще работи, и ще сканира пространството.

По този начин уникалната прахосмукачка ще преценява разстоянията между обектите и ще избира оптималния режим на почистване. XV-11 така е програмирана, че първо ще почиства периметъра на помещението, след което ще се премества към центъра, без да пропускат нито едно ъгълче. Докато се движи, умната прахос-

мукачка ще продължава да сканира, в случай че в помещението се появят нови препятствия. Освен това ще работи пестеливо - няма да минава през вече почистени места. Според създателите ѝ XV-11 ще икономисва до 80% енергия благодарение на точно пресметнатата стратегия за унищожаване на мръсотията.

Мърдок ще издава нов електронен вестник

Корпорацията на медийния магнат Рупърт Мърдок News Corp в началото на следващата година пуска електронен всекидневен вестник, който ще се нарича The Daily. Той ще бъде достъпен само за ползватели на Apple iPad. Инвестициите в проекта са 30 млн. долара и над него ще работят около сто журналисти. Преди време Рупърт Мърдок се обяви против преминаването на средствата за масова комуникация към цифровите формати, защото

то смяташе, че това би нанесло удар върху бизнеса му. Но явно снижаването на доходите от традиционната хартиена преса принуди 79-годишния магнат да промени политиката си. С помощта на новия вестник News Corp. планират да увеличат печалбите си не за сметка на рекламите, а на читателите. През 2010 година централните британски вестници The Times и The Sunday Times закриха безплатния достъп до сайтовете си.



Samsung Jot ни връща към телефоните с шайба



Доскоро мислехме, че телефоните с шайба са останали в миналото. Оказва се обаче, че подобна система за избиране на номера може да се използва и при мобилните телефони. Поне в новия модел Samsung Jot. Номерата се избират както в доброто старо време - чрез въртене на шайба, след което те се отпечатват на цифров дисплей. Така може да се променят и въвеждат в паметта. Още една препратка към миналото е и класическият бележник, в който се пише на ръка. Е, не с писалка, а със стилус, но това не помрачава екстравагантния вид на Samsung Jot. Всъщност той едва ли ще стане най-продаваният модел, но ще зарадва хората, които с носталгия си спомнят за класическите телефони с шайба.

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

www.ecopharm.bg



Червеното вино
помага на
сърцето

6



Как в Германия
се борят с рака
на маточната
шийка

7

Преходният сезон бие по храносмилането

● Открийте хранителния режим, който ви пасва най-добре



И през зимните месеци организмът се нуждае от поне литър и половина вода на ден, за да може да функционира правилно
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Преходът между есента и зимата носи на много хора дискомфорт, свързан с тежест, спазми и дори болки в корема. Това става понякога причина за дълго обикаляне по

В аптекната мрежа има продукти на природна основа, които са много ефикасни при функционални храносмилателни нарушения

лекарските кабинети, кръвни и образни изследвания, които в крайна сметка не установяват конкретно заболяване. И това е логично, когато става въпрос за така наречените функционални нарушения на храносмилането, които са много разпространени. Те се дължат на различни причини - индивидуална непоносимост към дадени храни, претоварване на стомаха с голямо количество разнородни ястия и напитки, консумация на груби храни. Но не са малко и хората, които по конституция, по рождение, имат по-чувствителна храносмилателна система, склонност към спазми или пък към по-бавен пасаж. До голяма степен значение има и типът нервна система, защото тя регулира всички процеси в организма.

Важното е при поява на оплаквания от страна на стомашно-чревния тракт първо да се направи консултация с гастроентеролог, защото само професионалист може да разграничи органичните заболявания от функционалните смущения. Но дори когато е сигурно, че не става въпрос за конкретна болест, трябва да се вземат мерки за преодоляването на дискомфорта в корема. Защото хората с функционални храносмилателни проблеми са с намалена трудоспособност поради оплакванията, които смущават всекидневната им активност.

На първо място всеки трябва да намери онзи хранителен режим, който му понася най-добре. Общовалидно е намаляване на количеството приета храна за сметка на броя на храненията, отказ от обилните късни вечери (след 18 ч.) и ограничаване на алкохола до европейското разбиране за нормални количества - 1-2 милилитра твърд алкохол. Важно е да се избягва мекото тип "бързо хранене" на крак, защото то може да причини не само функционални, но и други проблеми, като гастрит и констипация. Приемът на течности през есента и зимата обикновено се на-

малява поради липсата на субективно усещане за жажда. Но това е измамно. Организмът и през този сезон се нуждае от вода - поне литър и половина дневно.

Освен това в аптекната мрежа има продукти на природна основа, които са много ефикасни при функционални храносмилателни нарушения без опасност от каквито и да било странични действия. Затова препарати като "Комфортекс" могат да се употребяват без лекарско предписание. Този продукт е съчетание от 5 индийски доказани билки, които в своята съвкупност имат ефект против излишните газове в храносмилателния тракт, против спазми и болките. Освен това подпомага храносмилателните органи да отделят необходимото количество ензими за преработването на храната. Така по естествен път се постига много добър контрол върху оплакванията. Обичайният прием е по две капсули три пъти дневно след основните хранения. Препаратът е подходящ и за деца над 12-годишна възраст с функционални храносмилателни нарушения.

Двигателният режим има съществено значение за дейността на храносмилателната система. Прекарването на деня в седящо положение, а вечерта на дивана пред телевизора е сериозен фактор за коремния дискомфорт. Осигурете си поне 30 минути бързо ходене на ден, а един път седмично и по-голямо натоварване - излет в планината, плуване, спортни игри на открито.

Сигурно за много хора звучи банално, но пушенето действа токсично и на храносмилателната система. Най-общо това се дължи на спазъм и увреждане на малките кръвоносни съдове, които снабдяват с кислород и хранителни вещества стомаха и червата. Затова избягвайте не само лично да палите цигара, но и да престоявате в задушни помещения. Кафето в умерени количества не пречи, но не трябва да се пие на гладно. (ЖЗ)

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Капаните на
здравословните
храни

www.health.bg/13098



И черният гроб се
нуждае от
почистване

www.health.bg/13075



Как да стопим
мазнините, без да
гладуваме

www.health.bg/13040

Най-четеното:

1 Рецента за
привлекателност

2 Ефектът на
кратката офис
сиеста

3 Смейте се с
отворена уста

4 Безплатна
консултация при
зависимост

5 Ботокс срещу
херпес

Патентован Айурведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!

30 капсули

На по-добра цена!

ecopharm
www.ecopharm.bg

Разширените вени изискват комплексно лечение

● С доц. Андрея Андреев, завеждащ отделение „Съдова хирургия“ в болница „Св. Иван Рилски“, Стара Загора, разговаря Даниела Севрийска

Доц. Андрея Андреев е завършил медицина в София. Специализирал е във ВМА-София, УМБАЛСМ "Пирогов", ВМОЛА-Петроград, Университетската болница в Дюселдорф, Сейнт Мери хоспитъл - Лондон, Васкюляр център - Ню Йорк, и др.

Вицепрезидент е на Международния колеж по ангиология (Ню Йорк), член на Европейското дружество по съдова хирургия и един мандат член на борда му.

Организатор и президент на две международни срещи по съдова хирургия - 1991 г. във ВМА и през 2003 г. в НДК, с участието на видни съдови хирурзи от чужбина. Президент е на фондация "Съдови заболявания", председател на Съсловното сдружение на съдовите хирурзи в България, почетен член на българското и румънското дружество по съдова хирургия и ангиология.

В професионалния си опит доц. Андреев има над 5000 съдови операции у нас и в чужбина.

Доц. Андреев, разширените вени е едно заболяване, което се наблюдава само при възрастните ли, или и по-млади хора могат да бъдат засегнати от него?

- Разширените вени, които са форма на проява на венозна недостатъчност, засягат всички възрасти. Има хора, които се раждат с разширени вени. Има и такива, чиито проблеми с вените се появяват в пубертета. При някои млади момичета разширените вени се получават след първото раждане.

- Колко често се среща това заболяване сред днешното население?

- За съжаление много често и именно това го



Доц. Андрея Андреев

прави едно от социално значимите заболявания на нашето време. Според статистиката 30% от населението на европейските държави, включително България, страда от венозни заболявания, като при хората над 50 години болести на вените се установяват в над 60% от случаите.

- Има ли професии, ко-

”

При бременните жени носенето на еластичен чорапогащник е абсолютно задължително, иначе разширените вени се появяват веднага след раждането

ито "улесняват" появата на разширени вени?

- Разбира се. Всеки вид работа, който е свързан с продължително стоене прав, както е при прода-



В днешно време младите хора също не са застраховани от появата на разширени вени

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

вачи, сервитьори, фризьори, медицински сестри и т.н., натоварва изключително много венозната система. Вреда нанася и целодневната работа в седнало положение пред компютъра.

