

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Поли
Златарева:



Камерата не е стрес за мене

Поли Златарева е най-новото лице на "По света и у нас" на БНТ. Усмивката и в същото време достатъчно сериозна, ведра и внушаваща доверие, тя поднася новините впечатляващо и запомнящо се. Поли не е непозната на зрителите, защото от 10 години работи като репор-

тер в емблематичното предаване "Панорама". Има многократни участия в преките предавания по време на избори. Но ето че в последните месеци, както написа един зрител, изгря като слънчице в централните новини. Обикновено битката за това място е сериозна и всеки млад човек в телевизията меч-

тае за стола на водещия. Немалко изградни филми разказват за пътя, невинаги честен, към новинарските емисии в телевизиите по света. Затова и интервюто започва с въпрос за пътя на Поли Златарева към "По света и у нас" в БНТ.

Интервю на Екатерина Генова на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Молът като градски център

Огромните търговски комплекси всъщност дават възможност на хората в Северното полукълбо да водят активен социален живот през дългите студени месеци. При външна температура под минус 15 градуса разходките на открито са немислими. Сигурно това е една от причините моловете да възникнат именно в САЩ и Канада. Въпреки че класацията за най-големи търговско-развлекателни

средища вече се оглавява от молове в Азия.

В България моловете също изместиха традиционните места за среща на открито. Затова дори в София често централните улици са пуснати по празниците, за разлика от лъскавите гиганти.

Още за феномена на моловете на стр. 13

Другият живот на часовниците



Въпреки многото предречения, че традиционните часовници, носени на ръката, постепенно ще изчезнат, заместени от хронометри в мобилните телефони и другите мини електронни устройства, това не се случва. Навикът и традицията се оказаха по-силни от възможността просто да се информираш колко е часът.

Дори през последните години се забелязва разцвет именно на класическите механични масивни часовници, които се използват за маркиране на социалното положение, за бижу и за

повишаване на самочувствието.

Често мъжете си позволяват единствено часовникът им да бъде външният израз на собственото им Аз.

Какви часовници носят световните лидери, прочетете на стр. 12

Как да се свързем след инфекция

Актуалният грип тази година показва упоритост не само като период на разпространение, но и по продължителност на оплакванията, след като острият период на вируса отшуми. Какви са причините да се влачите дълго време без сили и настроение след болестта и как да се възстановите успешно, **четете на стр. 14**

WWW.HEALTH.BG

▶ ВИДЕО

Какво трябва да знаят бременните жени

Вижте съветите на д-р Георги Коларов от Майчин дом, София



health.bg/v/133



Д-р Петър Велев, управител на "Екофарм", е убеден, че качествените български фирми имат бъдеще
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Признание за „Екофарм“

Фармацевтичната компания "Екофарм" получи отличията "Златен печат" - за европейски мениджмънт, и "Златна книга" - за принос към българската икономика. Наградите бяха връчени от Съвета на европейската бизнес общност, който отличава научни, културни и бизнес институции за принос към развитието на българската наука, култура и икономика. Номинациите за престижните отличия се правят от 180 известни

български учени, творци и бизнесмени с международно признание, които членуват в Съвета на европейската научна и културна общност и Съвета на европейската бизнес общност.

При получаването на наградите г-р Петър Велев, управител на "Екофарм", заяви, че ги приема като признание за една сравнително млада, но успешна и стабилна българска компания с ясна история и произход на капитала.

ДИАГНОЗИ

В капана на лековерието



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Една случка от последните дни отново извади на преден план принципа, който все още много хора не могат да схванат. А той не е сложен: никоя институция или организация не може да се погрижи за теб, ако първо ти не се погрижиш за себе си. И това важи не само за България, но и за най-напредналите държави. Затова не мога да си обясня последния пример от Плевен, при който измамници, представили се за лекари и служители на здравната каса, взеха голяма сума "за консултации" от майката на пациентка. Парите трябвали, за да се купят златни пирони за ортопедична операция. Самите престъпници няма какво да ги коментирам. Техният случай е ясен - плачат за затвора! Но какво да кажа за госпожата, дала парите на непознати хора на улицата пред дома си?! Колко пъти се писа и говори за този тип измами, колко хора станаха техни жертви и ето че дори интелигентни хора продължават да падат в капана. Това говори за пълна безкритичност към околния свят и - ако щете - липса на елементарна гражданска култура. Вярно е, че когато човек има болни близки, притеснението стеснява съзнанието. Но нека и в тези случаи да не загубваме здравата логика. В ерата на интернет и на мобилните комуникации всичко може да бъде проверено лесно и бързо. Затова, ако непознати ви стреснат по телефона с новина за беда на близък човек, първо опитайте да му се обадите! След това разпитайте подробно кой звъни, каква длъжност заема и в коя институция. И най-сигурно е вие да позвъните обратно в полицията или в болницата, за да сте сигурни, че именно оттам са ви търсили. Освен това бъдете сигурни - при сериозен проблем никое длъжностно лице няма да ви се обади с искане за пари.

Филиал на „Джонс Хопкинс“ с информационен център в София

Авторитетният Анадоолски медицински център в Истанбул, филиал на световния медицински институт "Джонс Хопкинс", след Пловдив откри информационен център и в София. Мястото е "Дианабад", бул. "Г. М. Димитров" 62. Тук пациентите имат възможност да запазят час за прием и лечение в Истанбул, да координират контролни визити, да получат информация

от финансов и всякакъв друг характер. Екипите в София и Пловдив оказват съдействие за пътуването, посещаването и настаняването в болницата, където всеки месец над 80 българи търсят алтернатива за лечение. Най-често посещавано е онкологичното отделение. То разполага с ултрамодерна радиологична техника - т. нар. кибернож, възможност за отстраняване по

безкръвен метод на тумори на всички места в тялото. Киберножът е въведен през 2000 г. в САЩ, а в АМЦ - Истанбул - от 2005 г. При изрязването на тумора не се засягат здрави тъкани, уточни проф. г-р Кейхан Енгин, ръководител на онкоотделението. Лично проф. г-р Кейхан Енгин назначава лечението и процедури. Той има 6-годишна специализация в САЩ.



Проф. г-р Кейхан Енгин, ръководител на онкоотделението (първият вдясно), и доц. Фатих Гючер (вляво)

Кога се пият витамини

Много хора си задават въпроса достатъчни ли са витамините, които поемаме чрез храната, и кога е необходимо да се пият по формата на препарати.

