

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Цветанка Ризова:



Харесвам хората, които носят на бой

Трудно е да се каже дали тя е избрала формата "на четири очи", или той се паднал на точния човек... Защото Цветанка Ризова има по природа по-камерна настройка, предпочита по-дълбоките води - и в личния живот, и като професионален маниер. Заобикаля т.нар.

светска публичност, както и арбитрирането на студийни схватки.

Вслушва се в отзивите за предаването си, което е сред емблемите на Нова телевизия, но истински важно за нея е какво мислят неспециалистите - онези зрители, които се интересуват от политика и от съ-

битията в държавата. Помни винаги доброто, а и личният ѝ "маркер" номер 1 в преценката за хората е - дали са способни да останат благодарни за получена подкрепа или просто хубав жест.

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

Технологичните новости през 2011

Американски специалисти съставиха класация на десетте най-очаквани технологични устройства, които ще се появят на пазара през настоящата година. Гигантът Google е на първо място с обещаните супермодерни таблети и ноутбуци. През пролетта на тази година ще бъде пуснат iPad второ поколение. Феновете на съвременната електроника ще бъдат зарадвани с нова версия на лаптопи от Apple. Един от водещите японски про-



изводители на високи технологии - Sony, също активно ще участва в конкурентната битка, като планира да пусне PSP Phone.

Още на стр. 14

Борете грипна като в XXI век

София-област вече обяви грипна епидемия, в близките дни ще я последват Благоевград и Петрич. А след това и цялата страна. Просто настъпи сезонът на грипния вирус. И тъй като живеем в XXI, а не в XIX век, е добре да се борим с болестта разумно. На първо място,

като се информираме за нея. Ключовите понятия са 3: ранно лечение с противовирусни препарати, оставане у дома на легло, консултация с лекар, ако пациентът се влоши.

Още по темата на стр. 5

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Вижте историята на един българин, когото лекарите върнаха от небитието.



Петко Приводанов от Габрово
www.health.bg/v/124

Усмехнати дестинации

Когато се връщаме от пътешествие, ние не пропускаме да отбележим отношението на местните хора към нас. Добавяме го задължително към впечатленията си от задграничното преживяване. Радваме се, когато на чужда територия сме заобиколени от гостоприемство и доброжелателност.

А грубо и агресивно посрещане отписва държавата за винаги от отпускарските ни планове. Затова е добре предварително да сме информирани за отношението на хората по света към туристите.

На стр. 10





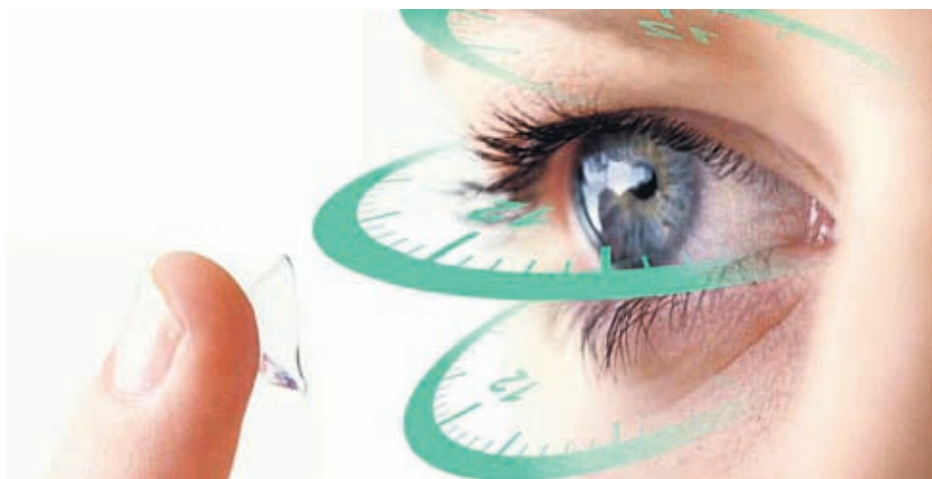
Целината е първенец по отрицателна калоричност

Американски специалисти по здравословно хранене са на мнение, че най-добрият начин да отслабнеш е като употребяваш продукти с отрицателна калоричност. Става дума за храни, чието усвояване от организма изисква повече енергия от тази, която те могат да осигурят. Диетолозите подчертават, че тези продукти са богати на целулоза, вода,

витамини, минерали и други биологично активни вещества. Затова те са полезни не само за борба с наднорменото тегло, но и за подобряване на здравословното състояние, преди всичко на стомашно-чревния тракт.

Най-ефективен продукт с отрицателна калоричност според американските експерти е целината.

Лещи следят нивото на захарта



Контактните лещи вече могат да работят не само като очила, но и като минилаборатория, както и да създават ефект на видеодисплей без допълнителни устройства. Създаването на подобни лещи се осъществи

благодарение на съчетанието между микроелектроника и материали, които не гразнят очите. Още през 2008 г. специалисти от университета във Вашингтон изработиха лещи с червен светодиод. Сега вече има лещи, ко-

ито могат да следят нивото на захарта в кръвта при диабетици. Събраната от лещите информация по безжичен път постъпва в портативно устройство, което дава нагледна представа за нивото на захарта.

Не прекалявайте с фитнеса

Не всяко физическо натоварване е еднакво полезно. Жените, които сериозно се увличат по фитнеса и редовно тренират в тренажорните зали, поставят под удар ендокринната си и даже нервната си система, пише New Scientist. Причината е, че натоварените тренировки повишават нивото на мъжките хормони андрогени в организма. А нивото на женските полови

хормони - естрогените, се понижава. Това може да доведе до нарушения в психическото здраве след време и негативни изменения в мозъка, особено при жени, които още не са достигнали периода на менопаузата. Най-негативно върху здравето на дамите се отразява мъжкия фитнес - заниманията със силови тренажори и прекалено интензивната аеробика.



Морковите ни правят по-привлекателни

Учени доказаха, че златистият тен прави хората по-привлекателни в очите на околните. А да постигнем този ефект помагат морковите и сливите. Изучавайки данните от 50 доброволци, изследователите установили, че промяната в цвета на кожата може да се постигне с плодове и зеленчуци, съдържащи жълтите пигменти - каротиноиди. След два месеца редовна употреба на моркови и сливи тенът става златист и сияещ. Освен това каротиноидите оказват положително влияние върху работата на ендокринната система, защитават от негативното влияние на околната среда, участват във важни биохимични процеси, протичащи в организма. Каротиноиди има още в цитрусовите плодове, тиквата, доматиите, шипките и др.



ДИАГНОЗИ

Не може да не може



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Спомняте ли си, когато преди години се заговори, че поставянето на коланите в колите ще стане задължително? Повечето хора бяха убедени, че това няма да мине у нас и каузата е априори загубена... Да, ама през 2011 г. рядко ще видите някой без колан. Постепенно камерите на КАТ ще ни накарат да шофираме с нормални скорости. А след това ще се радваме, че жертвите на пътя намаляват. Сега е наред темата за забраната на пушенето на закрити обществени места. Бъдете сигурни, че само след 1-2 г. ще се чудим как е могло да се дими в заведенията и зали. И никой няма да е недоволен, включително пушачите. След това ще дойдат правилата за поддържане на общите части в сградите. В момента за всяка изгоряла крушка се водят дебати, все едно се решава израелско-палестинският конфликт. А когато се въведе ясен и неотменим ред, след типичното нашенско мърморене и инстинктивно отхвърляне отново всички ще сме доволни и ще забравим как сме живели в мърляви входове. И така месец след месец, без дори и да го осъзнаваме, ще калкулираме ползите от членството ни в Европа. Но не като географско, а като гражданско понятие. И да не мислите, че в напредналите държави правилата са дошли по инициатива на масите? Нищо подобно, и там са ги наложили първоначално със сила, глоби и принуда. Ама това е било доста отдавна. Просто ние сме закъснели и сега ще си наваксваме. Но след това ще си кажем "имаше защо"!

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

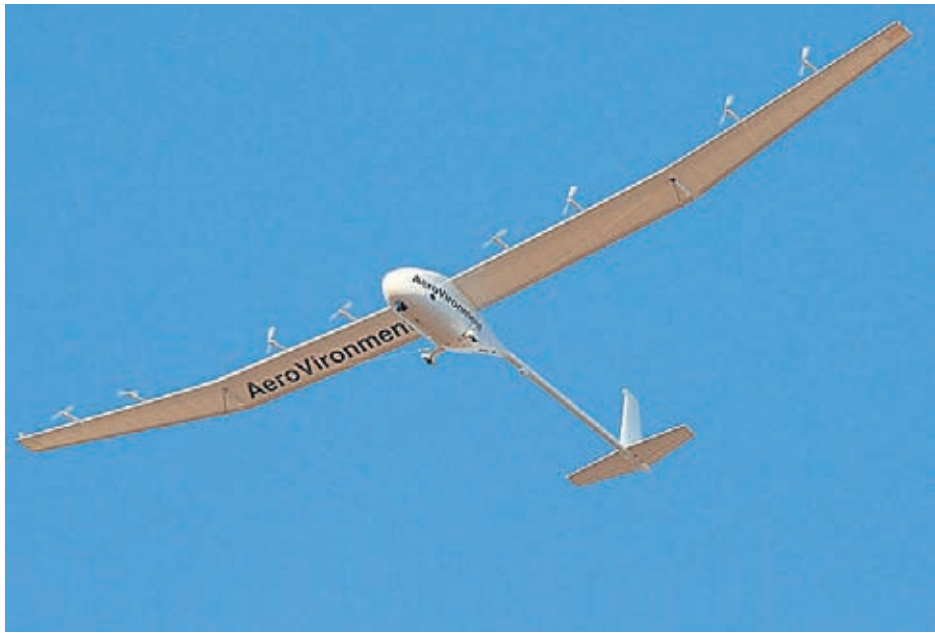
www.ecopharm.bg

Рено Нисан България с 16,4% пазарен дял

Търговските резултати на Рено Нисан България са много добри, с общ пазарен дял от 16,38% в сравнение с 13,3% за 2009 г.