- В тази връзка какви полезни навици трябва да изградят в ежедневието си тези хора, които са предразположени към развитието на венозна недостатъчност?

- На всеки 3-4 часа краката трябва да се повдигат над нивото на седалището в седнало положение или да се прави някакво активно движение, например изкачване на стълби за около 10-20 минути. Така се възстановява венозният отток и микроциркулацията в подбедрицата на болния крайник. Редовното практикуване на умерени спортове като плуване и туризъм също е препоръ-

чително. Важно е и да се носят еластични чорапи, които обаче трябва да бъдат изписани само от специалисти съдови хирурзи, защото трябва да отговарят на определени изисквания и да бъдат съобразени с точните размери на пациента. Еластичните чорапи, които се продават в аптеките, много често са неудобни и пациентите са принудени да ги изхвърлят. При бременните жени носенето на еластичен чорапогащник е абсолютно задължително, иначе разширените вени се появяват веднага след раждането.

- Как най-ефикасно се лекуват проблемите с разширените вени?

- Тъй като това е едно хронично заболяване, което непрекъснато прогресира, най-доброто лечение за него винаги е комплексното. То трябва да

включва приема на вентонизиращи лекарства, спазването на определен режим, подходяща еластокомпресия, както и локално третиране с различни мазила. При наличието на големи разширени вени, които явно са причина за редица оплаквания от страна на пациента, като силна болка и изтръпвания, те могат да бъдат премахнати. Повърхностните разширени вени се премахват без затруднения и тази процедура, стига да е направена от опитен съдов хирург, не води до усложнения за пациента. Не е правилно обаче да се говори, че само с инжекции могат да се излекуват разширени вени. След инжекциите разширените вени просто се скриват и след една година пак се появяват.

Телефон за консултации:
0888 343 358

Бургазлии със свръхмодерен кардиоцентър

Сърдечно-съдовите болести са водеща причина за смърт у нас. Това, както и непрестижното ни "лидерство" в ЕС в тази област, са известни факти. На фона на около 200 хил. страдащи от сърдечно-съдови проблеми в Бургаска област новината за откриването тези дни на кардиоцентър "Понтика" е повече от добра. Новата, оборудвана със супермодерна апаратура от последно поколение специализирана болница ще осигурява денонощно прецизна диагностика и най-съвременно лечение.

Проектът е плод на сътрудничеството между местен инвеститор и болница "Токуда", която предоставя като консултанти водещите си експерти. "Инвеститорият, макар и в условия на криза, отговаря на една належаща нужда - хората от района да са спокойни, че има къде да получат помощ. Като консултанти държахме всичко да бъде на най-високо ниво. Това е изпълнено 100% - всичко е ново, апарати модел 2010 г., в нито един детайл няма отстъпление. Изисквали сме апаратура, която наистина не е по силите на всеки. И тя е на ниво, много по-високо от средноевропейското. 64-гетекторният компютърен томограф, който наистина е с големи възможности, има специален софтуер, който ще го прави приложим при възможно най-сложните

съдови заболявания. Тъй като е с много висока разделителна способност, той е приложим за детайлна морфологична диагностика при всякакви заболявания", каза консултантът доц. Иво Петров. С апарата на стойност 2,5 млн. лева дневно могат да бъдат диагностицирани 20 пациенти.

Свръхмодерен е и дигиталният ангиограф. Последното поколение апарат за автохемотрансфузия позволява да се вземе преди операцията кръв от пациента, която впоследствие да му бъде прелята и да бъдат избегнати проблеми от използването на донорска. Новият кардиоцентър разполага с две операционни зали, съвременна кардиохирургична реанимация, 33 легла в комфортни стаи, 4 амбулаторни кабинета.

Както подчерта доц. Петров, районът на Бургас беше един гигантски вакуум по отношение на тази сфера от здравното обслужване. Има градове с 8-10 ангиографа и пациенти с остър инфаркт на миокарда буквално на десетата минута влизат за първична ангиопластика, а бургазлии трябваше да ходят в Пловдив, в София. Консултанти са също изтъкнатите кардиохирурзи д-р Димитър Николов и проф. Генчо Начев, ангиологът проф. Лъчезар Гроздински.

Инвестицията в модерния кардиоцентър надхвърля 12 млн. лева. (ЖЗ)

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

С чаша червено вино на ден срещу атеросклерозата

● С д-р Борислав Георгиев от Националната кардиологична болница разговаря Петър Галев

Д-р Георгиев, има ли алкохолът отношение към възникването и противичането на сърдечно-съдовите заболявания?

- Алкохолът безспорно има отношение към възникването и развитието на редица заболявания. Ако трябва да се фокусирам върху кардиологията, понякога наблюдаваме алкохолна кардиомиопатия. Това е тежко увреждане на сърдечния мускул от системна консумация на големи количества алкохол. Но същевременно трябва да споме-
на, че в определени ниски дози алкохолът е и протектор срещу сърдечно-съдови заболявания.

- Тук е ключовият въпрос - какво разбираме под "ниски количества"?

- Количеството определено има значение, защото консумацията на пове-

че от допустимото значително увеличава честотата на чернодробната цироза и на някои видове рак. Затова международните препоръки говорят за допустима консумация на 1 алкохолна единица на ден при жените и 1 до 2 алкохолни единици на ден при мъжете. Това са количествата, които могат да имат отношение към намаляване на честотата на атеросклеротичните заболявания - миокарден инфаркт и едната от формите на инсулт, който се причинява от атеросклероза.

- Какво означава терминът "алкохолна единица"?

- Това е количество, равно на 50 до 70 милилитра концентрат, на 150 милилитра вино или 330 милилитра бира. Искам да подчертая, че става въпрос за

прием на една от посочените напитки дневно в съответната доза, а не за съчетаването им! Има проучвания, които са установили, че при хората, които употребяват умерените дози алкохол, намалява смъртността от исхемична болест на сърцето и от острата ѝ форма - миокарден инфаркт. Ако обаче алкохолът се приема в по-високи дози, смъртността се повишава заради чернодробни заболявания и злокачествени процеси.

- Има ли значение какъв точно алкохол се приема?

- Най-значимо рискът се намалява при консумация на вино в посочените по-горе количества, по-малка полза се отчита при дневен прием на 330 милилитра бира, а при консумацията на концентрати се явява опасността от различ-

”

Ако пиете концентрати, преминете към нискоалкохолни напитки, за препоръчване червено вино

ни здравословни проблеми.

- Бяло или червено?

- Виното по принцип съдържа два основни компонента. Единият е етанолът (алкохолът), а другият са полифенолите. Всъщност най-съществената протекция на сърцето и съдовете е именно от полифенолите. Те имат ефект срещу окислението на липидите, на лошия холестерол. Когато това окисление се потисне, намалява прогресията на атеросклерозата. Устано-



вено е, че няма съществена разлика дали се пие обикновено или десертно (сладко вино). Но при съпоставка на белите и червените вина става ясно, че в белите има много по-малко количество полифеноли. Червеното вино съдържа 7-8 пъти повече от тези полезни вещества. Но става въпрос за нормалното, а не за безалкохолното червено вино.

- Намаляването на сърдечно-съдовите проблеми при хора, които консумират умерено алкохол и по-специално вино, означава ли, че един непиец трябва да започне на пие?

- Не! Това не е етично от медицинска гледна точка. Алкохолът не е лекарство. Основното е човек

да спазва общите принципи за предпазване от сърдечно-съдовите заболявания - поддържане на нормално тегло, рационално хранене, редовно изследване и корекция на липидния профил, артериалното налягане и кръвната захар.

- Какъв е практическият ви съвет към хората?

- Ако не пиете алкохол, не започвайте. Ако пиете концентрати, преминете към нискоалкохолни напитки, за препоръчване червено вино. Ако пиете много вино, намаляйте го до 1-2 чаши дневно. Бирата също не е лош избор в умерени количества. Тук трябва да подчертая, че българските вина са достатъчно качествени и с високо съдържание на полезните полифеноли.



TENA Slip за красив живот всеки ден!

Има толкова много неща, които правят живота ни красив всеки ден...

Смехът с приятели, докато се разхождате, игри навън с децата или каране на колело в парка... Това са само една малка част от тях.

За всеки човек тези моменти са уникални и безценни.

Вече можете да им се насладите напълно, защото TENA Ви осигурява свобода на движенията и чувство за сигурност и комфорт през цялото време.

Неволното отделяне на урина (т. нар. инконтиненция) е често срещано, както при мъжете, така и при жените, като причините са различни: слабост на мускулите на тазовото дъно, напредването на възрастта или поради други медицински симптоми.

Продуктите TENA Slip се препоръчват при средна до тежка инконтиненция, поради високата степен на попиване, която Ви дава пълна сигурност и комфорт.

TENA Slip 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 и супермаркети: Kaufland, METRO, Carrefour, HIT, Пикадили, Елемаг.