Няма еднозначен отговор, защото всичко зависи от качеството и количеството на приеманата храна и от общото състояние на организма.

Ако се храните рационално и сте здрави, със сигурност ще си набавите основните витамини и микроелементи в нужните количества. Всъщност едно от изключенията е витамин D, защото големи проучвания наскоро установиха, че нивото на този витамин е под нормата в организма дори на жителите на богати държави, които нямат ограничения да приемат качествени храни. Причините за този недостиг са различни, но най-общо се свеждат до недостатъчно

излагане на слънце и до невъзможността на организма да усвои този витамин. За да се превърне витамин D в активна субстанция, трябва да премине през преработка в бъбреците, а те с годините стареят и не са така ефективни. Поради това лекарите препоръчват хората над 50-55 години да приемат алфакалцидол (Алфа-D-3), който е в активна форма, без да се нуждае от преработка в тялото. Алфакалцидолът е важен не само за костите и мускулите, но и за профилактика на редица заболявания - атеросклероза, диабет, някои форми на рак.

Приемът на други витамини на таблетки е оправдан по време и след заболявания и операции, при бременност, при недомъчно хранене, по време на диети. Това винаги трябва да става след лекарска консултация.

Специалисти ще обсъждат проблемите при децата

Научният център по медицина към Българската академия на науките и изкуствата (БАНИ) и Българската педиатрична асоциация (БПА) организират Национална интердисциплинарна научно-практическа конференция на тема: "Актуални медико-социални проблеми на

детската и юношеската възраст". Форумът ще се състои на 12 и 13 март 2011 г. в Новотел-Пловдив и е под патронажа на Комисията по здравеопазването и на Комисията по образованието, науката и въпросите на децата, младежта и спорта към 41-вото Народно събрание.

Protefix®

Фиксиращ крем

с Алое Вера

за зъбни протези

Нежна грижа за лигавицата



„PROTEFIX® Ви помага да се усмихвате, говорите и храните спокойно и уверено всеки ден.“

- Фиксира здраво Вашите протези, дори и при мокра основа
- Обогатен с Алое вера - за чувствителна и раздразнена лигавица
- При чести възпаления в устната кухина
- При афти и раздразнения

За най-добър фиксиращ ефект, почиствайте редовно протезите си с Protefix® почистващи таблетки!

Гарантирано немско качество на достъпна цена



Сбогувахме се с легендарната Лада-2105

Легендарният руски автомобил ВАЗ-2105 беше свален от производство. В страната моделът често е бил лидер по продажби. Това е най-евтиният автомобил в Русия. Първата Лада-2105

беше пусната през 1981 г. През цялото време на съществуването си от популярния модел само на руския пазар бяха продадени над два милиона машини.

Скоро конвейера на

Волжкия гигант ще напусне и друг класически автомобил от същото семейство - ВАЗ-2107. Неговото производство ще бъде преместено още през тази година в Ижевския автозавод.

Двуместна полупогводница за меген месец

Южнокорейците създадоха уникална двуместна полупогводница. Двуместната лодка позволява комфортно да се разглеждат обитателите и прелестите на водния свят. Апаратът EGO се класифицира като полупогводница - semi-submarine. И въпреки че този термин не е официално признат, именно

така наричат морския съд, на който подводната част е по-голяма от тази над водата. Обикновено подобни плавателни средства са конструирани за 20-40 души и се използват за подводни екскурзии като алтернатива на гмуркането с акваланг.

Според създателите на двуместната полупогводница - южнокорейската компания Raonhae, тя може да се ползва с успех от младоженци, тръгнали на меген месец. В момента инженерите на компанията работят над четириместна модификация на EGO.



NEC пусна най-тънкия смартфон в света

Смартфонът Medias E-04C тежи 105 грама и дебелината му е само 7,7 милиметра. В момента той е най-тънкия в света. За сравнение при доскорошните първенци Samsung Galaxy S II и Sony Ericsson Xperia Arc този показател е съответно 8,5 мм и 8,7 мм. Новото устройство ще работи с операционната система Google Android 2.2 Froyo. Смартфонът ще разполага с процесор с работна честота 800 MHz, 5,1 MP камера, LCD дисплей, тунер за мобилна телевизия и функция за електронен портфейл. С помощта на Medias E-04C ползвателите ще могат да осъществяват безконтактни финансови операции. Смартфонът е предназначен за японския пазар.



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.

COMFORTEX®

30 капсули

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене

ecopharm
www.ecopharm.bg

1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3,
тел.: 963 15 96; 963 15 97



Камен ЗДРАВКОВ

Грипната епидемия през тази година засегна огромна част от хората, а все още краят ѝ не се вижда. Към нея се добавиха и други зимни вируси, поради което буквално всеки втори преболеува или в момента е болен от някаква инфекция. И ако лечението на острата фаза от заболяването е до голяма степен стандартизирано, възстановителният период се подценява от пациентите, а и от някои лекари. Затова в седмиците, след като болестта уж е отминала, често човек се чувства по-зле, отколкото в дните с висока температу-

ра, кашлица и хрема.

Причините за това провличане на симптомите са многобройни. Грипът и неговите усложнения предизвикват сериозна интоксикация в организма. Тя не отминава автоматично с унищожаването на вирусите и бактериите от проведеното лечение. Насищането на тъканите с кислород и хранителни вещества остава нарушено за различен период от време. Имунитетът също е снижен. Лежането по време на боледуване, дори и при младите хора, се отразява отрицателно на общия тонус. При ставане от леглото се получава световъртеж, прималяване, сърцебиене. Това се

гължи на спадане на кръвното налягане (т.нар. ортостатизъм).

Освен това самото лечение на инфекциите има и своите странични ефекти върху тялото. Широкоспектърните антибиотици, с които се лекуват бактериалните усложнения, унищожават и естествената микрофлора. А пробиотичните полезни бактерии, които населяват червата, имат значение не само за преработването на хранителните вещества и за защитата на храносмилателната система от болести, но и за общия имунитет. Затова след антибиотичен курс много хора страдат от липса на апетит, нарушено

Възстановяването е важно колкото лечението

- След инфекция организмът има нужда от специфична помощ

храносмилане, метеоризъм, разстройства. Препаратите срещу температура, приемани в по-големи дози, натрупват черния дроб.