През 2010 г. фирмата представи на своите клиенти новата Dacia Duster в началото на пролетта. Благодарение на изцяло новия си и атрактивен дизайн, 4x4 задвижване, икономични двигатели и отлично поведение на пътя моделът успя да привлече интереса на множе-

ство корпоративни и частни клиенти. След него в България пристигна и спортният модел Megane RS, последван от обновената лекотоварна гама в лицето на новия Master, Trafic и Kangoo. Към края на годината Renault заложи и на най-компактния модел на марката, като лансира през ноември Twingo, а един месец по-късно и лимитираната серия, предназначена изцяло за дами - Twingo Miss Sixty.



Водороден самолет извърши първия си полет

Първият полет на безпилотен самолет, използващ водородно гориво, създаден от американската компания AeroVironment, продължи четири часа. Global Observer и преди е осъществявал полети, но двигателите му се зареждаха от акумулаторни батерии. Самолетът е предназначен за полети на височина 16,8-19,8 хиляди метра. Товароподемността на машината е 172 кг. Очакванията са възможностите на безпилотния самолет да му позволят да се намира във въз-

духа в продължение на пет-седем деценолетия. Други технически характеристики на машината засега не са известни.

Global Observer се разработва с финансиране от Пентагона. Разходите по програмата са около 120 млн. долара. Специалистите от AeroVironment са длъжни да предадат на американското министерство на отбраната два безпилотни самолета за изпитания, след което може да бъде сключен контракт за серийно производство.

Китайският експрес "Хесе-CRH380A" (Хармония) постави нов световен рекорд за скорост по железен път. Между Пекин и Шанхай той достигна 487,3 км/ч. При това максималната експлоатационна скорост на влака е само 380

Влак постави световен рекорд

км/ч. "Хесе" е не само бърз, а и удобен, но малко жители на Поднебесната

империя могат да си позволят да пътуват с него. Цената на билетите е по-добра само на състоятелни хора.

В края на октомври миналата година едновременно два експреса "Хесе" отбелязаха официалното пускане в експлоатация на скоростната железница между Шанхай и Ханчжоу. Действащите в страната високоскоростни железни пътища достигнаха обща дължина 7531 км. По темпове в това направление Китай заема лидерско място в света.



Нова технология на Siemens ще спасява сърдечно болни

SIEMENS

Siemens разработи уникална технология за имплантиране на аортна клапа с помощта на катетър. Процедурата спасява на пациентите травмата от хирургическата намеса и значително редуцира общите разходи по лечението им. Новоразработената технология е резултат от клиничното партньорство между сектор "Здравеопазване" на Siemens, Центъра по кардиология в Лайпциг, Германския център по кардиология в Мюнхен и Siemens Corporate Research (SCR) в Принстън, Ню Джърси.

Новата процедура се извършва с помощта на ангиографската система за сърдечна образна диагностика на Siemens. Съвременната технология автоматично идентифицира зоната на аортната клапа и я сегментира, т.е. елиминира от образа всичко, което



не е от значение за процедурата. С приближаването на протезната клапа, прикачена към върха на катетъра, уникален софтуер дава възможност за определяне оптималния ъгъл за поставянето ѝ в желаната аортна зона. Когато протезата е в правилната позиция, във вътрешността на катетъра се надува балон, който я отваря и я притиска плътно към аортната стена.

Технологията на Siemens е на път да сложи край на преждевременната смъртност при пациенти с тежки увреждания на аортната клапа. Заболява-

нето поразява 4% от населението над 65-годишна възраст в Европа. Голяма част от тях поради напредналата възраст са прекалено слаби, за да се подложат на хирургични интервенции, и днес новата ултрамодерна технология за визуализация и управление от Siemens се оказва тяхната животоспасяваща алтернатива.

Според данните, изложени в последния брой на научния журнал "Pictures of the Future", до момента процедурата е извършена успешно на над 150 пациенти в Европа на средна възраст 78 г.

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

Моделирано от ЕКОФАРМ
1421 София
бул. "Червен Вител" 14, в. 2
телеф.: 02/ 963 15 36



Защо пада тонусът през зимата

● Занимания на открито и аминокиселини връщат енергията

През последните години заедно с промяната на характерните особености на сезоните се затруднява и адаптацията на организма към неочакваните обрати във времето. Всички сме свикнали на нетипично високите температури през януари или на неочакваните охлаждавания през лятото. Тези резки колебания объркват биоритмите на тялото и предизвикват чувство на необичайна умора.

Тя се определя така, защото се явява в хода на рутинното всекидневие - без да е налице физическо или психическо претоварване.

Все пак има и други фактори освен климатичните, които влияят върху това състояние, но често не си даваме сметка за тях:

■ **Намалена продължителност на деня и съответно липса на достатъчно слънчева светлина.** Това предизвиква депресивни нагласи по

чисто биологичен път. Липсата на слънце намалява производството на важни химически субстанции в мозъка, които повдигат настроението и самочувствието;

■ **Небалансирано хранене.** Въпреки изобилието от всякакви продукти на пазара нищо не е както през лятото. Хранителните навици в България все още се подчиняват на представата, че през зимата се ядат млясти меса, солени туршии, мазни местени про-



Енергичните разходки в близкия парк повишават тонуса и подобряват цялостното здравословно състояние

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

дукти, често обилно полети с различни алкохоли. Множеството празници допълнително провокират трапезните излишества;

■ **Заседнал начин на живот.** Обездвижването, престоят на закрито, сухият въздух в помещенията водят до спадане на имунитета и до парадоксално чувство на умора. Колкото повече един човек седи и лежи, толкова по-трудно след това се раздвижва;

■ **Болегуването от сезонни инфекции.** Острата фаза на настинките преминава за около седмица, но пълното възстановяване на организма отнема още време. А ако сте прекарвали грип, възстановителният период е поне две седмици. Освен това приемът на антибиотици нарушава микробиологичния баланс в организма и е допълнителен фактор за умора.

Как да се противодейства на спадания тонус през зимата точно след края на празниците, когато почивните дни едва са отминали, а до летните отпуски има страшно много време?

На първо място, старайте се да прекарвате колкото се може повече време на открито. Дори и да е студено навън, ако не духа прекалено силен вятър и няма гъста мъгла, разходете се за 30-40 минути с бърза крачка. Един път седмично идете до парк или планина за половин ден. По време на обедната почивка в работата си набележете място за хапване на около километър от офиса и идете пеша готам. Ако

пък навън съвсем не става за излизане, стремете се да качвате стълби, вместо да ползвате асансьора, посетете с колата близкия мол и обикаляйте динамично огромните коридори. Домашен велоергометър също е добро решение, защото вече са на достъпни цени, а позволяват да тренирате, докато гледате новините или любимия си сериал.

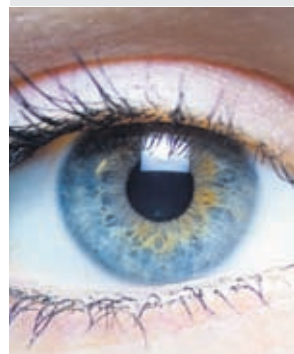
Вечер у дома запалвайте ярко осветление. Новите енергоспестяващи крушки създават илюзията за слънчева светлина, а консумират съвсем малко ток.

Стрежете се всеки ден да изяждате няколко пресни сурови продукта - един морков, портокал, ябълка. Овесените ядки на закуска с мед и малко пшеничени трици са идеално начало на деня.

Витамините на таблетки имат своята роля за добър тонус, но не са специфичен начин за преодоляване на умората. Енергийното ниво на организма може да се подобри чрез някои незаменими аминокиселини. За съжаление те не могат да се набавят чрез храната, но ги има в препарата на природна основа "Сарженор".

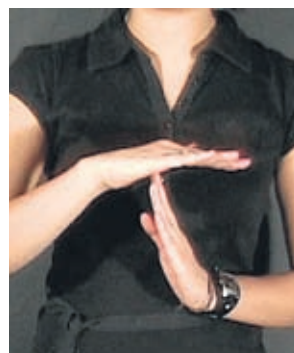
Ако прекарате заболяване, което изисква прием на антибиотици, след това задължително направете курс с пробиотици, например "Лакто-4". Това са капсули, съдържащи полезни бактерии, които живеят в храносмилателната система и имат отношение не само към усвояването на полезните вещества, но и към локалния и общия имунитет. (ЖЗ)

СЕДМИЦАТА В WWW.HEALTH.BG



Ирисът - огледало на тялото

www.health.bg/13708



Езикът на жестовите

www.health.bg/13694



Страхувате се от оплешивяване?

Яжте ядки и яйца на закуска

www.health.bg/13684

Анкета онлайн Как се пазиме от хепатит?

73% от участниците в анкетата на health.bg се предпазват от хепатит А чрез добра лична хигиена.

10% от анкетирания смятат, че ваксината е най-доброто решение срещу заболяването.

Зад твърдението, че се създава излишна паника около хепатитната епидемия, застават 8% от потребителите на здравния портал.

Никакви по-специални мерки за предпазване от инфекциозното заболяване не предприемат 6% от участниците в запитването, а 3% заявяват, че не са запознати с хепатита.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

www.ecopharm.bg

Лекарство за възрастни деца над 2,5 год. Съдържа Аренин аспартам. Преди употреба прочетете листовката.

Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

В Западна Европа грипът вече се разпространява усилено, а практиката показва, че са му необходими до 3-4 седмици, за да дойде и у нас, каза пред "Живот и Здраве" доц. Камен Плочев, началник на инфекциозната клиника във Военномедицинската академия.

В Южното полукълбо се разболяват основно хора във възрастовата група 17-40 години. Причината най-вероятно е в тяхната по-голяма социална активност и честти посещения на многолюдни места.

Грипният вирус се предава по въздушно-капков път и е силно заразен. Поради това един болен, който пътува например в градския транспорт, може да зарази десетки други хора.

Актуалният причинител отново е А-Н1N1, който миналата година стана масово известен като "свински грип". Но сега вирусът е леко видоизменен и се нарича "Калифорния". Все още не може да се каже колко агресивен ще бъде. Наблюденията на доц. Плочев през последните дни са, че една част от пациентите попадат в болницата директно с усложнение, без преди това да са имали типичните оплаквания. А при изследванията каква е причината за тяхната пневмония се оказва, че тя се е развила именно като усложнение на грипа.