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



Световен №1 при продуктите за инконтиненция

Германският опит в борбата с рака на маточната шийка

● Въвеждат се нови подходи за прецизиране на диагностиката



Понякога редовната профилактика не е достатъчно средство за навременното диагностициране на рака на маточната шийка Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

В Германия всяка година се регистрират около 6200 нови случая на рак на маточната шийка въпреки системната профилактика, включваща ежегодно изследване чрез цитонамазка. Въвеждането на такава практика през 1971 г. води до сериозен спад на заболяемостта, но са установени рецидивни случаи, при които този вид рак не е диагностициран навреме.

Чрез приложението

на ДНК тестове за причинителя на заболяването - човешкия папиломен вирус (HPV), могат с много по-висока прецизност да се установят прегракови увреждания на маточната шийка, както и адекватно да се прецени рискът от развитие на заболяването още преди да са настъпили видими изменения на клетъчно ниво.

Това поставя въпроса за включването на ДНК теста в рутинната про-

филактика на заболяването в комбинация с цитонамазката.

През 2006 г. във Волфсбург започна пилотен проект за HPV тестване с дефинирани клинични пътеки за жени на 30 или повече години.

При рутинните гинекологични прегледи е предложена обикновена цитонамазка в комбинация с тест за HPV. Жените с отрицателен резултат от цитонамазката (I и II група) и отрицате-

лен ДНК тест се подлагат на изследвания отново след 5 години, като всяка година посещават своя гинеколог. При положителен резултат от цитонамазката и от теста на пациентките се прави допълнително изследване - колпоскопия. В случаите на отрицателна цитонамазка, но положителен HPV тест цитонамазката се повтаря след 6 месеца, а тестът - след 12, като при повторен положите-

През 2006 г. във Волфсбург започна пилотен проект за HPV тестване

лен резултат жените се насочват към колпоскопия.

От февруари 2006 г. до декември 2008 г. в проекта са обхванати 16 724 жени. От тях 906 са дали положителен резултат от HPV теста, като само при 338 от ци-

тономазките са показали атипични изменения. Към колпоскопия са насочени 417 жени, 104 от които са диагностицирани с тежки прегракови изменения. Сред тях са установени 16 случая на рак.

Сред жените с отрицателен HPV тест не е регистриран нито един случай на злокачествено заболяване.

Нов подход в търсенето на възможности за прецизиране на диагностиката е двойното маркиране на два белтъка, показващи нарушения на клетъчно ниво. Чрез този метод се установява наличието на инфекции с висок риск от развитие на раково заболяване още преди да са настъпили злокачествени промени.

Моделът "Волфсбург" позволява интервалът между изследванията да се удължи от 1 на 5 години при жените с отрицателни резултати от теста и цитонамазката. Това би спестило много средства, които могат да се фокусират за лечението на жени, диагностицирани с рак на маточната шийка. Подобна стратегия е приложима и в страни като България, където това заболяване засяга много жени, включително на възраст под 30 години.

Здравната политика на община Бургас работи по европейски правила

● Д-р Лорис Мануелян, зам.-кмет „Здравеопазване, превенции, социални дейности, трудова заетост и спорт“, община Бургас

Детското и училищното здравеопазване, превенцията и качествените медицински грижи за най-малките и за тийнейджърите са неизменен приоритет на здравната политика на община Бургас. Център на тази политика е модерното разбиране, че здравето е култура, въпрос на информираност и възпитание, че предпазването от болести и вредни навици, ранната диагностика са ключов елемент на европейската по-стандарт здравна грижа.

Община Бургас гарантира и в условията на общите кризисни проблеми на страната качественото функциониране на 51 училищни здравни кабинети, на още 34 в детските заведения, на 3 самостоятелни детски ясли с над 360 деца и детска кухня. Бяха разкрити допълнително и 6 нови яслени групи.

Част от конкретните реализирани проекти са: обучения (семинари) по проблемите на затлъстяването в ранна детска възраст, за рационалното ба-

лансирано хранене при погротстващите, ранно откриване и диагностициране на гръбначните изкривявания и превенция, ранно откриване и диагностициране на гуабета.

По специална програма за 2010-а медицинските специалисти от детското и училищното здравеопазване бяха обучени и получили правоспособност за оказване на спешна долекарска помощ.

Гарантирането на граждански контрол е постоянна практика в сектора. Системи са проверки на храненето в столове с участието на родители към екипите от общинската администрация и хигиенната инспекция за качеството и количеството на храната, за спазването на технологията за приготвяне, за изготвянето на менюто.

Педагозите, медицинските сестри, дегтегледачките в бургаските детски заведения са също обект на комбиниран контрол за изпълнение на програмите за социализация и индивидуализация на



В Бургас родителите участват в проверката на храната и хигиената в детските заведения

погротстващите, за натрупване у децата на начален социален опит. Десетки са и семинарите за здравно образование специално за родители.

В яслите наред с обичайния ежедневен контрол на здравословното състояние на децата заедно със секторните общински специалисти се правят профилактични и противоепидемични кампании за предотвратяване на заразни и паразитни заболявания, работят приложни програми с превантивни мерки за ограничаване на рисковите фактори и за избягване на травми.

През октомври т.г. общината осигури безплатни изследвания на белите дробове за всички деца и младежи на възраст от 5 до 18 години от специалист по детска пулмология. Рамката е програмата за контрол на туберкулозата, за мониторинг и оценка на ситуацията и повишаване информираността на обществото за превенция и контрол на това социално значимо заболяване.

2011 година ще продължи утвърдените добри практики. Подготвената бюджетна и програмна рамка го гарантира.



Знаете ли, че...

Оптимистите по-рядко боледуват от песимистите и живеят средно с пет години по-дълго.



Присъствието на кълнове в дневното меню гарантира здрави зъби, красива коса и орлов поглед
Снимка Рага ПЕТКОВА

Кълновете - идеалната храна

● Прорасналите зърна възстановяват, лекуват, подмладяват

През последните години кълновете предизвикаха истински бум на Запад и си спечелиха титлата "идеална храна". С какво прорасналите зърна на пшеницата, ечемика, ръжта и различните бобови култури спечелиха оваците на хората, желаещи да се хранят здравословно?

- Регулират и възстановяват жизнено важни процеси в организма при всички възрасти, повишават имунитета, помагат срещу простудните заболявания.

- Осигуряват нормалната обмяна на веществата и пълноценната работа на нервната система.

- Подобряват храносмилането, лекуват екзема и язва на стомаха.

- Повишават работоспособността и подобряват половата функция.

- Възстановяват остротата на зрението, кордицията на движението, правят косата красива и гъста, укрепват зъбите.

- Подмладяват организма благодарение на съдържащите се в кълновете антиоксиданти - витамините А, С, Е и ферменти.

- Живата енергия от прорасналите зърна стимулира вътрешното пречистване и възстановяване на организма, помага за образуването на хемоглобин, пречиства кръвта.

- Кълновете действат като профилактично средство срещу рак.

- Високото съдържание на магнезий в прорасналите зърна помагат за сваляне на кръвното налягане, извеждането от организма на лошия холестерол, снижава вероятността от сърдечен пристъп.

Ако не ни достигат витамините В и Е, можем да попълним запасите с помощта на кълнове от ръж, пшеница, слънчоглед и бадем. Всички те са богати на тиамин (витамин В₁), никотинова киселина (витамин В₃) и рибофлавин (витамин В₂). В пшеницата се съдържа много витамин Е, а при прорастване на зърното неговото количество се увеличава три пъти. Кълновете са богати на белтъчини, въглехидрати, минерални вещества (фосфор, калий, калций, магнезий, мед, цинк), ферменти. В прорасналата пшеница има много лесноусвоима целулоза и захар. Всекидневната употреба на по-

ловин чаша кълнове от пшеница действа пречистващо на организма, подмладява го и е идеална профилактика срещу много заболявания. Помага и срещу авитаминоза, което е особено важно през зимния сезон.

В кълновете на тиквеноото семе се съдържат белтъчини, мазнини, магнезий, фосфор, желязо, мед, кобалт, витамините В₁, С, Е, каротин. Те са особено богати на цинк, който е необходим за нормалната работа на главния мозък. Прорасналите тиквени семена влияят благотворно на репродуктивната система, осигуряват много добра профилактика за простатата. Те са изключително полезни за мъже над 45-годишна възраст.

В прорасналите семена на слънчогледа има белтъчини, мазнини, антиоксиданта лецитин, голямо количество магнезий, калций, желязо, йод, манган, флуор, витамините D, Е, F, както и от групата В, биотин, каротин. Кълновете на слънчогледа нормализират киселинно-алкалния баланс в организма, разтоварват нервната система, помагат за запазването на добро зрение, подобряват състоя-

нието на кожата.