Всички тези фактори довеждат до физическа и умствена умора, намалена активност и работоспособност.

Преодоляването на слединфекционните симптоми изисква комплексен подход. На първо място започнете прием на пробиотични препарати. С тях за кратък период (около 10 дни) ще възстановите нормалните функции на храносмилането. От поливитамини има нужда, когато по някаква причина не можете да си осигурите естествено разнообразно и пълноценно хранене. Става въпрос за пряко изцедени плодове и зеленчукови сокове; качествени белтъчини от месо (филе), риба, мляко и млечни продукти; "бавни" въглехидрати - произведения от пълнозърнести брашна, бобови храни, овесени ядки; полезни мазнини - напр. от ядки и зехтин.

Обезгигиената е отрябва да се преодолява постепенно. През първия ден без температура опитайте да прекарате повече време седнали и в леки домашни занимания. Пийте много течности - поне по 2 литра на ден -

леко подсладени чайове и леко подсолени бульони и айряни. Чрез течностите по-лесно ще се освобождавате от натрупаните токсини.

За справянето с умората има специфично решение. Специален препарат, съдържащ две незаменими аминокиселини, захранва по физиологичен начин с енергия целия организъм.

"Сарженор" съдържа аргинин и аспарат, няма странични действия и може да се употребява както от възрастни, така и от деца. Съчетава се без проблеми с всякакви други временно или постоянно приемани лекарства и с хранителни добавки.

След инфекциозно заболяване сменете четката си за зъби, независимо че може да е купена скоро. Почистете с хлорен препарат мивките, кранчетата на чешмите, банята и тоалетната.

Две седмици след края на острия период на заболяването направете контролни изследвания - кръвна картина, утайка, чернодробни ензими, креатинин и урея. Лекарят може да назначи и допълнителни тестове според характера и тежестта на прекараната болест. Направете си панка, в която съхранявайте медицинската си документация.

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Репейт ни лекува от векове

www.health.bg/14253



Първа помощ при сърцебиене

www.health.bg/14271



Изненадващи причини за проблемите със съня

www.health.bg/14269

Анкета онлайн
Алергични ли сте?

46% от участниците в анкета на health.bg заявиха, че са алергични към полени. Вторите по честота алергични реакции са към отровата на насекоми и към домашен прах - съответно по 16%. Имулната система на около една десета от анкетираните пък не може да понася близостта на животни. 14% от участниците в допитването страдат от хранителни алергии. Терминът "алергия" се появява в началото на 20. век. Негов автор е австрийският педиатър Клеманс Пирке, който през 1906 година забелязва, че при инжектирането на противодифтерийен серум у някои деца се наблюдава необичайна реакция. Ученият нарича явлението "алергия" (от две гръцки думи: allos - различен, и ergia - реакция).

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни връх № 14 б.з.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.

В Националната кардиологична болница спасяват чрез нов метод

Успешното прилагане на нов за България инвазивен лечебен метод спаси живота на пациентка в Националната кардиологична болница (НКБ). Под ръководството на гостуващия в здравното заведение водещ европейски специалист - проф. Ги Хендрикс от Белгия, инвазивните кардиолози от НКБ приложиха високотехнологична процедура, известна като ротаблация.

Тя позволява да се преодолее опасно запушване с твърди калциеви отлагания на кръвоносните съдове, захранващи сърцето. При ротаблацията в засегнатата сърдечна артерия се въвежда катетър, който на върха си има миниатюрна бургия, с чиято помощ калциевите плаки се раздробяват и едновременно с това се извличат от кръвоносния съд. Проф. Хендрикс е сред пионерите на метода в света, поради което е поканен от ръководството на НКБ да обучи българските специалисти в прилагането му.

Проф. Ги Хендрикс ще работи периодично със специалистите от Националната кардиологична болница, за чийто професионализъм дава висока оценка.

Галина СПАСОВА

Стартира традиционният, вече 15-и поред, Конкурс за детска рисунка "Не на цигарите!", организиран от Италианската асоциация за борба с рака, Министерството на здравеопазването и Националният център за опазване на общественото здраве.

Инициативата е своеобразна промоция на любимото детско занимание - рисуването - като превантивен подход срещу цигарите. Натрупаният досега опит в историята на конкурса (получени са над 100 хил. рисунки) показва безспорно силното емоционално въздействие на детското послание към родителите и учителите - цигарите вредят на всички! Както посочи психиатърът д-р Георги Котаров, нито принудата, нито страхът могат да въздействат и върху децата така, както стимулирането да се изразят чрез творчество.

Не на цигарите!