Иначе клиничната картина на заболяването е много характерна - внезапно начало с втрисане и висока температура, силна умора, болки в цялото тяло. Това се дължи на интоксикацията, която вирусът причинява при инвазията си в организма. Едно от честите усложнения е именно пневмонията, защото грипът предизвиква и локални промени в имунната защита на белия дроб. В дихателните пътища има малки респираторни клетки, които придвижват всички чужди тела отвътре навън, както и специална защитна слуз. Тези защитни бариери се разрушават от вируса и в белия дроб масово попадат болестни причинители и предизвикват пневмония. Тя се лекува с антибиотици, но самият грип не се влияе от тях. Затова е грешно в първите дни от заболяването да се пият такива препарати.

Според доц. Плочев сме на границата на крайния срок за противогрипна ваксина, която трябва да се постави преди масовото разпространение на заболяването. А когато този

Грипът не е проста настинка

● Тази година вирусът се нарича „Калифорния“

Едно от честите усложнения е пневмонията, защото грипът предизвиква и локални промени в имунната защита на белия дроб

срок е пропуснат, може да се направи профилактика чрез прием в продължение на 20 дни по 1 таблетка на известните противогрипни препарати ремантадин или тамифлу. Те се използват и за лечение, но вече в по-високи дози, определени от лекаря.

Ако специфичното лечение започне навреме - до 48 часа от началото на първите симптоми, значително намалява тежестта на заболяването, както и опасността от усложнения.

Грипът не е проста настинка и изисква задължително оставане в леглото, прием на много течности, овлажняване на въздуха в стаята, по-лека храна, както и задължително посещение на лекар при влошаване на състоянието на пациента. За повлияване на неприятните симптоми се приемат в умерени дози противотемпературни и противоболеви лекарства, таблетки за смучане, сиропи за улесняване на отхрачването, капки за нос.

В дома на болния е добре той да е изолиран в отделно помещение, в което околните да влизат с маска. Малките деца и старите хора трябва да са особено предпазливи, защото обикновено при тях грипът протича по-тежко.

Заразяването се улеснява при състояния на хронична умора, нерационално хранене, застоен режим на живот. При обявена епидемия много хора вече свикнаха да носят многослойна маска на устата, поставяна на оживени места. Спорно е доколко тя може да предпази, но специалистите не отхвърлят напълно ролята ѝ.

"Живот и Здраве" ще ви информира през цялата зима за предпазването и лечението на грипа чрез интервюта с водещите български специалисти.

Още информация по темата четете на сайта health.bg



Доц. Камен Плочев



Ако сте изпуснали срока за ваксиниране, но сте в рисковата група най-добрият начин да се предпазите от заболяването е профилактичният прием на противогрипни препарати

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфотто

За здрави стави!

Картилазин® плюс

Глюкозамин сулфат 500 mg
Хондроитин сулфат 200 mg
Витамин С 60 mg

☉ 40 таблетки

Приложение:
Картилазин® плюс е подходящо средство за профилактика и като добавка към основното лечение на остеоартроза и травми на меките тъкани:

- ☉ За забавяне увреждането на ставния хрущял с напредване на възрастта;
- ☉ За подобряване функцията на ставите и подпомагане облекчаването на ставните болки, свързани както с възрастови, така и с травматични промени;
- ☉ За по-бързото възстановяване на меките тъкани след ставни травми - навяхване, изкълчване;
- ☉ За предпазване на преждевременното износване на ставния хрущял при усилен ставен натоварвания при спортисти;
- ☉ За усиление действието на обезболяващите и противовъзпалителни лекарствени средства при горните състояния.

Дозировка: по 2 таблетки дневно, по време на хранене.
Препоръчва се да се приема в продължение на 2-3 месеца.

Достъпна цена: 12,00 лв.

Винаги на линия за Вас!
Безплатен телефонен номер за продуктите без лекарско предписание на Актавис.

Специална грижа
www.actahelp.bg

От Актавис – най-голямата фармацевтична компания в България!

Аритмиите се лекуват, но трябва пари

● Миниатюрни машинки автоматично реанимират застрашени пациенти

Нарушенията на сърдечния ритъм са многобройни и варират от напълно безобидни до смъртоносни. Преди няколко дни най-големият европейски производител на кардиостимулатори "Биотроник" дари 50 скъпи устройства, с които се спасява животът на хора с тежки сърдечни ритъмни нарушения. Част от стимулаторите вече са поставени в Националната кардиологична болница (НКБ). Преди дарението имплантирането на спасителните устройства беше почти замряло, защото здравната система не покрива цената им.

Доц. Тошо Балабански, ръководител на отделението по електрофизиология в НКБ:

Аритмиите са различни видове нарушения на сърдечния ритъм. Почти всички хора са усещали т.нар. сърцебиене, неравномерен пулс или "прескачане" на сърцето. Често тези оплаквания са напълно невинни и се появяват при абсолютно здрави хора. Но понякога могат да бъдат израз на сериозно състояние. Това може да се установи чрез преглед при специалист и някои изследвания. Признаците, които трябва да ви насочат към



ката система" на сърцето. При тях може да настъпи фатална аритмия и понякога първата ѝ проява е внезапната смърт.

Добрата новина е, че дори животозастрашаващите аритмии в днешно време подлежат на лечение, контрол и дори на пълно излекуване. На първо място има голям набор от антиаритмични лекарства. След това може да се повлияе чрез инвазивно лечение. При него чрез специални катетри се прониква в сърцето,

достига се до увредената зона, която причинява аритмията, и там се въздейства с електричество с висока честота. Това е така наречената радиочестотна аблация. Чрез нея например може да се прекъсне предсърдното мъждене. Третата възможност е имплантирането на умни машинки в тялото, които контролират сърдечния ритъм и не позволяват появата на тежки аритмии.

В НКБ се прилагат всички съвременни лечебни методи, но проблемът е чисто финансов. Възможността за инвазивни процедури при аритмии е ограничена поради липсата на средства. Държавното осигуряване не покрива консултациите, а хората масово не могат да си ги позволят. Подобна е ситуацията с апаратчетата, които трябва да се поставят при хората с животозастрашаващи аритмии. Държавата смята преките разходи за тези апарати и консултативни, но отсрещат стоят спасени хора, често в активна възраст, или пък предотвратяване на тежка и много по-скъпа инвалидизация.



Болката в гърдите, замайването и затрудненията в извършването на обичайни физически действия са явни сигнали, че трябва да се обърнете към лекар
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Пациентът: Петко Приводанов, на 60 год. от Габрово:

Преди време имах проблеми със сърцето, поради което ми беше направена операция - байпас. След това в продължение на 8 години нямаш оплаквания и живеях нормално. Но никога няма да забравя датата 28 ноември 2010 г., когато съдбата едновременно ме удари и беше благосклонна към мен. На този ден излязох да се разходя и да се видя с моя лекуващ кардиолог. Седнахме в една сладкарница в Габрово и след това нямам спомени... По-късно разбрах, че внезапно съм припаднал и съм изпаднал в така наречената ритъмна смърт. Минутни преди това нямаш абсолютно никакви оплаквания и нищо не предвещаващо какво ме очаква. Фактът, че го мен е бил лекарят ми, ми спаси живота. Ще съм му благодарен завинаги! Той е повикал свои колеги от спешната помощ, а междувременно ме е реанимал. Затова мозъкът ми не е оставал без кръв и в момента нямам никакви увреждания. По време на клиничната смърт не видях никакви тунели или други неща, за които някои разказват. След това ме изпратиха в Националната кардиологична болница, където д-р Кожухаров ми постави



един животоспасяващ апарат. За пореден път имах късмет, защото този апарат е много скъп, а моят е от дарение на фирмата производител. Сега се чувствам добре и физически, и психически и най-важното - не ме гнетят чувството, че всеки момент мога да умира. Д-р Кожухаров ми върна нормалния живот.



Д-р Иво Кожухаров, гл. асистент на Сектор „Кардиостимулация“ в НКБ:

Модерните високотехнологични кардиостимулатори (кардиовертер-дефибрилатори) могат да разпознават и автоматично да прекъсват опасни аритмии. Тези устройства са задължителни за болни с висок риск от внезапна сърдечна смърт. Установено е, че половината от тези

болни загиват до първата година, ако не им бъде поставен такъв апарат. Устройствата са много скъпи, но пряко спасяват човешкия живот. В България ерата на кардиовертер-дефибрилаторите започна от 2000 г., когато е поставен първият от тях в нашата болница. Тогава дър-

жавата закупи 20 устройства, а през следващата година още 10. Но след промяната в здравната система и въвеждането на НЗОК се ограничи покупката на скъпоструващите консултативни. От 2002 г. никога не заплаща тези устройства. А пациентите ни практически са били спасе-

ни след внезапна сърдечна смърт и без имплантацията на такъв дефибрилатор очакват всеки момент фаталната аритмия да се повтори. Сред тези пациенти има деца и тези, на които сме сложили миниатюрните устройства, живеят абсолютно нормално. В крайна сметка се оказва, че цената на това устройство е цената на живота за някои пациенти.

До момента в НКБ има

около 40 поставени такива дефибрилатори, от които 7 са на деца до 15-годишна възраст. В чисто медицински план ние нямаме никакви затруднения да ги поставяме. В България има 4-5 специалисти в тази област и те са достатъчни за обема от пациенти. Годишно са необходими 1 милион и 500 хиляди лева за тези устройства, за да бъдат подsigурени нуждаещите се пациенти - около 100 души годишно.

Навсякъде по света ограничават пушенето

● Ако отворите атласа на Европа, трудно ще откриете държава, където може да гимите на воля

Тина БОГОМИЛОВА

Аулата с тютюн някога доближавала индианците до боговете. Червенокожите изпадали в екстаз и вярвали, че димът е дар от небето.

Европейците пренесли тютюна, но от религиозен обичай го превърнали в бохемски навик.

Тютюнът е най-широко използваният лек стимулант, към който са пристрастени милиони, а отношението към пушенето се е променяло през годините в различните части на света. Било е изтънчено и модерно, друг път - вулгарно и гразнещо, а днес всички са категорични, че е вредно за здравето. Пише го върху всяка цигарена кутия, но стряскащите надписи май са невидими за пушачите.