Най-богати на витамин С са кълновете от ечемик. Прорасналите зърна на сусам съдържат повече калций от всяка друга храна. Те укрепват скелета, зъбите и ноктите, помагат срещу остеопороза. Кълновете на сусам са особено полезни за децата в периода на смяна на зъбите и интензивен растеж, както и за жени над 45-годишна възраст.

Кълновете на ръжта помагат за нормалната работа на мозъка, стомашно-чревния тракт, облекчават последиците от стреса, подобряват състоянието на кожата и косата.

Прорасналите зърна на лещата съдържат висококачествени белтъчини, много калций, фосфор, магнезий, цинк, желязо, селен, мед, витамините Е, F, В₁, В₃, В₆, В₉. Кълновете на лещата са богати и на витамин С (при прорастването на семената на бобовите култури неговото количество се увеличава 600 пъти), което ги прави прекрасно профилактично средство срещу простудни заболявания в есенно-зимния период. Кълновете помагат на кръвообразването, ускоряват процеса на оздравяване. Особе-

но полезни са за отслабнали и често боледувачи деца, както и възрастни, при анемии, за профилактика на бронхит и пневмонии.

Кълновете от грах съдържат голямо количество калций, както и магнезий, калий, витамините А и С. Те имат ниска калоричност и висока хранителна стойност.

В бобовите кълнове има много лесноусвоими белтъчини, въглехидрати, мазнини, калий, фосфор, мед, цинк, витамини от групата В, както и витамин С. Прорасналите зърна на боба понижават съдържанието на захар в кръвта, имат пикочогонно и противомикробно действие. Препоръчват се при гастрит, атеросклероза и нарушен ритъм на сърцето.

Прорасналите зърна на соята имат белтъчини, мазнини, целулоза, лецитин, голямо количество калций, калий, магнезий, желязо, цинк, селен, кобалт и много други полезни микроелементи и витамини. Те съдържат пълен набор аминокиселини, нормализират обмяната на веществата, избавят от излишния холестерол. Кълновете на соята са добро профилактично средство срещу сърдечно-съдовите заболявания, нормализират работата на черния дроб, подобряват функцията на главния мозък, забавят стареенето, отнемат раздразнителността и умората, подобряват съня. Те са много полезни за деца, бременни и кърмещи жени, хора, които упражняват интензивен умствен и физически труд. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО

Погражание



Тийнейджърките, чиито майки са особено стриктни към собственото си тегло, са два пъти по-склонни да спазват диети. Изследване сред момичета от 13- до 19-годишна възраст разкрило тревожна картина за напрежението, на което са подложени съвременните пограждателки. Оказва се, че коментарите на родителите, начинът на мислене на приятелите и снимките на слаби знаменитости подтикват 15% от тийнейджърките да спазват постоянни диети.

Предимства



Мъжете и жените с повече от 100 бенки по тялото си имат по-здравя кости от нормалното, което ги предпазва от евентуално развитие на остеопороза. Професори от King's College London са стигнали до заключението, че хората с бенки имат също така по-малко бръчки, което ги подмладява с няколко години, по-здравя сърца и по-зорък поглед.

Естествен лек



Една-две супени лъжици оцет на ден подобряват значително състоянието на сърцето. Американски учени доказали, че приемът на ябълков оцет в продължение на осем седмици повишава нивата на добрия холестерол в човешкия организъм. Наред с това традиционната кухненска подправка намалява апетита и нормализира показателите на кръвната захар в тялото.

Най-опасните спортове

● Когато адреналинът и гипсът вървят ръка за ръка

Няколко поколения израснаха с убеждението, че спортът е сила, воля, здраве и добро настроение. За съжаление през последните години все по-често се сблъскваме с твърдението, че спортът може да бъде и опасен, а броят на желаещите да се движат по ръба на пропастта се увеличава. Затова и специалистите съставиха рейтинг на най-рисковите занимания, свързани със скокове на адреналина, които могат не само да причинят тежки травми, а и да отнемат човешки живот.

Първо място си поделят мотоспортът и ралитата. На знаменитата Формула загива средно по един пилот на година, а на мотокросовете значително повече. Всеки опитен състезател поне веднъж е участвал в крупна авария, а две-три счупвания не се броят даже за травми.

Второто място се пада на бокса. През 1997 г.



Бокс

Майк Тайсън отхана на ринга ухото на съперника си Холифийлд, с което разшири списъка на травмите, които са най-популярни за този спорт.

Игва ред на борбата. Професионалните травми на състезателите са пострадали колена, рамене и лакти. Показателят за травматичност при борбата е 103, което означа-

ва, че средно 103 души от 1000 всяка година се сблъскват с гореспоменатите проблеми.

С коефициент 101 се класира конният спорт. В него към обичайните навяхвания и фрактури се прибавя и поведението на коня, което може да бъде непредсказуемо.

На пето място се класират сноубордът и ски

спортовете. Стръмните склонове и опасните трикове често водят до счупвания на крайниците. В сравнение със скиорите при сноубордистите вероятността от травми на китката е доста по-висока - 4% към 23%. Подобно е съотношението и при травмите на глезените. Но пък е по-малък рискът да пострадат коленете.

Следващото място заема американският специалитет ръзби. Това е мъжка игра, а е известно, че грубите занимания имат и тежки последици. 60% от нараняванията се падат на долната част на тялото. Най-опасни от тях са скъсванията на кръстните връзки на коляното. 30-40% от травмите се падат на горната част на тялото - счупени пръсти и ключици, луксация на рамото.

На седмо място твърдо застанаха всички спортове, свързани с вода - дайвинг, плуване, скокове. Дайвингът е сравнително



Мотокрос

Всичко в крайна сметка зависи от разума и правилния баланс между пари, слава и здраве

млад спорт, но вече е записал в биографията си стоици състезатели с различни увреждания. Проблеми с оборудването, недостиг на кислород, а и изненадите на подводните пещери понякога никак не са приятни. Що се касае до плуването, огромен брой състезатели са удряли дъното на басейна с глава. Не са малко и случаите на травми вследствие на неправилно падане във водата.

Осми се нарежда парашутизмът със своите разновидности. Статистиката е особено печална при бейсджъмпинга.

На девето място е сурфингът. Големи вълни - големи проблеми. Океаните и моретата крият много опасности. Към които се добавя и апетитът на акулите.

Десетката на най-опасните спортове закрива алпинизмът. Въпреки че той изглежда много по-рисково занимание от плуването например, статистиката е на друго мнение.

В този рейтинг не са включени екстремните спортове и новите градски забавления като паркур, слаклайнинг или еър джъмпер. Всички те, а и много от тегърва набиращите скорост, са свързани със сериозна опасност от травми, така че скоро ще ги видим в класацията.

Всичко в крайна сметка зависи от разума и правилния баланс между пари, слава и здраве. (ЖЗ)



Бейсджъмпинг



Дайвинг

Солариумите предизвикват зависимост

След като Кок Шанел въведе мода на шоколадовия загар, милиони хора се побъркаха да правят слънчеви бани. Смуглата кожа стана символ на здраве и красота. Действително излагането на топлинните лъчи осигурява необходимия за организма витамин D, но стремежът към бронзов тен може да ни докара много здравословни проблеми. В средата на миналата година Международната агенция за

ракови изследвания към СЗО постави солариумите в категорията с най-висок раков риск - "канцерогенно за хората". Доскоро изкуственият тен беше класифициран като "вероятно" причиняващ рак, но нови данни доказаха, че рискът от меланом се повишава със 75% при хората до 30-годишна възраст, които използват изкуствен начин за придобиване на тен.

Само преди дни учени от университета в Олбани, САЩ, съобщиха, че към солариумите може да възникне силна психична зависимост. Хората, стремящи се към изкуствен загар, обикновено са във възторг от резултатите, защото кожата им моментално придобива здрав и красив вид. Затова и броят на посетителите в солариумите продължава да расте въпреки предупрежденията на лекарите. Специалистите доказаха, че ако човек, свикнал да се излага на изкуствените слънчеви лъчи, изпусне сеанс, настроението му рязко се влошава, той става раздразнителен, апатичен, може да изпадне дори в депресия. Експертите съветват тези хора веднага да се обърнат за помощ към специалист, защото по-нататъшното развитие на тези симптоми води до значително влошаване на здравето, а често и към сериозни заболявания, чиито признаци са сходни с тези на наркотичната зависимост. Първият признак за подобен проблем е желанието на отидеш на солариум, за да се отървеш от тревожните мисли, потиснатост и понижено настроение. (ЖЗ)



Мускулната и ставната болка са силен противник

Ефективното решение

Крем NeOx

Отново се движеш!