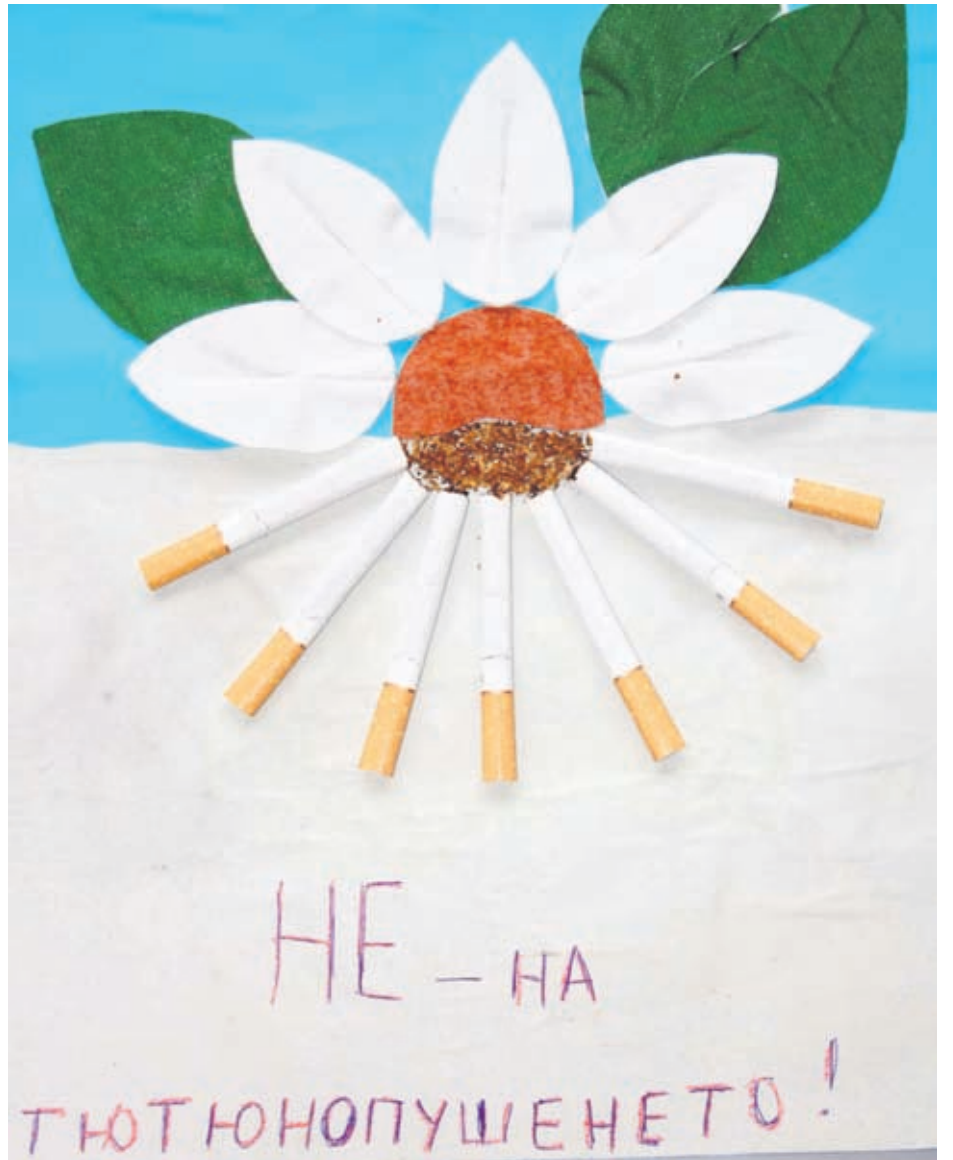
● Децата рисуват посланието за вредата от пушенето

По повод старта на поредния конкурс експертът от дирекция "Обществено здраве" на МЗ Вилия Великова акцентира върху пораженията, които пасивното пушене носи за децата и пограстващите. Не е за подценяване и поведенческият пример в семейството - 68% от анкетираните деца между 4 и 6 години са виждали родителите си да пушат, а 40% си играят на "пушачи". Вилия Великова съобщава, че около 30% от децата между 13 и 15 г. пушат, което е повече от трети, като се има предвид, че белият дроб се формира при девойките до 18-годишна възраст, а при младежите - до 24.

Доц. Антоанета Манолева изнесе данни от изследвания, според които

само 1/3 от децата у нас живеят в среда без тютюнев дим, над 70% от учениците са пасивни пушачи у дома и на обществени места. Доказано е, че децата, изложени на пасивно пушене, по-често страдат от кашлица и болести на средното ухо. Нека напомним - от 8400 различни вещества в тютюневия дим 69 са доказано канцерогенни.

Безотговорно постръпват жените, които пушат през бременността, защото подлагат бъдещото дете на много рискове - ниско тегло, недоносеност, увреждания. Но експертите посочват - около 40% от пушачките не спират цигарите по време на бременността, а 80% се връщат към вредния навик.



Определете доколко сте подвластни на тютюневия дим

Отдавна никой не се съмнява във вредата от цигарите, както и в необходимостта спешно да се разделим с пагубния навик. Но специалистите съветват, преди да се захванем с проблема, първо да определим степента на зависимостта ни. Доктор Матиас Дункел описва в немския вестник "Билд" пет типа пушачи и доколко са подвластни на цигарите.

1. Ловци на удоволствие

За тези хора пушенето е част от доброто прекарване. Превъзходни блюда, към тях изискани вина и цигара като венец на празненството. За тези табиетливи заплахата за здравето е незначителна.

2. Борци със стреса

Тези пушачи се хващат за цигарата при стрес, като например преди изпит или при неприятности в службата. Заплахата за здравето е висока, защото става въпрос за сериозна форма на зависимост.

3. Стремящи се към стройна фигура

Вместо да хапват, тези хора се хващат за цигарата. Заплахата за здравето също е висока. Повечето стремящи се към стройна фигура знаят, че вредят на организма си, но рядко си правят необходимите изводи.

4. Случайни пушачи

За тях обичайно явление е да не пушат две седмици, след което една вечер да запалят цигара. Тези хора недооценяват риска от зависимост към никотина и могат лесно да станат жертва на вредния навик.

5. Зависими от никотина

Тези хора имат всички признаци на зависимостта - без цигара са нервни и разсеяни. Заплахата за здравето им е висока. Физиологическата им и психическа зависимост е по-опасна от тази на другите типове пушачи. Тези хора се нуждаят от психотерапевтична и медикаментозна помощ.

След като определите от кой тип пушачи сте и каква е опасността за здравето ви, можете да вземете мерки. Никога не е късно да се разделите с вредните вици.

УСЛОВИЯ ЗА УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНИЯ КОНКУРС „НЕ НА ЦИГАРИТЕ“

■ Участниците се състезават в следните възрастови групи:

Първа група
от 5 до 7 г.

Втора група
от 7 до 11 г.

■ Формат на рисунката - 35/50 см

■ Техника и материали - по избор

■ Данни на детето, изписани на гърба на рисунката - трите имена, възраст на участника, адрес, телефон, e-mail

■ Краен срок за изпращане на рисунките - **10.05.2011 г.**

■ Адрес, на който трябва да изпратите вашите рисунки за участие в конкурса: **София, 1431, бул. "Акад. Ив. Гешов" 15, етаж 2, стая 21**
Национален център по опазване на общественото здраве
(за конкурса "Не на цигарите")

■ Голяма награда - на победителя, придружен от един родител, се осигурява едноседмично пребиваване в Рим, заедно с наградените деца от другите държави - участнички в конкурса.

■ Резултатите от конкурса можете да научите след **13 май 2011 г.** на www.ncrhp.government.bg

■ Награждаването на победителите ще се извърши в **Галерията за чуждестранно изкуство** на **19 май 2011 г.**

ПарацетаМакс

ПАРАЦЕТАМОЛЪТ НА БЪЛГАРСКОТО СЕМЕЙСТВО Е ВЕЧЕ СЪС СВОЕ ИМЕ



През целия си жизнен път човешкият организъм периодично влиза в състояние на бойна готовност. Това важи особено за най-студентите месеци - от края на септември до март или април, когато атаките на вирусите са най-мощни и заболяемостта силно се повишава.