Преди години е било доста популярно дами и джентълмени да захватват цигарката, но днес е доста демодне. Сега закони навсякъде по света ограничават свободното реене на тютюнев дим, но гоненията срещу пушачите не са изобретение на съвременната цивилизация. Още Инквизицията повела битка с дяволския навик, църквата го обявила за тежък грях, а в швейцарски кантон дори измислили единадесета божия заповед - "Не пуши!". В старата Русия за пушене изпращали в Сибир, жестоки наказания преследвали пушачите и в ислямския свят. Но любителите на тютюна не изчезнали.

Постепенно властниците се изхитрили и решили, вместо да забраняват вредния навик, да пълнят хазната, като обложихли тютюна с тежки данъци.

А днес, ако отворите атласа на Европа, трудно ще откриете държава, където може да пафкате на воля. През пролетта на 2004 г. Ирландия стана първата държава в Европейския съюз, която забрани тютюнопушенето на обществени места, включително в ресторантите и баро-



Само времето ще покаже дали тежките глоби са ефективно средство за превъзпитаване на пушачите в България Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

вете. И така се започна - държава след държава поведе битка срещу пушенето на обществени места - Норвегия, Унгария, Италия, Швеция, Белгия, Франция, Дания, Англия, Холандия, Литва, Швейцария, Малта, Шотландия, Исландия, Естония, Финландия, Испания, Полша... Повече от половината провинции в Германия забраниха вредния навик, а в Бавария дори и по време на прочутия бирен "Октоберфест" не можете да пушите в уличните шатри. В Кипър пък не можете да пафкате дори в автомобила си, ако возите в него непълнолетен.

Забраните са под най-различни форми - някъде може и да пушите в бар или ресторант, но пък в специално помещение, където не сервират нито храна, нито напитки. В Португалия например може да се пуши, но само в огромни ресторанти, и то пушачите са натъпкани като консерва стриги.

В много градове и щати в Америка законодателството вече се е справило с пушенето. В Калифорния е забранено да се пуши дори на тротоара и на плажа.

Канадците освен забраната за пушене на публични места са

измислили стряскащи картинки с черепи и увредени вътрешности върху цигарените кутии.

На много места по света законът не гледа с добро око на пушенето на обществени места - Хонконг, Уругвай, Венесуела, Тайланд, Индия, Сингапур... Очаква се в цяла Австралия да забранят тютюнопушенето в заведенията за хранене и на открито. Дори и в Меката на пурите - Куба, си има отделения за пушачи в баровете.

Продажбата на тютюневи изделия е извън закона в цялото хималайско кралство Бутан. Пекин също забрани пушенето в обществени сгради.

В предпочитаните туристически дестинации на нашенци - Турция и Гърция, пафкането също е забранено.

Само холандците не затягат, а разхлабват примката около пристрастените към порока. Преди два месеца там отмениха

През пролетта на 2004 г. Ирландия стана първата държава в Европейския съюз, която забрани тютюнопушенето на обществени места

забраната за тютюнопушене в малки питейни заведения, в които няма други наети освен семейството на собственика.

У нас от края на миналата година действа нова наредба, която регламентира пушенето на закрити обществени места, както и в сградите, където работим. Според нормативния документ пафкането не е тотално забранено, но трябва да има самостоятелни помещения за пушачите в големите хотели, ресторанти, кафенета, барове. Пушачите трябва да са по-малки от половината от общата площ на заведението, да имат

стени и плътни затварящи се врати. В тях трябва да бъде изградена вентилация. Ако не работи, то на видно място трябва да има телефон, на който да сигнализирате на здравния инспектор. На вратата трябва да има надпис с точно определен шрифт и големина "Помещение за пушене. Забранено за лица до 18-годишна възраст".

Иначе стои въпросът със заведенията за хранене и развлечения с площ, по-малка от 50 кв.м. Собственикът сам избира да се пуши или не. Ако е избрал да се пуши, то на входната врата трябва да постави табела "В заведението се допуска тютюнопушене. Забранено за лица до 18-годишна възраст!". Ако пък вътре няма да се пафка, то надписът е "Заведение без тютюнев дим".

За нарушителите естествено си има глоби. Със суми от 300 до 1500 лева ще се бъркат едноръчните търговци, а от 500 до 10 хил. - юридическите лица. Между 50 и 300 лева ще се глобяват тези, които пушат на забранени места.

Глоби ще има и за шофьорите на градския транспорт, които димят зад волана. В такситата и маршрутките май ще си пушат, освен ако клиентите не се противопоставят. Според проучване на здравното министерство 60% от българите подкрепят ограничителните мерки срещу цигарения дим, а само 6% са категорично срещу тях.

Новата наредба не е първият опит да се ограничи разпространението на вредния навик у нас. Законът за пълна забрана за тютюнопушене на обществени места засега се провали. Но рано или късно това ще стане и в България, както е в повечето европейски държави. Може би затова бизнесът предпочита да плаща глоби, вместо да влага средства в нещо, което ще е безсмислено след година.



Старите пломби са по-безопасни и трайни

Използването на сребърна амалгама е проблем, който стои пред нас, както и пред останалите страни членки на ЕС, с изключение на скандинавските държави - каза д-р Николай Шарков, председател на Българския зъболекарски съюз.

Причината е, че тази година ООН ще издаде резолюция за много строги мерки за употребата на живак.

"Живакът в сребърната амалгама не е опасен за пациента и това е доказано от хиляди и хиляди изследвания - каза пред Хелт

медия д-р Шарков. - Проблемът не е, че живакът в сребърната амалгама вреди, защото той влиза в кристална решетка, проблемът е, че при отстраняване на амалгамите се замърсява околната среда. Тогава да спрем добива на злато, и то най-вече от скандинавските държави, защото в технологията се използва живак!"

Д-р Шарков подчерта, че сребърната амалгама е един от най-добрите материали за пломби по принцип и трябва да се запази като материал. Съвремен-

ните естетични материали нямат тези физико-механични качества. При тях естетиката е на първо място, но трайността им не е като на сребърната амалгама и не са така добре изследвани.

"Дори има публикации, че белите пломби причиняват алергии, по-тежки заболявания... Да не говорим за материали с наночастици, които въобще не са изследвани, не е минало време и няма достатъчно проучвания, тъй като днес много бързо навлизат в практиката всички иновации", каза д-р Шарков. (ЖЗ)



Знаете ли, че...

Човек има повече шансове да избегне вирусно заболяване, ако поздравява приятелите си с целувка вместо с ръкостискане.

Трудолюбието е похвално, работохолизмът е опасен

● Когато си като изстискан лимон и това ти харесва, имаш проблем

Трудолюбието винаги е било един от главните добродетели на човека. Всеки от нас е чувал от детството си за ползата от труда, за необходимостта цял живот усърдно и добросъвестно да работиш. Естествено, и за вредата от мързеля и бездействието.

За съжаление хората, които са далече от психологията, трудно забеляват разликата между трудолюбието и патологичната зависимост от работата. Всъщност достатъчно е само да започнеш да се престараваш, да си вземеш работа за вкъщи, да свикнеш да се задържаш по-дълго в офиса или да се откажеш от отпуската и вече си хванал първите симптоми на работохолизма. И ако трудолюбието предизвиква уважение и респект, то при съвременния човек, пристрастен към работата, нещата стоят по друг начин.

Трудолюбието е ясно - любов към труда. А работохолизмът е сериозна и опасна за здравето зависимост. Ако за работливия човек професионалната дейност е само част от живота, начин за самоизява и за осигуряване на препитание, то за работохолика резултатите от труда му нямат особен смисъл за него, а работата е начин да запълва времето си. Работохоликът не се чувства толкова добре на професионалното си поприще, колкото зле извън него. Т.е. в другите сфери на живота. Там той е неуверен. Повече от тях обича работата си, което не е лошо. Проблемът е, че той се крие в нея от другия заобикалящ го живот. Между другото по анало-

гичен начин е устроена и интернет зависимостта, когато само във виртуалния свят човек може да се почувства победител, да усети увереност в себе си, да преживее радостта от успеха и достигането на целите си.

При всеки човек има периоди на повишено увлечение към работата му или време, през което по силата на външни обстоятелства му се налага да се труди много, без да обръща внимание на умората. Проблемът не е във времето, а в ценностите на живота. Когато човек загърбва семейните отношения, не знае какво да прави през почивните дни и празниците, не се интересува или увлича сериозно по нищо извън професионалната сфера, чувства повишена тревога за резултатите от труда си и въобще се чувства в кожата си само на работното място - всичко това говори за наличие на формирана се психологична зависимост.

За съжаление пристрастените към професионалната си дейност рядко се обръщат за помощ към специалист. Самозавъзват се, че просто много работят, но не си признават, че имат проблем.

Работохолиците са няколко вида:

■ Открити работохолици, наречени "чиста вода"

Това е най-разпространеният вид. Те се трудят много и са доволни от това. Близките им често се възмущават от този начин на живот, но нищо не могат да направят. Все едно да лекуваш наркоман, който не се поддава на терапия. Такива хора в предпенсионна



Непрекъсната работа изцежда силите и често нанася тежки поражения върху нормалния социален живот на хората

възраст често страдат от депресия, нервно изтощение и хронична умора. При тези работохолици, както и при всички, постепенно намаляват възможностите им да намерят партньор, да създадат семейство, да родят и възпитат деца, с удоволствие и пълноценно да почиват. Всичко това има негативни последици върху характера им. Непрекъснатата работа изтощава, източва вътрешните ресурси на личността, снижава енергийния потенциал. И човек все по-често и по-често се чувства като изстискан лимон, макар че вече не е по силите му да се откаже от начина си на живот.

■ Скрити работохолици

Тези хора отделят много време на работата си, но периодично изпитват по този повод уг-

ризения. Те прекрасно разбират, че трябва да отделят внимание на семейството си, да намират време за развлечения и спорт, за срещи с приятели. Но само като се погледят почивните дни, те започват да се терзаят, че не правят нищо, и нямат търпение да дойде края на това безделие.

■ Работохолици неудачници

Това са хора, ревностно занимаващи се с безполезна дейност, никому ненужна. Често работата не им носи нито материална стабилност, нито морално удовлетворение. Те имитират трудова дейност, запълвайки духовната и емоционална пустота в живота си.