Алтернативна серия www.ecepharm.bg

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



Вършец -
сърковищница
на минерални
извори

12



Домът на Бил
Гейтс е
интелигентен
както
собственика си

14



Зимата е изключително опасна за здравето на очите, защото отраженията на снега усилват вредното влияние на UV лъчите Снимка Рага ПЕТКОВА

Погледнете смело отблясъците на снега

● Сега е моментът да си купите качествени очила на добра цена

Мирослава КИРИЛОВА

Всички сме се спирани пред лъскавите витрини на магазините за оптика. Красиви, най-често женски, лица демонстрират изящни очила или пък очите им са с необикновен блясък и цвят. В рекламата на очила и контактни лещи няма нищо лошо, сякаш обаче се забравя, че основната им функция е не да бъдат моден аксесоар, а да подпомагат зрението ни и да го предпазват.

С окапването на есенните листа падат и цените на слънчевите очила. На много места има надписи за намаления от 20 до 70%. Ето защо може би именно сега е подходящият момент да си закупите качествен продукт на по-ниска

цена. И не се лъжете - слънчеви очила са ни необходими и през зимата! В това ни увери Ивета Бояджиева, продавач-консултант в столична специализирана оптика: "Особено през зимата те са задължителни". Отраженията на снега, както и на водата през лятото, усилват вредното влияние на UV лъчите. Оцветяването на слънчевите очила обикновено е между 25% и 75%. Много тъмните стъкла не се препоръчват, ако не е налице медицинска необходимост.

Тенденцията в модата при слънчевите очила е "да са по-изчистени и за година пак остават актуални тези модели, които са в ретро вариант (говорим за дамската колекция). А за мъжете - също да са по-изчистени, без много елементи,

за да не се налага кой знае каква поддръжка по тях. Хората, които искат да си купят качествени слънчеви очила, трябва да си търсят стъкла със 100% UV защита, между 350 и 400 нанометра" - обясни нашата събеседничка.

Според нея, за да сме сигурни, че няма да ни пробутат имитация или некачествени очила, трябва винаги да се обръщаме към специализирани магазини. Истината е, че очилата на сериите по 5 лв. на чифт, не са никак надеждни. В оптиките очилата имат съответните сертификати за произход и качество.

Оказва се, че все по-често се търсят очила за работа с компютър. Оптиците са тези, които могат да препоръчат за конкретния случай необходимите

*За да сме сигурни,
че няма да ни
пробутат
имитация или
некачествени
очила, трябва
винаги да се
обръщаме към
специализирани
магазини*

стъкла, съобразени със специфичните условия, при които работи клиентът, както и с възрастта му. Довказано е, че смесеното осветление заедно с лъченията от екрана оказват негативно влияние на зрението. Сегенето пред компютъра изисква специални грижи. Освен носене на предпазни очила професионалните оптици обясняват и каква трябва да бъде профилактиката, която ще опази зрението ни. Ценовият диапазон на очилата за работа с компютър е доста широк - от 14 до 200 лв. Стъклото с антирефлекс върши работа, но клиентите биха могли да си вземат очила с други фактори, които да облекчат напрежението на очите.

Деца са изложени на същите вредни фактори като възрастните, но трудно можем да ги накараме да носят нещо, ако те самите не искат. Като оптик Ивета Бояджиева сподели своя опит: "Задължително децата трябва сами да си изберат очилата, които ще носят. Ние имаме някаква визия как трябва да изглежда детето с очила, но в повечето случаи то не

се харесва и не се одобрява с тях. Когато сами ги изберат, ги носят с удоволствие. В противен случай рискуваме детето да се депресираща или да чути очилата си често с идеята да не ги слага. Разбира се, очилата при малките се подменят много по-често, отколкото при възрастните, защото много трудно им се обяснява как да ги поддържат и правилно експлоатират. Ако хората в семейството носят очила, преходът е доста по-лесен. Бъдещите ни наследници искат да се идентифицират с по-възрастните.

Ако все пак децата не искат да носят очила, можем да им предложим алтернативата контактни лещи. Но това може да стане най-рано след 15-16-годишна възраст. А идеалният вариант е да са премислили възрастта на пубертета. Едва тогава може да се пристъпи към леща".

Днешните деца прекарват и доста време пред компютъра или телевизора. Според Ивета Бояджиева обаче взимането на предпазни очила за компютър не е здравословното решение: "По-скоро бих препоръчала родителите да ги ограничават - не повече от 2 часа дневно. Това е максимумът за малките деца. В тези 2 часа се включва въобще стоенето пред екран (включително и телевизор). Но при по-големите и ограничаването става все по-трудно. Особено когато те са вкъщи, а родителите са на работа. Затова е добре да имат някакви защитни очила, които все пак да помагат".

ДУМИТЕ И кобратата има сърце



Румел ЛЕОНИДОВ

Знам по себе си, че любознателните хора не са комплексари, защото познават добре себе си. От любопитство отдавна са се самопреценили и знаят всичко за качествата и недостатъците си. Затова нормалните, освободените от комплексите си мъже не се срамуват да презлежат вестника на жена си, както съпругите им не се крият, ако потърсят смисъла на четивото в "Плейбой". Защото другото не ги интересува.

Да приемаш дружеството на жената не е кавалерски момент. То е част от истинската мъжественост. Жените днес са по-реалистични, владеят по-интуитивно тайните на оцеляването. Жените могат да бъдат и страхотни приятели, особено ако имат мъжки ум и своя лейду чувствителност. Обратното е малко смешно - имам познат - готин, свалач, емоционален, шедър, разпильан, но истеричав като пикла и по женски писклив и заядлив, когато нещата му не вървят, както си е представял...

О, многообразие, твоят то име е природа!

Многообразието е истинската демократия на вселената. Какви ли не образи, чешити, теркове, капчи, мухловци и мухли сме, как дребнавото и благородното витаят едновременно у нас.

Замислете се - и кобратата има сърце. Онзи ден по телефона една такава ме трогна до влажен спазъм, когато най-неочаквано заекна от вълнение и бездумие - трябваше да ми предаде нещо много топло и хубаво като пожелание за моето дете. Подсказах ѝ какво иска да изрече и отплатък кобриолата просветна като видение - превърна се за миг в момиченце, макар че отдавна гони шейсетата...

Значи, казах, и в кобратата тупти сърчице. По-малко, по-студенокръвно, по-нежно понякога, просто змийско сърце. Но все пак сърце, което, освен да произвежда съскане, може би очаква добра дума или топъл знак за взаимност. Сигурно и змиите като нас, когато усетят, че остаряват, стават сантиментални, омекотяват се от приближаващия се край на живота...

КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС

ДЕПО

ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки • Една таблетка дневно

Doppel herz aktiv

Витамины А-Я

Содержит 1500 мг. Витамин А

30 таблеток

НАГРАДАТА "ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА 2010" Е ПРИСЪДЕНА ОТ БЪЛГАРСКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ

113 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО

12 идеи от световните дизайнери за новия сезон

● Ако искате да сте в крак с последния писък на модата - ето какво трябва да знаете, преди да тръгнете по магазините

Кожено яке

Грубите, дебели якета от овча кожа са истински хит. Някои модели наподобяват униформите на въздушните асове. Смело ги съчетавайте с поли и рокли от тънка материя.



Prada

Шанку

Този екстравагантен модел определенно изисква голяма доза смелост. Но всъщност това далеч не е най-ексцентричното предложение на модизайнерите за този сезон.



Monsoon



Burberry

Затворени обувки

Затворени обувки на висок стабилен ток. Те изглеждат едновременно елегантно, оригинално и солидно. В съчетание с много плътни чорапи или чорапогащник може да се носят винаги, когато не е прекалено студено или не вали сняг.



Hermes

Мидупола

Тези грехи са вдъхновени от незабравимите екранни герои на Огри Хепбърн и Бриджит Бардо и реабилитират женствеността в модата, а заедно с нея - полите с дължина малко под коляното. Законите на елегантността от 50-те изискват място в гардероба да има за пицните, поли-слънце, както и за съблазнително тесните, прилепнали по тялото.

Ретро чанти

"Бабините" чанти са в стихията си. Модни са във всичките си възможни варианти - от всекидневните с дълги или къси дръжки до "пlicoвете" - издържани в духа винтидж и силно напоящи класиката от 50-те и 60-те години на миналия век. Дори Кейт Мос се вдъхновила от битака за есенната колекция на Longchamp.

Chloe



Topshop



Дълго яке, тип анорак

Популярността на тази греха е лесно обяснима - тя е удобна и много практична. В сезона на ветрове и валежи дългата греха с качулка и много джобове е незаменима - и дизайнерите отлично знаят това.

Леопардовите шарки

Те изобщо не предават завзетите през последните години позиции. Ако миналата зима сте се сдобили с таква палто, сега ще ви се наложи да си купите и рокля. Може би излъчването на хищна котка не ви пасва? Тогава може да се ограничите само с обувки, чанта или портмоне.



Dolce&Gabbana



Oasis

Палто-шинел

Този стил остава актуален, но за разлика от предишните сезони е вече много по-строг и наистина палтото силно напомня военен шинел.