С настъпването на есента и рязкото захлаждане на времето повечето от нас всяка година изкарват по някоя настинка или грип. Освен по-студеното време, друга причина за това е цялостното намаляване на имунитетът ни през тези сезони.

При заболяване от грип или друга вирусна инфекция на помощ идват голямо разнообразие от лекарствени средства. Едно от най-популярните и изпитано в продължение на дълги години решение, е парацетамолът. Открит е още през далечната 1893 год., а от средата на 20-ти век става особено популярно лекарство срещу болка и висока температура. Продуктите, съдържащи парацетамол обикновено могат да се закупят без рецепта, което ги прави още по-достъпни и популярни.

В българските аптеки се предлагат много продукти, съдържащи парацетамол. Налице е разнообразие от лекарствени форми – таблетки, сиропи, прахчета и др. За предпочитанието на

потребителя се борят както български продукти, така и чуждестранни. Трябва да кажем, че българските по нищо не отстъпват в качеството, а в същото време са на много по-изгодна цена.

Ако говорим за форма, то таблетната е най-разпространената и популярна. Основното й предимство пред другите форми е достъпната цена. Една таблетка парацетамол от 500 мг обикновено е около десет пъти по-евтина от аналогичното количество парацетамол във форма на прахче. Освен това, таблетната форма е и практична – винаги можем да вземем един блистер в чантата си без да заемем твърде много място.

Друга разпространена форма, под която се предлага парацетамол са т.нар. „сашета“ или прахчета. На нашия пазар има няколко известни такива продукта, широко рекламирани в медиите като решения при настинка и грип. Почти всички от тях комбинират основната съставка парацетамол със спомагателни вещества като Витамин С, добавки за постигане на различни вкусове и т.н. Приемът на парацетамолът под форма „прахче“ става след предварителното му разтваряне в

гореща вода.

Коя лекарствена форма ще предпочетете зависи от личните Ви предпочитания. Ако търсите практичността и не сте склонни да платите многократно по-висока цена (за приятния вкус и допълнителните съставки) изберете таблетната форма. От друга страна, ако държите на комбиниран продукт и да речем - вкуса на лимон, изберете парацетамола на прахче.

Най-продаваният на нашия пазар парацетамол в таблетна форма е родно производство. Това е **ПарацетаМакс** на Актавис. Той е и първият парацетамол в България, излязъл на пазара още в далечната 1965 г. Доскоро продуктът се продаваше под името Парацетамол – Актавис, но от няколко месеца е с ново име – **ПарацетаМакс**, и с нова опаковка.

Въпреки, че е с ново име, **ПарацетаМакс** реално не е нов продукт. Вече няколко поколения българи му се доверяват заради високото качество, гарантирано от Актавис и най-достъпната на пазара цена. Дългите години на пазара са свидетелство за това, че продуктът няма почти никакви странични ефекти и е подходящ за хора от всякаква възраст, включително и деца над 6 г. **ПарацетаМакс** може да се ползва дори от бременни и кърмещи жени!

ПЛАТЕНО СЪОБЩЕНИЕ

Болестта на Паркинсон се „подмладява“

Болестта на Паркинсон е от най-разпространените заболявания днес. Пациентите се увеличават, а начални признаци се проявяват вече и при хора на 40, дори на 35 години, макар че столетия болестта е определяна като старческа.

Причините продължават да са неизяснени докрай, макар симптомите да са описани още през 1817 г. в Англия. Наричали са болестта "трепереща пареза" заради характерната видима картина.

За основна причина за паркинсона се сочи загиването на нервните клетки в една специфична мозъчна област, т.нар. черна субстанция - силно пигментирано вещество, осигуряващо химичния контакт между частите на "двигателната" система в мозъка. Първите признаци са лек тремор само в едната ръка, забавеност/застиналост на движенията, лицето става все по-безизразно, ръцете не се движат при ходене, походката е като вървене. Говорът често става тих и мънкащ. Симптомите на заболяването се влошават с времето, като варират при всеки пациент. Ранните могат да протекат незабелязано месеци или години.

Сред най-рисковите фактори е преди всичко възрастта, с чието напредване расте и вероятността човек да заболее. Следва наследствеността - ако един или повече близки роднини са с паркинсон, има риск, макар той да не е висок. Мъжете са по-уязвими от жените. Причинител може да е и вид интоксикация - примерно продължителен до-

сег с пестициди или хербициди.

При диагноза паркинсон в никакъв случай не бива да се изпада в паника. За овладяването на болестта е много важно ситуацията да бъде поставена под контрол, категорични са лекуващите. Още не е открит лечебен метод срещу заболяването, но симптомите може да се лекуват активно. Лечение то ползва все по-нови технологии - от модерни фармакологични средства през сложни невротропни операции с въздействие чрез ток или студ на ялове на подкоровия мозък до използването на ембрионални стволови клетки за замяна или възстановяване на увредените неврони, продуциращи допамин. В битката с паркинсоновата болест помощта на болните за лекарите и изследователите е наистина незаменима.

"Продължителна допаминова стимулация: европейска специализирана програма за лечение на болест на Паркинсон", бе тема на голяма научна конференция в София. Целта: да систематизира постиженията в лечението на тежкото инвалидизиращо заболяване и да приравни практиките към евростандартите. Лектори бяха водещи чужди и български специалисти - проф. Пер Огун от Бременхаузен - Германия, проф. Антонио от Сан Камело, Венеция, проф. Вл. Костич - Белград, г-р Амалия Ене - Букурещ, проф. Иван Миланов и проф. Параскева Стаменова от УСБАЛНП „Св. Наум“ - България.



Проучване за болест на Паркинсон

Поставена ли Ви е диагноза болест на Паркинсон?

Изследвано лечение е в процес на оценяване в ново Международно клинично проучване. Това проучване търси доброволци.

Вие можете да бъдете кандидат!

Лица, които отговарят на следните критерии, могат да бъдат подходящи:

- страдат от болест на Паркинсон от по-малко от 5 години;
- на възраст между 30 и 80 години;
- провеждат редовно лечение с монотерапия от постоянна доза допамин-нов агонист.