■ Успешни работохолици

Това са хората, които благодарение на всекидневната си непрекъсната

работа достигат го големи професионални успехи и изграждат добра кариера. В крайна сметка те се добират до крайната си цел - да получат обществено признание, а заедно с него - щедро парично възнаграждение. Но успешните работохолици са не повече от 10-15%.

Невероятно звучи, но повечето работодатели в света отдавна се отнасят с недоверие към работохолиците. Независимо че тези страстни труженици работят денонощно, те не се смятат за най-добрите сътрудници. Причината е, че те в повечето случаи не умеят правилно да разпределят и организират времето, затова го пратосват в излишни дейности. Свръхнатовареността нерядко води до загуба на началната цел и винаги до снижаване на качеството на труда. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО

Навици



Ставането от бюрото и отиването лично за разговор при колега вместо изпращането на имейли намалява риска от сърдечен удар. Според австралийски учени от университета в Куинсланд хората, които правят редовни кратки почивки по време на работа и поне за минута стават от стола си, имат по-добри фигури и по-ниско кръвно налягане.

Еквивалент



Музиката може да донесе на човек същото удоволствие като хубавата храна или секса. Масабно изследване, публикувано в Nature Neuroscience, разкрило, че при слушането на музика в мозъка се освобождават солидни количества допамин - хормонът на щастието. По време на опитите канадските учени използвали само инструментална музика, за да докажат, че гласовете не са необходими за получаването на допаминова реакция.

Палитра



Плодовете и зеленчуците с оранжев цвят са едни от най-полезните храни изобщо. Американски учени твърдят, че комбинацията от флавоноидите хесперидин и нарингенин, които се съдържат например в портокалите и грейпфрутите, е доказано подобрява функционирането на сърдечно-съдовата система. Нещо повече - ако след хранене човек изяде оранжев плод или зеленчук, то организмът му ще бъде защитен в рамките на няколко часа благодарение на техните антиоксиданти.

Вицове за блондинки вече не са актуални

Красивите хора въпреки разпространеното мнение имат висок коефициент на интелектуално развитие - IQ, от по-несимпатичните мъже и жени. До такъв извод са стигнали изследователи от Лондон. След многогодишни наблюдения ученията са установили, че външно по-привле-

кателните хора са по-успешни в учението, по-ярко се изявяват на професионалното поприще и постигат повече в живота си. Според авторите на изследването IQ на привлекателните британци надвишава с 13,6% интелектуалното равнище на не толкова симпатичните. При краси-

вите жени процентът е 11,4 в тяхна полза.

Учениите обясняват тези резултати с факта, че красивите и умни хора се привличат помежду си. Децата им съответно наследяват не само физическата привлекателност на единия родител, но и стремежа към интелектуал-

но развитие на другия. Тези наблюдения получиха потвърждение от подобни изследвания, направени в САЩ.

Специалистите призовават да се преразгледа остарелият стереотип за несъвместимостта на красотата и умствените способности. (ЖЗ)



Д-р Росица Денчева

Д-р Денчева, какво представлява медицинската козметика?

- Медицинската козметика включва всички козметични средства, които се препоръчват и използват за поддържане или като допълващо лечение при различни проблеми на кожата - суха кожа, atopичен дерматит, акне, склонност към зачервяване, лесна раздразнимост, склонност към пигментиране и др. Една от основните ѝ характеристики е, че е тествана под лекарски контрол при хора с проблемна кожа. Тази козметика е създадена, за да допълни лечебните програми за справяне с различни медицински проблеми. От една страна, продуктите в тези серии могат да бъдат ориентирани както към хора с чувствителна кожа, така и да бъдат използвани като част от комплексната грижа при пациенти с различни заболявания на кожата.

- Има ли универсална съставка, типична за всички продукти на медицинската козметика?

- Различните серии в спектъра на медицинската козметика съдържат различни съставки, които са насочени към преодоляване на определен медицински проблем. Основните теми, с които се опитва да се справи, са суха кожа, проблем с акне, склонност към зачервяване или развитие на розацея, тъмни петна по кожата. Всеки тип кожа си има своите потребности и съответно се нуждае от различни съставки. Изключително важен е правилният подбор на специфичния продукт и затова е важно консултиране до специалист.

Общото при по-голяма част от козметичните продукти е добрата им хидратираща способност, която като степен и съставки е съобразена с особеностите на кожата.



Правилният избор на козметични продукти гарантира здравето и красотата на вашата кожа

Снимка Миро ЗЛАТЕВ, Булфотом

Проблемната кожа се нуждае от специалист

● С д-р Росица Денчева, дерматолог в клиника „София“ и „Токуда Болница София“, разговаря Кристина Пешина

ностите на съответния тип кожа.

- Лесно ли можем да разпознаем истинските продукти от ментетата? Само по цената ли можем да се ориентираме за качеството?

- Само няколко компании на пазара предлагат продукти, доказали ефективността на въздействието си при медицински контролирано наблюдение. Цената невинаги е ориентир за качеството, макар че като правило продуктите от сериите медицинска козметика са с малко по-висока цена от тези на останалите козметични средства.

Медицинската козметика се прилага при заболявания на кожата и от тях се очаква да подобрят състоянието ѝ и да спомогнат при лечението. Ако продуктът е некачествен или неправилен, заболяването може да се влоши, както и да се появят нови оплаквания.

- Повече мъже, или жени страдат от проблемна кожа?

- И двата пола страдат с еднаква честота от проблеми с кожата.

- Предлага ли разнообразие българският пазар относно марки и продукти на медицинс-

ката козметика?

- Да, на българския пазар са представени различни марки медицинска козметика в изключително голямо разнообразие. Сред тях има и български серии, които за щастие вече се отличават с много добро качество, конкурентен вид и гарантиране на постигнатите резултати от прилагането им.

- При избор на медицинска козметика задължително ли е преди това да се консултираме

със специалист?

- Когато човек реши, че е добре да прибегне към такава козметика, значи е осъзнал съществуването на проблем и търси медицински обоснованите решения. Съветът ми към тези хора е да не купуват медицинска козметика по своя преценка или по съвет на фармацевта в аптеката. Добре е да се проведе консултация със специалист дерматолог, който да подбере необходимия продукт в съответствие с

Общото при по-голяма част от козметичните продукти е добрата им хидратираща способност

типа на кожата и евентуално спрямо медицинския проблем.

- Достатъчна ли е само медицинската козметика за лечение на проблеми с кожата, или трябва да се комбинира и с медикаменти?

- Сама по себе си медицинската козметика не е достатъчна за справяне с голяма част от заболяванията на кожата. Тя трябва да се разглежда като помощно средство при лечението. Рядко е възможно само чрез прилагането на козметични средства да се постигне задоволителен резултат. Добри резултати се забелязват при третиране на различните прояви на чувствителната кожа - много суха кожа, склонна към поява на разширени капилари кожа и др.

Бръснете се... на гладно

Прието е, когато се говори за кожа, можете да остават на заден план. Дерматолозите обаче не изпускат от поглед силната половина на човечеството, която често се оказва по-сухата от нежния пол. Ето до какви изводи са стигнали специалистите:

1. Действително е по-добре мъжете да бръснат на гладно. След закуска активната дейност на челостите принуждава кръвта интензивно да се придвижва към лицето. Това силно увеличава шансовете за порязване със самобръсначката, както и за изтичане на повече кръв.

2. След 40-годишна възраст традиционните овлажняващи и омекотяващи кремове за след бръснене и лосиони са недостатъчни. С годините кожата става все по-суха. Но и не бива тайно да се крадат от жените тубичките с лифтинг-кремове. Мъжката и женската кожа остаря-

ват по различен начин. При дамите тя по-вълно се променя, след което за кратко време рязко се покрива с бръчки. Тогава се налага да се търсят специални мъжки козметични лифтинг-серии, които са по-мазни и хранителни. Затова навременната грижа за мъжката кожа спестява и време, и средства.

3. Освен това мъжката кожа в сравнение с женската е:

- с 20% по-мазна;
- по-тъмна заради повишеното съдържание в нея на меланин и колаген;
- по-склонна към възпаление заради наличието на много космени фоликули.

4. За сметка на това мъжката кожа е "по-кисела". При мъжете рН балансът е 5,4, а при жените - 5,7.

САМО 2 КАПСУЛИ СЛЕД ХРАНЕНЕ

COMFORTEX®

СЕГА В НОВА ОПАКОВКА!
30 КАПСУЛИ
На по-добра цена!

ecopharm
www.ecopharm.bg



Лесни
трикове
свалят
години

12



Какви технологични
новости да
очакваме през 2011 г.

14

Планирайки пътешествие в една или друга страна, туристите се интересуват преди всичко от цените, климата, условията за отпих, но не и от отношението на местните жители към чуждите гости. Безспорно радушият прием може да направи почивката ви наистина незабравима, а грубите и агресивни посрещачи са способни да вгорчат и най-старателно планираното пътешествие.

Затова ви предлагаме класацията на най-дружелюбните нации, направена от водещи световни туроператорски фирми.

Индонезия

Страната привлича туристите с разнородна

Най-дружелюбните страни в света

● Къде към туристите се отнасят като към роднини



Индонезия



Тринидад и Тобаго



Турция

та си култура, традиции и прекрасна природа. Към всички тези плюсове се прибавя и изключително топлият прием на индонезийците. Усмехнати, доброжелателни, винаги готови да помогнат, местните жители са завоювали уважението на туристите

от всички кътчета на планетата.

Остров Таити, Френска Полинезия

Раят на Земята - така е известен остров Таити. А не е възможно раят да е населен с невъзпитани и агресивни обитатели. Хора-

та, живеещи в едно от най-прекрасните кътчета на света, просто не могат да бъдат такива. Самата природа на тропическия остров ги прави дружелюбни, усмихнати и отзивчиви.

Турция

Тази страна отдавна се смята за една от най-дружелюбните. Гостите тук винаги са добре дошли. Жителите на Турция са много открити, обичат страната си и винаги с възторг разказват на туристите за нея. А в Истанбул не можете да минете по улицата, без някой местен да ви покани на чаша кафе, гарнирана с увлекателна беседа.