Жилетка

Трикотаж в комбинация с велур - това е актуалното за сезона. Плетените пуловери и жилетки са задължителни в гардероба, още по-добре, ако са с характерните за северните страни етнодекоративни елементи. За да сте наистина в крак с модната тенденция, към такъв пуловер или жилетка трябва да добавите тънко коланче на талията.

Topshop



Vionnet

Вълнен панталон

Панталонът и костюмът са строги, по-скоро мъжки стил. Моделът може да е класически или клош. Комбинирайте с тиранти и боти.

Бежово палто

Палтото с цвят на камилска вълна спада към категорията "непреходна класика", но истината е, че през последните сезони не е влизало сред задължителните допълнения в модния гардероб. Сега всички световни дизайнери поправят този пропуск. Като най-актуален се сочи моделът oversize с колан и дължина под коляното и дори чак до земята. Пончото и трапецовидните палта също са на мода.



Aquascutum



Dolce&Gabbana

Чорапи

Релефни или гладки, но задължително много плътни, различните видове чорапи до коляното се носят с обувки, боти и полуботи. (ЖЗ)

Остава по-малко от месец, когато ще навлезем в най-празничния сезон на годината. Докато за редовия гражданин той е свързан главно с предвидени и неочаквани разходи, то за ресторантьори и хотелиери настъпва дългоочакваният момент, когато ще попълват само графата "приходи". За постигането на тази заветна цел бизнесмените от бранша са готови да надскочат обичайните представи за комфорт и качествено обслужване и да навлязат в териториите на екстравагантните идеи.

В германския град Нойвиг беше открит хотел, чиито интериор копира супермаркет. Всяка стая е посветена на определен продукт, като например домати или шоколад. В Food Hotel цялото обзавеждане съответства на името му. На тапетите са нарисувани продукти, а възглавниците са направени във форма-

Започна предпразничният лов на клиенти

та на кифлички или кренвири. Идеята е осъществена със средства на компании от хранително-вкусовата промишленост. Ferrero посвети една от стаите на произвежданите от него световноизвестни бонбони Raffaello. Намериха се и други спонсори, желаещи да се включат в оригиналната идея. Производители на чай и бира не останаха по-назад и също развихриха въображението си.

Испанците пък ги налегна предпразничен патриотизъм. Властите в Каталуня одобриха законопроект, който задължава собствениците на ресторанти в 4- и 5-звездни хотели да включат в закуската националното блюдо хляб с домати. Освен това ресторантите вече няма да могат да претендират за категория "4" или "5 звезди", ако не предлагат на клиен-



тите си местно меню, подбрано от властите на региона. Засега кулинарно-патриотичният закон не е предизвикал недоволство сред бизнеса, но Конституционният съд в Испания очаква първите

протести.

Лондонският хотел Claridge's ще привлече посетители с наистина модерна елха. По традиция тя е поставена в хола на хотела и отново е украсена от самия Джон Галиано. Световноизвестният моден дизайнер всяка година изненадва публиката с необичайното си виждане за дървото - символ на Коледа и Нова година. В края на 2009 г. Галиано представи екзотична елха, увита в лиани и орхидеи. Сега дизайнерът е спрял избора си на темата "Под водата". Дървото е напичено с необичайни листа, напомнящи водорасли, морски звезди, корали, морски кончета и медузи.

Елхата вече очаква първите посетители, готови да се насладят на неизчерпаемата фантазия на модния гуру. (ЖЗ)

Вършец - уникалният лечебен оазис

● Страната ни е истинска съкровищница на минерални извори, но си няма ковчежник

Тина БОГОМИЛОВА

Чист въздух, лековита вода и виенски баловете - така е изглеждал Вършец през 30-те години на миналия век. Природните дарове са останали и днес, но светската шумотевица отдавна е заглъхнала. Градчето е тихо, спокойно и чисто.

Вършец някога е бил център на хайлайфа на Балканите, сравняван с прочутия курорт Баден Баден. Във великолепни вили и хотели в стил Арт Деко са отседвали гости от цяла Европа. Бохеми и крехки дами денем топели тела в лековитите води, вечер отпусkali души в казиното. Във великолепната сграда чест гост бил принц Кирил и затова го нарекли "Царското казино". Тук през 1938 година се е провел един от първите конкурси за красота в България - "Мис Вършец". Сега обаче в сградата царува разрухата. Както и в много от къщите, архитектурни шедеври за времето си.

Върху сградата на обичната с неоновы букви е изписано мотото на града - "Вършец - град на здравето". Още преди векове тук са се лекували предците ни.

Минералните води бликат от няколко извора с температура от 37 °C. Водата им е бистра, безцветна, алкална, слабо минерализирана, с ниска твърдост и е приятна за



Разходката из добре поддържани и чисти паркове винаги зарежда с енергия и положителни емоции

пиене. Съдържа алуминий, желязо, барий, литий, фосфор, манган и др. Използва се за лечение на сърдечно-съдови проблеми, болести на централната и периферната нервна система, двигателно-опорния апарат, стомашни, ендокринни и други заболявания. Подходяща е и за обща профилактика, укрепване и закаляване на организма,

при физическа и психическа преумора.

Хора от цяла България лекуват болести в балнеосанаториумите във Вършец. Ще ги видите постоянно на разходки из парка, тъй като лечебна е не само водата, но и въздухът в старопланинското градче. Балнеологията предлага различни процедури - солени, хвойнови, перлени ва-



Хора от цялата страна идват в китното градче заради неговата балнеоложка слава
Снимки Авторката

*В миналото
минералната вода
в курорта е била
високо ценена от
дамите с крехко
здраве*

ни, физиотерапия, подводен масаж и гимнастика, ръчни масажи, лечебна физкултура и други терапии. Процедурите и тяхната продължителност задължително се съобразяват с физическото и здравословното състояние на всеки пациент.

За здравите пък има СПА процедури и повече лукс в новите хотели.

Първата държавна минерална баня у нас е построена точно във Вършец в началото на миналия век. Нейният управител бил доктор Дамян Иванов, учил на Запад, смятан за първия балнеолог в България. Две десетилетия по-късно обаче старата баня теснее за прииждащите летовници и през 1930 г. е построена нова - в античен стил, а басейните и ваните са дело на италиански майстори.

Строят се красиви вили и хотели от двете страни на алеята на чина-

рите, любимото място за разходка на гостите. Алеята е само за пешеходци и е дълга около 2 километра. Дърветата са почти вековни и големите им корони оформят тунел от центъра на града почти до квартал "Заножене". От близо столетие Вършец има и Слънчева градина с пръснати като лъчи алеи, покрити с камък, отразяващ светлината. Въпреки че градът е малък, той може да се похвали с втория по големина изкуствен парк в България. След Борисовата градина в столицата най-много зеленина, алеи, беседки и статуи ще откриете във Вършец.

Курортното селище разполага с балнеологични лечебници, хотели, пансиони и частни квартири. Дори и на квартира, можете спокойно да отидете в санаториума или СПА хотела и да изберете здравословна или разкриваща процедура - вани, душовете, масажи или нагревки. В балнеосанаториума таванът на процедурите е около 10 лева.

В миналото минералната вода в курорта е била високо ценена от дамите с крехко здраве. Те идвали тук, за да лекуват нервните си и да се впуснат във

вихъра на светския живот.

Околностите на града предлагат чудесна възможност за отдих и туризъм. Най-близка и леснодостъпна е местността Водонадът на около 3 км от центъра на Вършец. Приятна е разходката до Иванчова поляна - много популярна за пикници през 30-те години на миналия век. Днес е изпъстрена с беседки, шезлонги и чешмички.

Планинарите могат да катерят връх Тодорини кукули, който е една от най-високите точки на Стара планина.

Много близо до курорта е Кисурският манастир. Основан през XIII в., той и до днес е съхранил типичната възрожденска атмосфера въпреки многобройните опити за унищожението му. Кисурският манастир е не само четвъртият по големина в България, но е и чудесно място за покой и отмора.

Вършец е уникална комбинация от балнеологичен, СПА, планински и културен туризъм. Царското му време обаче е само ехо. Още едно чудесно място, което доказва, че страната ни е истинска съкровищница на минерални извори, но си няма ковчежник.

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 Карбовски, винаги създавате популярни настроения за самия себе си. Защо едни ви харесват, а други ви отричат?

- Защото хората са свободни. Онова, което е оставил като наследство християнският ни Бог, е свободната воля. Всеки има своя рамка, всеки презумпирва собствените си грехове и надежди в това, което вижда. Прави само впечатление, че тези, които ме отричат, са анонимни. Никои не ме е спрял на улицата да ми каже - копеле, не си прав. Напротив.

- Целенасочено ли търсите провокацията? Следвате ли модела на някои от известните скандали журналисти?