Всички участници ще продължат да приемат своето обичайно антипаркинсонско лечение. Като част от проучването 2/3 от участниците ще получават изследвания медикамент, докато 1/3 от участ-

ниците ще бъдат на плацебо (неактивно хапче). Всеки от тях ще получава еднакви грижи, като нито участниците, нито лекарите ще знаят на какво лечение са били разпределени. Пациентите, които участват в това проучване, ще бъдат оценявани от невролози.

Вие сте насърчени да говорите с Вашия лекар, за да обсъдите участието в това клинично проучване.

Ако искате да получите повече информация, моля, не се колебайте да се свържете с някой от изследователите, участващи в проучването във Вашата държава.

ДЕТАЙЛИ

Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изследвания към министъра на здравеопазването на България.

| Център | Лице за контакт | Телефон |
|--|---|--|
| Клиника по неврология, СБАЛ ССЗ - НКБ, ЕАД Ул. „Коньовица“ 65, София 1309, България | Д-р Снежана Ангелова Д-р Николай Кирилов | 02 / 921 12 88 0889 566 581 |
| Трета Неврологична Клиника, СБАЛНП „Св. Наум“ ЕАД Ул. „Д-р Любен Русев“ 1, София 1113, България | Д-р Соня Иванова-Христова Д-р Стоянова | 02 / 970 21 52 02/ 970 22 05 |
| Отделение по неврология, МБАЛ „Токуда Болница София“, АД Бул. „Никола Вапцаров“ 51 Б, София 1407, България | Сребрина Тасева | 02/ 403 48 37 (от 8:30 до 13:00 ч.) |

Неизбежни ли са травмите през зимата

● Навременната първа помощ е от голямо значение при счупване на кост



Доц. д-р Пламен КИНОВ,
Клиника по ортопедия и
травматология, УМБАЛ
"Царица Йоанна - ИСУЛ"

Не само карането на ски или разходките в планината са рискови за остри увреждания на опорно-двигателния апарат. Заледяванията през студентите зимни дни крият сериозна опасност и водят до драстично увеличаване на травмите и счупванията. Този травматизъм с епидемични размери през студентите зимни месеци може да бъде избегнат при разумно поведение.

За предпазване от падане и по-сериозно нараняване е необходимо да се спазват няколко прости съвета. При влошено общо здраве, недобро зрение, нарушена координация, ако има сериозна причина да излизате навън, използвайте помощно средство - бастун или патерица. При натрупан

лед и сняг ходете с малки крачки и със свободни ръце за пазене на равновесие. Не е желателно носенето на тежки чанти, а дамските е добре да са с дълги дръжки и преметнати през рамо. Не на последно място обувките трябва да са с добър грайфер и без високи токове. Най-правилно е възрастните хора да избягват ненужни излизания при неподходящи условия.

Ако все пак се стигне до травма, в по-леките случаи, когато се отнася за натъртване, може да намалите отока чрез охлаждане. За целта поставете кубчета лед в найлонов плик или влажна хавлиена кърпа и налагайте травмираната област за 20-30 минути на всеки 2 часа през първите 24-48 часа след травмата. Традиционните обезболяващи също допринасят за намаляване на болката и отока. Спазвайте режим на покой и избягвайте движение в следващите 48-72 часа, евентуално използвайте патерици. Еластичните и компресивни превръзки трябва да са плътни и удобни. Избягвайте прекомерното стягане. Повдигането на травмирания крайник на подходяща възглавница позволява на отока да спадне. Избягвайте продължително висене

надолу на крайника. За да намалите увреждането през първите 72 часа, из-

При натрупан лед и сняг ходете с малки крачки и със свободни ръце за пазене на равновесие

бягвайте локалното затопляне, употребата на алкохол, извършването на физически упражнения и масажите. Всички те могат да доведат до увеличаване на кръвенето и отока.

При съмнение за счупване

Навременната и подходяща първа помощ е от голямо значение за добрия краен резултат при лечение на счупена кост. Основен признак на счупването са болката и загубата на функция в съответната част от крайника. Често пострадалият е чул или усетил как се е счутила костта, освен това кракът или ръката са в неестествено положение, нарушават се формата и дължината в сравнение със здравия крайник. Наблюдава се оток на засегнатата зона, тя е с променен цвят, може да е нали-



Поледиците са най-честата причина за травми през зимата

Снимка Рада ПЕТКОВА

це ненормална подвижност, а често и стържене. В такива случаи, за да не се стигне до по-тежки увреждания, не се опитвайте сами да откриете дали има счупване. При съмнение - действайте като че ли го има! Важно правило е да не се прави опит за наместване или раздвижване на счупените кости. Това може да доведе до допълнителни увреждания.

За да избегнете неблагоприятните последици от счупването, засегнатият крайник трябва незабавно да се обездвижи със специализирани или поддръжни материали - шиниране или превързване. Целта е да се предотврати разместването на счупените кости. Подплатяването на шината намалява дискомфорта на болния. Най-честата грешка при шинирането с поддръжни средства е недостатъчната дължина

на шината, която не осигурява ефективно обездвижване на фрактурата. Основен принцип е обездвижването на две съседни стави.

При тежки травми понякога могат да бъдат засегнати кръвоносни съдове и нерви с кръвотечение, забелязва се побеляване на крайника, изтръпване и студенина. В тези случаи всяко забавяне на специализираната лекарска помощ може да доведе до загубване на крайника, а понякога поставя в риск и живота на пострадалия.

Спрете кръвенето! При открито счупване с кръвене преди шинирането и обездвижването на крайника е необходимо да се направи кръвоспиране. За целта притиснете ра-

ната със стерилна марля, а при липса на такава може да използвате чиста кърпа или дреха. При голямо кръвене, когато тези мерки не дават резултат, кръвотечението трябва да се спре с турникет (стегната превръзка, притискаща кръвоносните съдове над нивото на раната).

След оказването на първа долекарска помощ незабавно потърсете специализирана медицинска помощ.

В периода след приложението ортопедо-травматологично лечение обикновено се провеждат рехабилитация и физиотерапевтични процедури за по-бързо и пълно възстановяване на функцията на увредения крайник.