Тайланд

Това е много популярна дестинация. Може би затова страната е обвита в голям брой митове и легенди. Но искрено радушието тайландци са безспорен факт.

Ирландия

В Ирландия живеят изключително весели хора. Като че ли веселието е една от местните традиции. В страната всяка година се провеждат най-различни фестивали и празници. Ирландците предпочитат да завършват деня в някой от местните пубове, където всеки турист може да опита качествена бира. В такава дружелюбна обстановка и разговорите с местните жители протичат изключително приятно.

Островите Фиджи

Ако сте живели на място, където слънцето грее през цялата година, а времето си прекарвате на прекрасни плажове, едва ли ще седнете да тъгувате. Затова и жителите на Фиджи са приветливи и оптимистично настроени. А на туристите принадлежат не само всевъзможните развлечения, а и сърцата на местните хора.

Нова Зеландия

Далечните краища винаги са привличали пътешествениците. За щастие на туристите Нова Зеландия, която се намира на края на света, винаги с радост ги посреща. Местните жители обичат и се гордеят със своята неголяма зелена страна и правят всичко възможно чуждите гости да останат с ярки и добри впечатления.

Уругвай

Ето още една страна, която заема достойно място в класацията на най-гостоприемните държави. Дружелюбието на уругвайците им е в кръвта. Те умеят истински да се радват на всеки нов ден, а към туристите задължително са безгранично гостоприемни. Независимо дали ще посетите някое малко село или голям град, дружелюбието на местните хора ще ви покори.

Малави

Жителите на тази малка страна сами се наричат „най-добронамерени към туристите“. И нямаме никакъв основания да не им вярваме. Ако се отправите на пътешествие в Малави, бъдете готови местните жители да ви покажат в дома си. Те са много доверчиви към туристите и без гости като че ли не могат да живеят.

Тринидад и Тобаго

Тази островна държава също не случайно е в списъка на най-доброжелателните дестинации. Причината е, че едни от най-древните традиции на местните хора са щедростта и гостоприемството. А традициите си жителите на Тринидад и Тобаго пазят изключително ревниво. Пътешествайки из тази страна, можете да ослепее от снежнобелите усмивки на островните обитатели. (ЖЗ)

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Елегия по Радичков

Ако все още Бог е в личност, знам, че духът на Йордан Радичков е заел отреденото му почетно място до престола на светия Отец. Това стана на 21 януари 2004 г., когато душата му на ошастливен врабец отлетя към безкрайните простори... Но книгите му останаха при нас и чрез тях българската нация получи неръкотворен дар, нужен и за идните години на страдания, лутания, морален разпад и жагуване на единение...

Едва ли има читав български дом, в който да не е кацнала поне книжката му "Ние, врабчетата". Ако отново разлистите необичайните му светове, ще усетите как душата ви, с навити крачици, нерешително ще запристъпва в потока на спокойствието и плахо ще почне да се оглежда във водното огледало на спомена. И ще почне да търси цветни речни камъчета по дъното му. И накрая съвсем по детски ще клекне да ги избира и събира.

Точно това се нарича пълно причастие между творец и сътворение. Тук няма екшън, психо или шоу - но го има простосмъртния пророк. В чародейните си текстове той плавно ни въвежда в своя равномерно дишащ свят и най-подробно го разглежда през лупата на сърцето си. Разглежда го и ни го разказва - като увеличава миниатюрните неща, за да прогледнем, да не останем слепи към тях, а виждащи и невидимото.

Мърдещият живееше чрез елегията на безпричинната скръб, особено необяснима за рядко скърбящите. Притворете очи и се вижте отстранени през зениците на настоящето, не сме ли досущ като ония негови жаби, които се опитват да пресекат магистралата на бита, без да ги сгази някой огромен автовлак? Дали това е посоката към нашето изцеление и изкупление?

Присетете се и отново прочете пречистващите четива на простосмъртния ни пророк. Защото сянката на малкия ни живот също може да бъде голяма...

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на www.air.bg

... а когато не сте online:
Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

Малко неща ме вадят от обувките

● С Цветанка Ризова разговаря Галина Спасова

Цвети, наистина ли телевизията е наркотик?

- За мен не, от гетте не обичам да се снимам, да ходя на публични места. Но професията на журналиста е наркотик. Аз съм работила дълго и във вестници, това е професия, в която можеш да покажеш позиция.

- Но пристрастията на водещите в политическите предавания винаги са под лупа...

- Аз имам собствена теория по въпроса. Не съм безпристрастна, аз съм суперпристрастна към теми, към сюжети. Никога не съм се страхувала - и по време на тройната коалиция съм заемала за някои неща категорична позиция, и сега - например това, което се случва с БАН и с университета, опитът да се промъкнат генномодифицираните организми у нас - не е приемливо от моя гледна точка. Аз съм "за" реформите, но за умните и премислени реформи. Така че да се смяташ за безпристрастен е вид лицемерие, в което човек се прави, че стои и наблюдава този живот, а не го живее.

- Форматът "на четири очи" е камерен. Как усещаш човека отсреща, за да намериш път към него?

- Повечето хора са познати. Аудиторията очаква да види лицецо от седмицата. В този смисъл аз също го познавам - гледала съм го в други предавания, в новини, в други сюжети. Но никога не е късно да те изненадат. Виждаш понякога притеснени хора, понякога идват с готова реч, поемат си дъх, като че ли ти казват - няма да те оставя да правиш, каквото си искаш. Но пък имам достатъчно време да го обърна, това е предимството на живото предаване. Оставям време за адаптация - 2-3-5 минути. Това е като лабиринт, тръгваш отляво, отясно, виждаш къде ще се разчупи, къде ще се разлее, къде ще се стегне.

- Делиш ли гостите на "лесни" и "трудни"?

- Не. Ако човек ми изглежда неприятен, труден или темерут, аз даже не го каня. Не ми е интересен. Деля хората на словесни и несловесни, на интелигентни и неинтелигент-

ни, на такива, които могат да носят на бой, да се държат аристократично, елегантно, красиво.

- Обезкуражават ли те недоброжелателите?

- Аз съм много затворен човек и съм загърбила хейтърската среда, там не е моето място. И в живота си съм камерно настроена. Малко неща и хора имат за мен значение. Лично да ме устроят, лично да ме вдъхновят, лично да ме зарадват или лично да ме отчаят. Иначе съм любопитен човек и слушам всекиго, но малко неща ме вадят от обувките.

- Гледаш ли много телевизия?

- Да, всичко гледам. Но през седмицата успявам сутрин рано и след 22 часа, такъв ми е режимът. Плюс централните новини, разбира се, но повече ги слушам. Основно гледам публицистика. Интересно ми е да си гледам колегите, но не го правя професионално, а като зрител. От филмите любимият ми е "Д-р Хаус". Гледам и "Забранена любов", когато мога. Диана Любенова е изненада за мен, не съм знаела, че е толкова добра актриса. Обичам и българското кино. Но няма много филми напоследък за съжаление. Много харесвам Стоянка Мутафова, Георги Калоянчев, Никола Анастасов, Татяна Лолова, зареждат ме страхотно. Много харесвах и Иван Иванов, но не играе вече. В ученическите години любими ми бяха "Лавина" и "Агантация".

- Съвпадна ли детската ти мечта с днешното поприще?

- Искях да ставам актриса, играех в драматичен балет, народни танци в Пионерския дворец в Кюстендил. Когато в 7-8 клас разбрах, че за ВИТИЗ има изпит по пеене, ми стана ясно - това е абсолютно непревземаема за мен крепост. Моето място беше филологията. Но баща ми искаше да завърша право. И аз имам един голям грях към него - излягах го, че съм написала право на първо място, обаче записах филология и майка ми знаеше.

Непременно исках научна работа, да преподавам

”

Човек се познава по това дали може да бъде благодарен

в университета. И наистина получих доста интересни предложения. Но за съжаление, когато завърших, вече нямаше тази стройна система, бяха стопирани всякакви места, не се знаеше какво ще се обяви... И тогава чух по радиото, че Пламен Даракчиев събира екип за нов вестник - "Подкрепа". И аз с целия си детски акъл си казах: ще кандидатствам в културния отдел. Каква ти култура! Пращаха ме къде то имаше гупка - партии с тирета, без тире-

Едно от нещата, които най-много харесва Цветанка Ризова в журналистиката, е, че това е професия, в която можеш да покажеш позиция



та, социолози... и така се захванах с политиката. Много съм консервативна и трудно превключвам, за да си променя траекторията. Но те ми я промениха и после вече ми стана приятно.

- Вярваш ли в предопределеността на съдбата?

- Аз вярвам само в Бог. Не съм суеверна, нямам амулети, нямам тотеми.

Не ми се е случвало да спечеля нещо на томбола, томо, игра, лотария... На куклен театър

като ме водеше майка ми, от 50 деца и 48 награди аз бях едно от двете деца, които не печелят. Никога не съм намерила една стотинка на земята. Аз знам как мога да спечеля - ако седна да уча, да чета, да се трудя - така можеш да я добуташ донякъде. Но да изтегля печелившото число не ми се е случвало в живота.

- Имаш ли желязно правило?

- Да, и го спазвам наистина желязно. Знам го от грядоми, макар максимата да е много популярна: "Не прави на другите това, което не искаш да правят на теб". Много емоционален човек съм, но не съм си и помисляла да формулирам отмящение или нещо, което ще нарани другия. Иначе изпитвам гняв, разбира се.

- Възможно ли е само злото да се забрави? И забравата не е ли опасна?

- И да искам, не мога да изтрия лошото от съзнанието си, но при мен е болезнено важно да помня доброто. Човек се познава по това дали може да бъде благодарен, дали може да оцени и да помни, че другият е направил нещо за него, без да е бил длъжен. Понякога направеното добро ти

напомня за някой драматичен момент в живота, който искаш да забравиш. Но ти като се опитваш да забравиш това, забравяш и хората, които са ти помогнали. Така просто убиваш част от себе си.

- Какво четеш напоследък?

- На Елизабет Гилбърт излязоха страхотни книги и си ги изчетох с удоволствие. И Амос Оз много ми хареса, много евреи съм изчала, но еврейн израелец не бях чела. Обичам такива книги, които хем са хубава литература, хем са нещо като пародопсихология и географски атлас. Как да научиш толкова отблизо за държавата Израел например? С книги става, екскурзиите са само лек донир.