- Целенасочено ли е разбит протоарът пред редакцията ви?! Има ли модел в неприятния начин, по който сме решили да живеем? Журналистиката има пълна връв с реалния живот. Тя така се храна. Ако провокацията е на улицата - там трябва да се снима. Няма нищо нарочно. Нарочно е онова, което се снима като лукс-новини и като хай-пишман-лайф в тази страна.

- Какъв човек сте вие? Как се самоопределяте?

- Очарован съм от дълбочината на въпросите ви. Аз съм прекрасен човек.

- Целта оправдава ли средствата в журналистиката? А в живота?

- Не разбирам какво намеждате. Журналистиката е средство, целта е да те разберат. Не си мислете, че е голяма галавера. Онова, което правим, в друга страна би ни дало много повече. Тук се утешаваме, че сме войници и че само битката е важна. В тази битка, както виждате, инсултът вече повали няколко мои съотборници. Стига ни тази награда - малко слава на кучето в гъза и после инсулт. За това живеем.

- Защо се ровите в най-ниските и неприятни житейски ситуации и персонажи?

- А вие защо не го правите? Животът никога няма да бъде стерил и всеки ден ще има една история за разказване и нещо за поправяне в човека и околността.

- Началните думи на сайта ви са: "Нищо скандално. Нищо ненормално. Нищо лично". Къде поставяте границата между професионализъм и лични емоции?

- Слави Трифонов, учителят, Хачо Бояджиев на нашето поколение, е казал сериозно, че ако не приемеш нещата лично, нищо няма да ти се получи. Има хора, които искат да правят журналисти-

Лили Иванова и Мартин Карбовски по време на пресконференцията за представянето на книгата "Лили Иванова - Истината" Снимка Стефан МАРКОВ, Булфото



Един вестник трябва да се казва „Война“

● С Мартин Карбовски от безопасна дистанция разговаря Мирослава Кирилова

Мисия невъзможна се оказа желанието ми да се видя лице в лице с Мартин Карбовски. Издирването на звездата от родния журналистически небосклон започна пет дни преди да се сдобием със заветното интервю. Когато се свързах с г-н Карбовски и той разбра, че работя във вестник "Живот и Здраве", звучният тембър на познатия на цяла България водещ побърза да ми пожелае: "Ами, да сте живи и здрави!"... Телефонният образ на журналиста напълно оправда очакванията ми с лаконичността и директността си, познати от ефира. Набързо ме информира, че е много зает и мога да му позвъня отново след два дни. След няколко неуспешни опита все пак се свързах с него, но той отново категорично ми отказа среща, защото е на снимки.

Упоритостта обаче не ми е чужда, обичам да завършвам започнатото, затова се съгласих на компромисен вариант - на шумелият с острия си език публицист да ми отвърне писмено на въпросите. Може би е по-добре, че не се видяхме на живо, защото, честно казано, се притеснявах дали няма да ме съдвече и изплюе в промеждутъка между срещите си с важни персони и с героите на репортажите си. Не че ми се размина.

Благодаря обаче на г-н Карбовски, че ми отговори, въпреки че все още съм студентка по журналистика. Дано по-опитният ми колега ме извини, че не съм успяла да задам въпроси с дълбочината на Марианската падина. Надявам се един ден да овладее това изкуство!

”

Животът никога няма да бъде стерил и всеки ден ще има една история за разказване и нещо за поправяне в човека и околността

тика, да си вземат хонора и да се приберат на топло. Само че топлото и журналистиката нямат много общо. Топлото и литературата също. Няма поет, който да се прибира при топлия загник на жена си нощно време и да се сгуши. Такъв няма да може да пише.

- Как се отнасяте към здравословния начин на живот?

- Както той към мене. Не му обръщам внимание.

- Какво означава

"здравословно мислене"?

- Сигурно нещо като ембриона на тоталитарното живеене. Няма здравословно мислене. Мисленето разболява. Мисленето убива. Но и в това се състои движението на живота. Немисленето и здравословното мислене са опит да се разкараш от живота, то е съдба, по-лоша от смъртта.

- Работа за пари или работа за удоволствие? Носи ли ви удовлетворение работата?

- Не знам какво искате да чуем. Работя за пари. Работата понякога ми носи удоволствие, понякога болка. Но със сигурност ми носи живот. Така ми се живее, това правя.

- Какво може да ви накара да се усмихнете, но не с ирония?

- Вестници като "Живот и Здраве" ме карат да се усмихна. Защото са опит да кажат всичко със заглавието си. Ако питате мен, един вестник трябва да се казва "Война".



На по чашка и слагка приказка с Боян Расате Снимка МИРО ЗЛАТЕВ, Булфото

Домовете поумняват заедно с хората

● Бил Гейтс показва, че е недостижим и в създаването на комфортно жилище

Всеки би искал да живее в дом, където вратите се отварят, щом собственикът застане на прага, и климатите сами се почистват поне веднъж в седмицата. Някога подобни мераци намериха въплъщение в приказките. Али Баба влизаше в пещерата само след изричането на волшебната фраза: "Сега, отвори се!".

Приказките са си приказки, а фантазиите на хората започнаха да се реализират още през 60-те години на миналия век. Състоятелните американци още тогава можеха

да си позволят редица супермодерни битови уреди, които значително облекчиха живота им. След възрадените в стените климатици и излизациите сами от шкафовете телевизори се появиха системи за осветление, включващи се след плясване с ръце. Домовете, оборудвани с всички тези удобства, получиха името smart home, но те все още бяха далече от съвременните интелигентни къщи.

Истинска сензация предизвика домът на японския професор Кен Сакамура, построен в края на 80-те години в Токио. Датчи-

ци в зависимост от времето преценяват кога да се отворят прозорците и кога да се включат климатиците, кога музиката може да подрази съседите и да се намали височината на звука. Дотогава това беше най-съвършеният smart home.

Но прогресът в строителството на умни домове се развива изключително бързо и днес на първо място се класира осеметажното жилище на Бил Гейтс. То се намира на брега на езерото Вашингтон и е оценено на 55 млн. долара. Домът на компютърния гений изглежда четириетажен, останалата част е под земята. Подобен проект е донякъде икономически оправдан: подземната площ не се облага с данъци, за сметка на това във видимата част създателят на Microsoft всяка година влага около 1 млн. долара. Домът е с площ 3,5 хил. кв.м и включва 12 стаи, 24 бани и тоалетни, кинотеатър, басейн, зала за танци, библиотека и картинна галерия.

Подземната част на сградата е обезпечена с естествена слънчева светлина. За тази цел е прекаран кабел с оптични влакна, дълъг 84 км. Домът е снабден с перфектна система за електрозахранване, която позволява нормалното му функциониране дори ако токът прекъсне в целия окръг. Автономното съществуване без каквато и



Струва си да искаш да бъдеш Бил Гейтс дори само заради привилегията да обитаваш такъв приказен палат

да било зависимост от външни обстоятелства се осигурява и от уникална система за пречистване и регенериране на водата. Така че каквото и да се случи, Бил Гейтс ще се чувства у дома си в пълен комфорт.

Компютърният магнат се е погрижил по най-добрия начин и за сигурността си. Вместо от отбор охранители обширната територия се наблюдава от майсторски скрити камери, обединени в единна система за видеонаблюдение на дома. Още две следящи устройства са монтирани на входа. Те разпознават номерата на колите, въведени в базата данни, и автоматично отварят вратите. Автомобилите на Бил Гейтс и на прислужата са снабдени с устройства, информацията от които се отчита от възраден в асфалта антени.

Домът е с площ 3,5 хил. кв.м и включва 12 стаи, 24 бани и тоалетни, кинотеатър, басейн, зала за танци, библиотека и картинна галерия

Хората, които са гостували в дома на милиардера, определено са късметлии. Едва ли някъде ще могат да видят толкова съвършена система, създаваща максимален комфорт за всички и най-вече за собственика. Тук може да се любуваш на картини на Рембранд, Ван Гог, Пикасо, демонстрирани на многочислени плазмени панели, и даже да посетите истинска художествена галерия. Огледални асансьори с гласово управление ще ви отвеждат в библиотеката с куполовидна читателска зала. Това помещение съдържа уникални сбирки на регки книги, но не се изчерпва само с хартиени издания. Най-значимите произведения в света се съхраняват в отделно 60-терабайтово хранилище. Именно от библиотеката Бил Гейтс обича да провежда многобройните си видеоконференции.

Но собственикът на Microsoft умее не само да работи, а и да почива. Иначе за какво му е зала за танци с подвижни стени и проектори, които незабележимо променят конфигурацията на помещението? А водата в 20-метровия басейн се ароматизира в зависимост от сезона и времето навън. Естествено в дво-

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

1 декември 1347 г. - Цар Иван Александър издава грамота на манастира "Свети Никола", в мястото Оряхов, в покрайнината Мрака, Радомирско.

1 декември 1888 г. - Починал е Антим I, първият български екзарх, роден в Лозенград през 1816 г.