10 ГОДИНИ

Е

ТВ ЕВРОПА

НОВИНИ И ПОЛИТИКА

tvevropa.com

При мускулни и ставни болки

NeOx

Отново се движих!

Еспарм

Аюрведична серия

www.esparm.bg



Общуването с красиви жени предизвиква силен стрес у мъжете

Крем „Здраве“ - легендата на родната козметика

С Ива Икономова от АРОМА разговаря Кристина Пешина



Г-жо Икономова, крем "Здраве" са ползвали и нашите родители. Знаете ли кога започва историята на този легендарен продукт и кой е съзателят му?

- Крем "Здраве" е най-продаваният от години роден крем. Той присъства във всеки български дом и се ползва с голямо доверие и непреходна лоялност от потребителите. Това се дължи предимно на уникалната му формула и действие. Кремът е създаден преди 4 десетилетия, но за съжаление в архивите на компанията не са запазени данни за неговия създател. Той е без химикали и е разработен за всякакви кожни раздразнения, за сухи участъци по кожата, за нейната защита от екстремни външни въздействия и агресивна среда.

- В днешно време все още подходящ ли е за бебета?

- Кремът е подходящ и масово се използва от майките като защитен крем под пелените. Но тъй като бебешката кожа е много възискателна и епидермалният ѝ слой е много тънък, тя изисква специална грижа. Именно затова ние създадохме новия крем "Здраве Бебе". Формулата му е базирана на успешната рецептура на класическия крем, със същото съдържание на цинков оксид, съставката, на която се дължи успокояващото, заздравяващо, противовъзпалително и подсушаващо кожата действие. Без парабени, но и без алергени.

- Сигурно сте чели в интернет форуми, че и млади хора наричат крем "Здраве" вълшебен. Използват го за акне, ранички по кожата, дори при алергии и изгаряния. Може ли да се каже, че това е универсален крем?



Младите хора пробват нови и активно рекламирани продукти, но за сигурен резултат се връщат отново и отново към крем "Здраве"

- Да, бихме могли да го наречем универсален, но не в смисъла на универсална козметика за ежедневна употреба, а в смисъла на универсална помощ за повечето кожни проблеми и симпто-

ми. Младите хора пробват нови и активно рекламирани продукти, но за сигурен резултат се връщат отново и отново към крем "Здраве". Единственото неудобство при употреба е плътната му маса, която оставя видим бял слой върху кожата и тийнейджърите не могат да се показват пред приятелите си известно време. Именно поради тази причина създадохме и крем "Здраве Лека формула", който е със същото съдържание на активни съставки както оригиналният крем, но олеотената му формула го прави лесен за нанасяне, без следи върху кожата, докато действа.

- При тази огромна конкуренция между продуктите на бялата козметика каква е съставката, която държи крем "Здраве" на върха?

- Това е цинковият оксид, който има успокояващо, заздравяващо, противовъзпалително и подсушаващо кожата действие. Той е и физичен UV филтър, който често се използва в противослънчеви препарати и продукти за защита на кожата от нефизиологично стареене вследствие увреждане на кожните клетки при из-

лагане на вредна слънчева светлина. Вазелинът в комбинация с ланолин има омекотяващо действие върху кожата, защитава и подхранва, въздейства благоприятно върху еластичността ѝ. Пчелиният восък има способност да акумулира топлина и много бавно да я отдава - противовъзпалителен и подобряващ кръвообращението процес. Също има антибиотично и антимикробно действие, както и регенеративно въздействие върху болните клетки и тъкани.

- За всяка част от тялото ли може да се използва, или като при другите кремове има различни видове - за лице, за ръце и т.н.?

- И трите крема - "Здраве" (оригиналният), "Здраве Бебе" и "Здраве Лека формула", могат да се ползват за цялото тяло.

- Известни ли са все пак някакви противопоказания на продукта?

- Кремът не се препоръчва единствено при дълбоки рани и при изгаряния на кожата с висока степен.

- Разбрахме, че имате и друга новина за привържениците на този крем...

- Новината е, че освен новите два крема - "Здраве Бебе" и "Здраве Лека формула", разработваме и още седем нови продукта, които ще се появят на пазара тази година и ще решават и други кожни проблеми.

ЛЮБОПИТНО

Мед



Западни учени откриха още едно чудотворно свойство на меда. Той е природно успокоително, помага да се избавим от тревожността, да се адаптираме след емоционален срив или просто да се отпуснем. При това не бива да се забравя, че медът не съдържа химически вещества и за разлика от лекарствата не предизвиква пристрастяване. Има само едно противопоказание - наличие на алергия.

Тютюнопушене



В Хондурас влезе в сила закон, забраняващ пушенето на обществени места. Вече не може да се дими и на спирките на градския транспорт, парковете, дискотеките и даже вкъщи. Наистина последното не е забранено, но живущите могат да се оплачат в полицията, ако техен близък пуши без тяхно съгласие. А служителите на реда са длъжни да вземат мерки незабавно.

Пристрастяване



Европейско допитване е установило, че 34% от жените никога не излизат на улицата без грим. Една четвърт от тях са убедени, че без козметиката няма да направят кариера. Психолозите са разтревожени, че тази мания е признак за сериозна невроза. Според специалистите, ако един ден, да не дава Господ, козметиката изчезне, броят на психично болните веднага ще се увеличи с минимум 10-15%.



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3, тел.: 963 15 96; 963 15 97

„Медика-Албена“ предлага програми за всеки

10-ДНЕВНА РЕЛАКСИРАЩА ПРОГРАМА

ПРОГРАМАТА СЕ СЪСТОИ ОТ 4 КОМПОНЕНТА

- КОМПЛЕКСНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ:**
Липиден профил на кръта
Консултация с кардиолог
Изследване на тънкия надбъбъл
с апарат „Танита“
Антропометрични данни
Прием от лекар-специалист
- ВСЕКИДНЕВЕН ДВИГАТЕЛЕН РЕЖИМ:**
Утринна гимнастика
Групова гимнастика
Подводна гимнастика
Фитнес
Термично лечение
Плуване в басейн
- МОДЕЛИРАНЕ НА ФИГУРАТА:**
Мануелен масаж с антицелулитен крем
Подводен масаж
Целулитрон (антицелулитна терапия)
Фитотерапия

www.albena.bg

10-ДНЕВНА РЕЛАКСИРАЩА ПРОГРАМА

ДИЕТИЧНО КРАНЕНЕ
нискокалорично 5-критно хранене
широк спектър от здравословни ястия

ЗАКУСКА

МЕДИННА ЗАКУСКА

ОБЕД

СПЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

ВЕЧЕРЯ

www.spa-albena.com

СПА и уелнес - за здравето на хората, които идват в Албена за почивка и възстановяване, съответно лечение на различни заболявания - чрез специални здравни програми, базирани на възможностите на курорта: климат, морска и минерална вода, лечебна кал.