- Фитнес залата май не е твоето място...

- Обичам спокойните неща. Да ми тече пот, да гледам изцъклено - не ми харесва, второ - не знам дали мога да издържа. Години наред съм играла каланетика, вече я знам наизуст и мога въкъщи да си я правя. Но не ми е анти-стрес, това ми е стрес. Спортът не ме разпуска. Но го правя, защото трябва човек да е във форма.



Водещата на "На четири очи" признава, че не кани в предаването си гости, които изглеждат неприятни или трудни

Снимки: Личен архив

Стил, който ще ви направи по-млади

● Чрез няколко лесни трика ще постигнете мигновени подобрения в своя външен вид

За никого не е тайна, че подходящ стил на обличане може оптично да измени формата на тялото, да отвлече вниманието от проблемните зони и да ви направи да из-

леждате по-млади. Затова решихме да се потопим в света на най-известните стилисти и изплувахме оттам с дузина практически и достъпни съвети за всяка жена.

Исправяйте се

Когато се исправяте и издърпвате раменете си хубаво назад, мигновено придавате на своето тяло една хубава стойка. Тя ви прави да изглеждате поне с три килограма по-слаби и ви гарантира значително по-малко проблеми с болките в гърба.

Внимавайте с маникюра

В света на модата прекалено дългият маникюр от доста време се счита за отживелица. Според специалистите една стилна дама трябва да се стреми да поддържа нокти с дължина не повече от два сантиметра и половина над върха на пръста. Друга препоръка е маникюрът да бъде издържан в светлата гама, защото цветовете от нея удължават оптично пръстите.

Намерете правилния размер сутиен

Една от най-честите грешки, които допускат жените, е изборът на неподходящ за тях размер сутиен. До какво води това? Ако сутиенът е по-голям, неговата задна част се надига и прави така, че гърдите да увисват. Ако пък сутиенът е прекалено малък и тесен, се създава един доста нелицеприятен и шамандурест ефект.

Заложете на дългите модели

През настоящия есенно-зимен сезон дългите, небрежни жилетки с дъл-

жина до коляното се радват на голяма популярност. Това може да бъде само повод за радост на всички дами, които искат да убият с един куршум няколко заека. Дългата жилетка, комбинирана с блуза с V-образно деколте и плътен клин/прави дънки, прикрива едновременно три от най-характерните проблемни зони (гупе, ханш, бедра) и създава един класически и шик стайлинг.

Провокирайте усещането за височина

За да удължите визуално краката, съчетавайте цвета на обувките с този на пола, чорапогащника или панталона. Колкото по-тъмни са те, толкова по-слаби и дълги ще изглеждат краката ви. Отворените обувки с телесен цвят, носени на босо, също визуално удължават краката. През зимата подходящ избор са ботушите с височина до коляното.

Закрийте врата

Ако кожата на врата ви издайнически започва да старее, не се притеснявайте да включите в гардероба си повече поло блузи или такива с високи яка. Стилните шалове също са едно повече от удачно решение в борбата с времето. Още един полезен трик - акцентирайте на прическата и грима си - всеки един от тези елементи ще подчертае красиво лицето и ще отвлече вниманието от врата. (ЖЗ)



Снимка
Стефан МАРКОВ,
Булфото

Навийте ръкавите

За да покажете най-тънката част от ръката (от лакътя до китката) и да създадете илюзия за нейната стройна и деликатна форма, издърпайте небрежно назад ръкавите на пуловерите и блузите си или просто купувайте такива с три четвърта дължина на ръкава.

Покажете малко рамене

Раменете са онази част от женското тяло, която остарява най-бавно, затова не се колебайте да ги подчертаете с ефектни паднали деколтета тип лодка. Ако пък имате голям бюст, ре-

шението за вас са V-образните деколтета, които красиво акцентират върху раменете и в същото време тушират изискано прекалената пийност на гърдите.

Разкарайте плисетата

Изчистените, прави панталони визуално намаляват коремчето и удължават крака. С тяхна помощ ще изглеждате не само по-висока, но с по-хар-

монични пропорции на тялото.

Не прекалявайте с черното

Да, черното е всепризнатият цвят, който винаги прави жените да изглеждат по-слаби, но то може да придаде също така и един доста груб вид, когато е в комбинация със застаряваща кожа. За да придатете по-топъл тен на лицето си, комбинирайте тъмните нюанси на дрехите с аксесоари в по-пастелни и живи цветове.

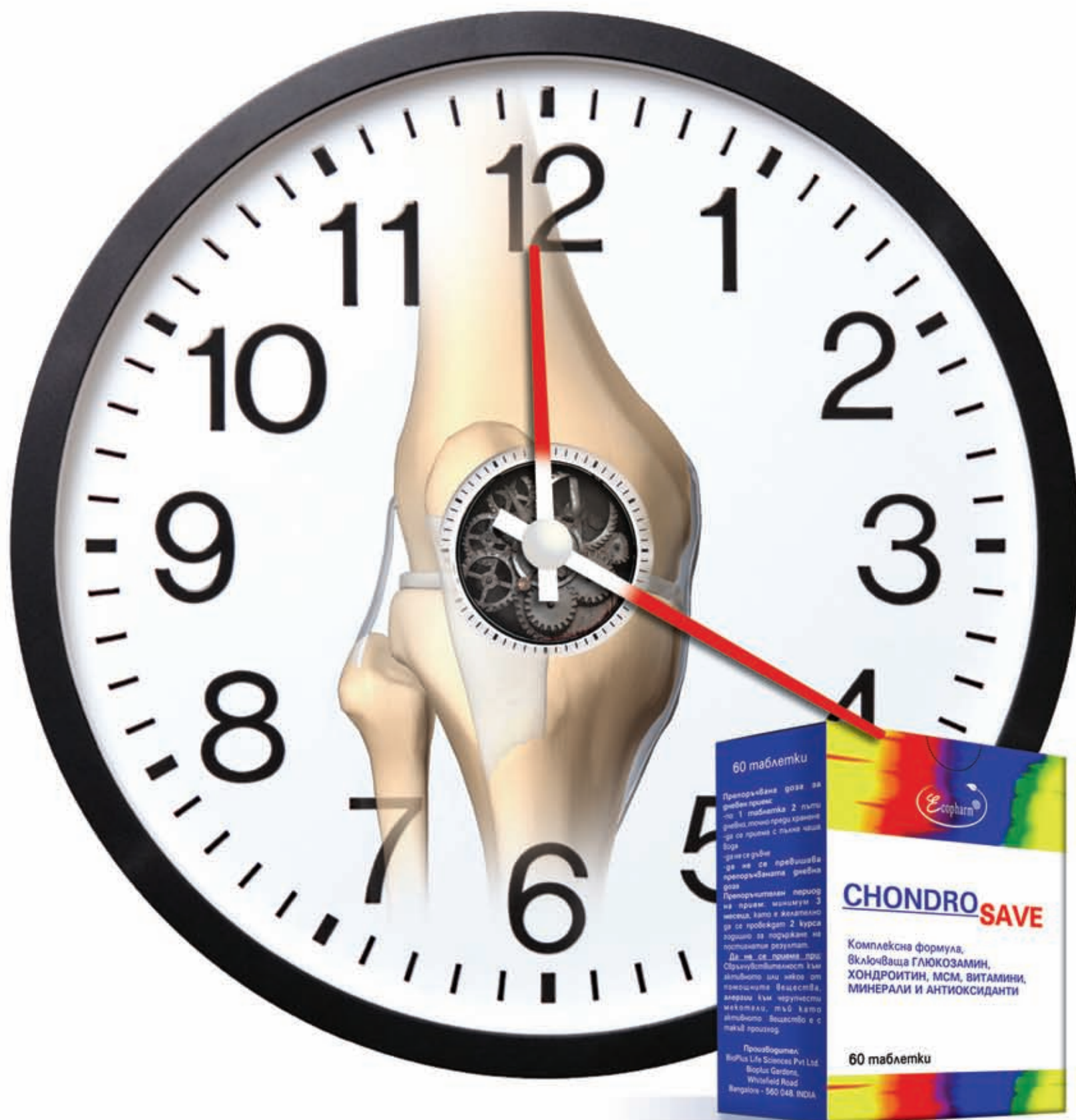


Добре поддържаните нокти говорят много за стила на една жена



Вече няколко поредни години шаловите продължават да бъдат сред най-актуалните модни аксесоари

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!



www.lidl.bg

ПРОМОЦИЯ!

Промоцията е валидна от 20.01. до 23.01.

Chira
Свински врат
с кост
• 700 г



- 28 %!
~~5,59~~ **3,99***
за бр.

Chira
Охлаждено пилешко
голно бутче
• ~ 600 г



- 23 %!
~~6,29~~ **4,79***
за кг.

Зелени чушки Сиврия



ПРОМОЦИЯ!
1,79*
за кг

Червени ябълки



ПРОМОЦИЯ!
1,49*
за кг



Milbona Плодово
кисело мляко
• Различни видове
• 1,8% масленост
• 250 г

- 28 %!
~~0,69~~ **0,49***
за бр.

BARONI Лионски салам
• Нарязан
• Различни видове
• 150 г



- 40 %!
~~0,99~~ **0,59***
за бр.

TENERY Топено сирене
• Тост или чедър
• 200 г



- 33 %!
~~1,79~~ **1,19***
за бр.



Freeway
Газирана
напитка
порткал
• 2 л

- 36 %!
~~1,39~~ **0,88**
за бр.



HARVEST BASKET
Картофи
по селски
• 750 г

- 35 %!
~~1,99~~ **1,29***
за бр.

Castello Пудинг
• Различни видове
• 40 или 45 г



- 42 %!
~~0,19~~ **0,11***
за бр.



MCENNEDY
Хамбургер
• С говеждо месо
• 500 г

- 40 %!
~~4,99~~ **2,99***
за бр.



Бутерка със
сирене
• От нашата фурна
• 100 г
**През целия ден
прясно изпечени за Вас!**

- 40 %!
~~0,49~~ **0,29***
за бр.