2 декември 1901 г. - Родена е в Хасково цигуларката Негялка Симеонова.

3 декември 1820 г. - Роден е в Сливен Сава Доброплодни, учител, читалищен деец и драматург.

3 декември 1866 г. - Излиза първият брой на в. "Македония" под редакторството на Петко Р. Славейков.

3 декември 1889 г. - Роден е в Пловдив писателят Стоян Загорчинов.

4 декември 1878 г. - В Сливен е роден Никола Данчов, един от създателите на Българската енциклопедия.

4 декември 1881 г. - Родена е художничката Елисавета Консулова-Вазова.

4 декември 1963 г. - Пленум на ЦК на БКП взема решение за присъединяване на България към СССР.

5 декември 1856 г. - Роден е във Видин Димитър Мишев, просветител и общественик.

5 декември 1890 г. - Роден е в Свищов художникът Никола Танев.

6 декември 1875 г. - Родена е в Шумен художничката Елена Карамхайлова.

6 декември 1927 г. - В Кюстендил умира Ефрем Каранов, фолклорист и етнограф, действителен член на БАН.

7 декември 1882 г. - Роден е писателят Георги Райчев.

7 декември 1989 г. - Създаден е Съюзът на демократичните сили (СДС).

ра присъства и интерактивен музикален фонтан, който при приближаване към него променя силата на водата, цветовете на гами и звуковия съпровод.

Умният дом на милиардера Гейтс е бил създаван в продължение на седем години. Най-добрите строители на Америка направиха всичко възможно, за да въплътят в живота мечтата на своя клиент. В резултат се получи съвършена система, контролирана от стотици компютри, един инженер и трима професионални охранители. (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



НОВО ПОКОЛЕНИЕ ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES **BIOFAR**



МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЩО: МЕМОРИ. Агар-агар. Левемир.
Раница. ЗИЛ. Сонети. Об. Капильяри. Инену.
Моном. Масаж. Цел. Бл. Сап. Ном. Ба.
Понипат. Сирене. Корист. "Алото". Стил.
Ашуре. "Нора". "Egup". ИКАРУС. На. Ор.
Неон. ХУМАНА. "Пристанала". АВО.
Диакон. АН. Линен (Феофор). Леу. ООН.
Сибила. Лов. Орт (Кристофър). Катн. "Ел".
Приеми. Еники (Амирхан). Сипаи. Нупел.
Пат. Институт. "Tu". Овен. Ото
(Миранда). Орелек.

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



Porsche Cayman R



В Европа се очаква Porsche Cayman R да излезе на пазара в края на февруари 2011 г. първо в Германия

Porsche Cayman R още по-бърз

● Най-новият „алигатор“ ще прави чудеса на пистата

По време на автомобилното изложение в Лос Анжелис в средата на ноември официален дебют направи Porsche Cayman R. Автомобилът с "крокодилско име" има намерение да отхапе сериоз-

но парче от пазарната торта на спортните коли в САЩ. На фона на успехите, които пожънаха Porsche Speedster и Carrera GT5 на салона в Париж, е някак си нелогично "вличуството" веднага да се превърне в център на вниманието.

Но за американците спортният е атракция. Германците няколко седмици тръбяха, че са направили съвсем нов автомобил. Дали обаче е така? Всъщност имаме по-хард версия на Cayman S. На базата на този модел беше създаден R

вариант (обозначение за спортни възможности) и се очаква, че на пистата атлетът ще прави чудеса. Силата на конете е скочила с 10 отгоре. Според техническите данни на най-новия "алигатор" вече имаме нова вълна спринтър. 6-

цилиндровият, средноразположен 3,4-литров боксеров двигател на Cayman R развива мощност от 330 к.с. Намаленото му тегло на 1295 кг позволява от 0 до 100 км/ч да ускорява за 5 секунди. С 6-степенната механична скоростна кутия моделът развива 282 км/ч, а със 7-степенната PDK трансмисия с двоен съединител упражнението от 0 до 100 км/ч се изпълнява с 0,1 секунди по-бързо. Тунинг ателиетата, които работят с Porsche, предлагат Sport Chrono пакет и за Cayman R, при който ускорението до 100

км/ч може да стане за 4,7 секунди. Намалената с близо 50 кг маса идва от новите олековени 19-цолови алуминиеви джанти, премахването на мощна аудиосистема, внедряването на алуминиеви панели във вратите по подобие на 911 GT3 RS (450 к.с.), подсилените с карбонови нишки спортни седалки и др. Новият Cayman R разполага с диференциал с ограничено приплъзване, постигната е нова аеродинамика на силуета, окачването е станало по-ниско с 2 см. В Европа се очаква Porsche Cayman R да излезе на пазара в края на февруари 2011 г. първо в Германия с базова цена от 70 000 евро. Човек се пита в такъв случай заслужава ли си да се изръси с толкова много пари само заради 10 к.с. повече и намаление с 0,1 секунди на ускорението. Дали така обаче мислят истинските фенове на Porsche?

Суперспортен хибрид валят от BMW

През 2013 г. BMW Group ще стартира серийното производство на първия си суперспортен хибрид. Моделът BMW Vision EfficientDynamics е разработен на база на концепцията, видяла свят за



BMW Vision EfficientDynamics



първи път на салона във Франкфурт през 2009 г. С мощността си от 328 к.с. автомобилът ускорява от 0 до 100 км само за 4,8 сек при нива на вредни емисии 99 г/км. Разходът на гориво е едва 3,76 л/100 км, което е в противовес с логиката за коли спортисти. С височина едва 1,24 м, иновативен дизайн и аеродинамичните подобрения, BMW EfficientDynamics постига коефициент на въздушно съпротивление 0,22. Двете вертикални врати улесняват достъпа до четирите седалки на автомобила по възможно най-добрия начин за този тип болиди. Колата се задвижва от 3-цилиндров турбодизелов двигател, подпомаган от синхронен електромотор на предната ос и пълен хибриден агрегат на задната ос. Балансът между динамика и ефективност се дължи както на високоефективните елементи от задвижването, така и на интелигентната концепция за съвместната работа на трите задвижващи агрегата и прецизната система за управление на енергията, включително регенерация на спирачната енергия. В допълнение автомобилът разполага с литиево-полимерна акумулаторна батерия, специално разработена да отговаря на изискванията на суперспортния автомобил. Използването само на електрическа енергия позволява 50 км пробег при нулеви нива на вредни емисии. Резервоарът с капацитет 24 литра дизел увеличава възможния пробег до 700 км. С BMW ActiveHybrid 7 и BMW ActiveHybrid X6 производителят от Мюнхен вече демонстрира възможностите на комбинацията двигател с вътрешно горене и електрически мотор за постигане изключително ефективно увеличение на мощността, но за първи път усилията се хвърлят в посока спортно поведение и динамизъм.



Chevrolet Volt

Chevrolet Volt стана екоавтомобил на годината

Приносът на Chevrolet Volt за развитието на електроавтомобилите не подлежи на спор, макар че някои специалисти искаха по време на автомобилното изложение в Лос Анжелис да гадат еконаградата на Nissan Leaf. В добрия дух на традициите за наградата по принцип гласуват специализирани журналисти и досега обикновено печелеха автомобили с дизелови двигатели, но от края на тази година интересът се насочи към електрическите технологии.

Американски специалисти от автомобилното списание Motor Trend бяха направили независим тест на Volt и заявиха, че са постигнали впечатляващ разход на гориво от 1,85 л/100 км. Съответно за изминаването на общо 481 км са били необходими 10,73 литра гориво. Кое тук е по-интересно? Според предразположени данни на General Motors, които неотдавна празнуваха своето първо столетие, хибридният Volt всъщност има среден разход на гориво от 5,88 л/100 км. Съответно колата може да се движи в продължение на 64 км изцяло в електрически режим. Какво е Chevrolet Volt - спортен или луксозен автомобил?

При тази цена от 41 000 долара той по-скоро е лимузина от висок клас. Луксът идва от високата цена, която се плаща за високотехнологичния plug-in хибрид, представител на новата модерна и технологична епоха.

Освен атрактивния си дизайн Volt бди до 160 км/ч. Основният задвижващ агрегат е пакетът 16-киловатчасови литиево-йонни батерии, подредени във форма на буквата Т. Освен това на разположение е и електрически мотор с мощност от 150 к.с., който осигурява въртящ момент от 370 Нм независимо от скоростта. Зареждането на батериите става, когато те се свържат със 120- или 240-волтов контакт. При 240-волтов контакт батериите се зареждат за 3 часа, докато с по-маловолтовия ще са необходими близо осем часа за пълно зареждане. Дизайнът на серийния Volt видим е променен в сравнение с този на оригиналния прототип, който направи дебют на моторното шоу в Детройт през 2007 година. Така че Volt напълно заслужено стана екоавтомобил на годината.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**