*Предложенията са валидни за посочения период или до изчерпване на количествата. Продуктите се продават в количества, обичайни за едно домакинство. Лидл България не носи отговорност за допуснати печатни грешки. Лидл България си запазва правото на промяна в цените. Декорацията към продуктите не е включена в тяхната цена. Повече информация ще намерите на www.lidl.bg. Всички цени са в лева, с включен ДДС.

ТОП 10 НА НАЙ-ОЧАКВАНИТЕ НОВОСТИ В ЕЛЕКТРОНИКАТА ЗА 2011 Г.

Таблетите продължават успешния си поход

- Американският интернет блог Business Insider е съставил класация на десетте най-очаквани устройства и технологични новости, които би трябвало да се появят на пазара през 2011 г.



Повечето очаквания според портала са свързани с разработките на Google. Наскоро вицепрезидентът на компанията, отговарящ за мобилните платформи - Анди Рубин, представи нов таблет на компанията Motorola, работещ с операционната система Google Android. При това авторите на новината я обявяват като "истинския таблет" за разлика от Apple iPad или Samsung Galaxy Tab.

От средата на 2011 г. Google ще представи ноутбучи на компаниите Acer и Samsung, базирани на новата операционна система Chrome OS. Google Chrome OS е лека операционна система с отворен код, базиран на ядрото Linux. Ключова роля в нея играе интернет браузърът.

През пролетта на настоящата година се очаква да бъде пусната в продажба нова версия на таблет iPad второ поколение. Според изданието

DigiTimes Apple планира да продава по 6 милиона устройства на месец. iPad 2 ще има две въградени камери - една на предния и една на задния панел - за да се осъществява видеовръзката FaceTime чрез Wi-Fi.

Също така се говори, че през първата половина на 2011 г. ще стъпи на пазара нова версия на лап-

топите MacBook от Apple. В нея за първи път ще бъде приложена технологията Light Peak. Това е нов оптичен стандарт за високоскоростно прехвърляне на данни: до 10 Gbit/sec (в бъдеще е възможно разширение до 100 Gbit/sec) на разстояние от 100 метра. Според технологите на компанията Intel с помощта на Light Peak Blu-Ray филми ще могат да се прехвърлят за 30 секунди. Има всички основания да вярваме, че Apple е една от първите компании, която ще поддържа новия оптичен стандарт.

Конкурентите на Apple също енергично се готвят за въвеждане на продуктите си на пазара на електрониката. В началото на 2011 г. по рафтовете ще се появи канаският отговор на iPad - двувъгреният таблет Playbook на компанията Research In Motion (RIM), която също разработва бизнес комуникаторите BlackBerry. По-рано компанията демонстрира прегимствата на Playbook пред iPad относно сърфирането в интернет.

Един от водещите японски производители на електроника - Sony - планира да пусне PSP Phone. Този дългосрочен проект е от авторите на една от най-популярните конзоли в света - PlayStation, и е замислен като отговор на iPhone. Но сега, когато пазарът вече е завладян от четвъртата версия на смартфона от Apple, продуктът на Sony загуби актуалност.

Също така в класацията на Business Insider се оказа тайният проект на социалната мрежа на Google, iPhone на оператора Verizon, джобен



компютър, базиран на системата WebOS, производство на HP, и портативната конзола Nintendo 3DS. (ЖЗ)



БЪЛГАРСКАТА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВОТА - БАНИ обявява

НАЦИОНАЛЕН ХУДОЖЕСТВЕН КОНКУРС

за произведение на живописата, графиката и скулптурата - ПОРТРЕТ И КОМПОЗИЦИЯ НА ТЕМА „БЪЛГАРСКИТЕ БУДИТЕЛИ“

Конкурсът е отворен за всички български художници, без студенти.

Размери за живопис до 1,50 м дълга страна, за графика - до 80 см дълга страна, за скулптура - до 40/40/80 см

Предвидени са награди и откупки.

Краен срок за представяне на творбите до **30 септември 2011 г.**

в офиса на БАНИ, бул. „Сливница“ 146, вх. В, ет. 2, от 10 до 14 ч. Всеки работен ден.

Телефон за справки: 02/ 931 83 28 г-жа Капка Ганчева

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

20 януари 1853 г. - В гр. Елена е роден Стефан Савов Бобчев, общественик и публицист, починал на 8 септември 1940 г.

21 януари 1879 г. - Починал е Любен Каравелов, роден в Копришница през 1834 г.

22 януари 1945 г. - В столичния храм "Света София" Софийски-

ят митрополит Стефан е избран за екзарх на Българската православна църква.

23 януари 1904 г. - Висшето училище в София се трансформира и преименува на Университет "Св. Климент Охридски".

24 януари 1905 г. - В с. Царево,

Пазарджишко, е родена оперната певица Елена Николаид, починала през 1993 г.

25 януари 1854 г. - В Търново е роден Георги Златарски, първият български геолог, професор, починал на 9 август 1909 г.

25 януари 1879 г. - Основана е Българската народна банка.

25 януари 1924 г. - В "Държавен вестник" е публикуван Законът за защита на държавата, според който не се преследват идеите, а само действително извършените престъпления.

26 януари 1877 г. - В Пловдив е роден Михаил Герджиков, ре-

волюционер и публицист, починал на 18 март 1947 г.

26 януари 1945 г. - Министерският съвет взема решение за създаване на Наредба-закон за защита на "народната власт", с която фактически се узаконяват последвалите беззакония.

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕШНО: Метагенеза. Оман. Серолин. Келари. Тел. Нек. КОРЕГА. Лило. Окומר. "Тя". Патоки. Ир. Варон (Марк). Повитица. "Ена". Нова Калегония. Витиня. Онин. На. Бата. Амаро (Станимир). Икар. Гири. Ур. Вагони. Хол. Варан. Нов. "Динамо". Оби. Око. Чиза. ЕМО. ИЛИ. Ав. "Номите на живота". "Да". Ум. "Целуни ме". Араб. Гот (Карел). Рори. Шиварова (Татяна). Ебонит. Ате (Пиер). Езо. Иринуна (Маздалена). Алат. Тунис. Мал (Аву).

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

Maserati GranTurismo MC Stradale е безупречен спортист



Maserati

провокира с мощност и висока скорост

Това спортно италианско тяло е на най-бързото, най-лекото и най-мощното Maserati в гамата на марката. За първи път то бе показано пред широката публика по време на автомобилния салон в Париж. Продажбите на претенциозния спортен модел стартират през тази пролет. Вдъхновено от Trofeo GranTurismo MC и състезателните модели GT4, двуместното Maserati GranTurismo MC Stradale счупи бариерата за максимална скорост на моде-

ла, като постигна 300 km/h. В Maserati използват наученото от трите си състезателни програми за развитието на агресивни спортни модели, като това най-вече си личи по аеродинамичните компоненти. Именно благодарение на тях се генерира повече притискаща сила, без да се произвежда по-голямо аеродинамично съпротивление. Мощността на двигателя е 450 к.с., като това не се отразява на разхода на гориво, нито са жертвувани качествата на GranTurismo S.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

През зимата на дълъг път

Каквото и да си говорим, ако редовно шофирате при зимни условия, и то на дълъг път, е добре да ви припомним някои проверени от практика хитринки. Налага ви се да пропътувате близо 300-400 километра за един ден. Не знаете какви ще са капризите на времето, но това не ви пречи да сте подготвени за изненади. Първото нещо е да напълните догоре резервоара си с гориво. В момента, в който усетите, че то намалява наполовина, спрете на първата бензиностанция и пак налейте догоре. Така ще сте сигурни,

че ако заседнете в снежни преспи и няма кой да ви помогне, ще можете да сте на топло при включен двигател и парно. Хубаво е в жабката си винаги да имате един-два големи шоколада, а така също и пакет сухари. Голям термос с топла вода е предимство, което ще оцените, ако сте попаднали в снежен капан. Можете да си направите чай, ако сте си взели няколко пакетчета, или да пиете кафе - три в едно. Някои по-зиморичави шофьори винаги си носят и леко одеяло. Малка лопатка в багажника ще ви е необходима, ако трябва

да разривате прясна сняг, паднала пред колата. Веригите няма да ви помогнат срещу легените участъци по пътя, но при преодоляването на дълбок сняг и при достигането на твърд терен ще ви измъкнат от прегръдката на дълбокия сняг. Ако междуременно течността за чистачките ви свърши, то спирайте по-често и хвърляйте на предното стъкло по две-три снежни топки. Със сигурност ще имате по-добра видимост.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



Двете предложения на BMW Серия 1 - coupe и cabrio

Баварци за радост на младежите

BMW Group за моделната гама пролет 2011 г. стартира с обновените BMW Серия 1 coupe и cabrio. Освен изключителна ефективност и спортна радост при шофиране двете предложения предлагат екстри, които са присъщи на компактните премиум автомобили. Тривратите BMW Серия 1 coupe и cabrio са насочени най-вече към младите хора. Характерът на тези "баварци" подчертава спортно-елегантно присъствие с целенасочени модификации на дизайна, устрем и аеродинамика. Отличава се централният въздухозаборник под бронята с новата черна декоративна преграда. Интегрираните в бронята фарове за мъгла и силно изнесените встрани вертикални въздухозаборници подчертават спортното излъчване на автомобила.

По време на движение новите, вертикални отвори за въздух в предната броня чрез целенасочено отвеждане на въздуха по специални канали към калниците създават въздушни завеси, т.нар.

Air Curtains. Те служат за оформяне на въздушния поток по начин, който намалява аеродинамичното съпротивление на предните колела. Air Curtains е още един важен елемент от технологиите на BMW EfficientDynamics, който в съчетание с регенерацията на спирачната енергия, функцията Авто Старт Стоп, индикатора за смяна на предавките, както и работещите само при нужда спомагателни агрегати води до голямо намаляване на разхода на гориво. И двете предложения са атрактивни. Фокусът върху пътя е подчертан от акцентираща бледа в горната част на двойните фарове. L-образните задни светлини вече са особено изразителни благодарение на боядисания изцяло в червено корпус. На тъмно вечер ксеноните фарове с интегрирани LED дневни светлини отпред и LED светлинните блокове в стоповете още по-изразително подчертават уникалността на автомобила с двете модификации - coupe и cabrio.