Това са двете основни направления, които комплексът "Медика-Албена", най-големият балнео-център на Балканите, предлага на своите гости.

Екологичната среда в тази част на Черноморие то привлича не случайно хиляди гости. В радиус от около 40 км няма индустриален замърсител, дори само въздухът тонизира. И лете, и зима. По чистота морето и

В Албена има десетки програми с лековит ефект

пясъкът на Албена са също без аналог. Курортът има собствен извор с минерална вода - слабо минерализирана, хипотермална и затова много подходяща за външно приложение. По състав и лечебно въздействие местната лечебна кал е близо до показателите на калта от Мъртво море - еталон за специалистите.

В съчетание с добре подготвените медицински кадри природните дарове правят от "Медика-Албена" търсен и желан меди-спа център. Кауза на екипите тук е да убедят колкото може повече гости в значението на профилактиката, да ги спечелят за целозгодишните богати възможности на курорта за здравен туризъм. Много, много по-важно е да се предпазим от едно заболяване, а не да лекуваме вече настъпили трайни из-

менения, подчертават специалистите в центъра.

Иначе в Албена има десетки програми с лековит ефект.

Една от най-търсените е "Артрофит" - срещу заболявания на костната, мускулната и съединително-тъканната система. Оздравителните схеми дават бърз и добър ефект при артрити и артрози, при състояния на травми, както и при заболявания на периферната нервна система - неврити и др.

Отлично балансираната програма "Албена Витал" гарантира подобряване на телото, възпитава елегантно добри здравни навици, не причинява и минимум негативни емоции. Дава трайни резултати при лечение на някои обменни заболявания, на наднормено тегло, хипертония, диабет. Става дума за наистина уникална комбинация от около 90 различни видове процедури - индивидуални и групови, всички изключи-

телно приятни и ненапорвателно екстремно организми. Всичко става без забрани. Може да се консумира всякакви храни, стига да е в разумни граници, подчертават специалистите и гарантират за всяка казна дума и обещан резултат.

Те предлагат още помощ при разстройства на нервната система, при проблеми на горните дихателни пътища. Имаме вече успехи и при лечението на видове псориазис, както и при лечение на някои форми на стерилитет при млади жени, обръща внимание д-р Огнян Софтов от "Медика-Албена". Като доказано ефективен той препоръчва и специалните таласо-и козметични програми, засега с огромно търсене преди всичко от чужденци от цял свят.

За Албена сезоните нямат значение. Но за всеки сезон има изненада. Който я вкуси, ще си подари за дълго празник - и за тялото, и за душата.

Престижен тенис турнир в София



Цвети Пиронкова атакува

От 2012 година българските фенове на тениса ще могат да почувстват тръпката от турнирите на женската тенис асоциация WTA, без да се налага да пътуват в чужбина. Причината - Българската федерация по тенис получи сериозен вот на доверие от страна на Европейската тенис асоциация (Тенис Евро-

па) и международната федерация ITF, а именно - да я подкрепи в намерението ѝ да организира турнир от календара на жените. Състезанието вероятно ще бъде с награден фонд 220 хил. долара, което е рекорд за страната ни. Към този момент най-силният турнир, провеждащ се в България, е "Алианс Къп", участничките в който си разделят сумата от 100 хил. долара.

Вероятно надпреварата ще се организира на кортовете на Националния тенис център, който дотогава ще бъде завършен. Уверение за това даде президентът на БФТ Стефан Цветков. Единственото, което остава да се случи, е WTA да потвърди заявката.

Домакинството на турнир от такъв ранг ще бъде поредното доказателство за напредъка, който БФТ отбелязва през последните няколко години. "Ще подкрепим Българската федерация по тенис в намерението ѝ да организира турнир от WTA през 2012 г.", заяви президентът на Тенис Европа и вицепрезидент на ITF Жак Дюпре. Той беше на посещение в София в средата на февруари, когато столицата ни бе домакин на Европейската конференция за професионален тенис и на заседание на Борда на директорите на Тенис Европа. В събитието взеха участие редица ръководители и представители на европейски федерации, ITF, ATP, WTA.

"За пореден път се убедих, че в България, се работи много добре. Пожелавам успех на федерацията и на тенис талантите на България. Вече виждаме много добри резултати от Цветана Пиронкова и Григор Димитров, да се надяваме, че следващите поколения ще пожънат още по-големи успехи", не спести похвалите си Дюпре.



Уникална туристическа оферта за всички вкусове и сезони

- Преходи с коне по избрани маршрути, обучение в езда, богати възможности за релакс в собствени бази на фирмата в Рила, Пирин и Родопите
- Специални лагери за деца от всички възрасти
- Екстремни спортове с инструктор
- Разходки в планината - с файтони и шейни, вечери на открито с чевърме и курсове по народни танци
- Туризм билдинг програми
- Екскурзии в чужбина - специални маршрути и пакети



ХЪРВАТИЯ - ПЕРЛАТА НА АДРИАТИКА

ПЛИВНИЧКИ ЕЗЕРА - ДУБРОВНИК - БУДВА - КОТОР
5 дни, екскурзия без нощен преход, Дати: 22.04., 21.05., 22.06.2011 г., Цени: от 419 до 449 лв.

Транспорт с луксозен автобус, водач от агенцията, медицинска застраховка. Цената не включва входни такси за посещение на музеи и други обекти, разходи от личен характер.



МОНАСТИРИТЕ НА МЕТЕОРА И ОХРИДСКОТО ЕЗЕРО

СОЛУН - МЕТЕОРА - БИТОЛЯ - ОХРИД - СКОПИЕ

4 дни, ТОП ЦЕНА 269 лв. за м.април, май, юни, септември и октомври

Дати: 02.04 и 22.04, 06.05 и 21.05, 03.06 и 24.06, 15.07, 12.08, 03.09 и 23.09, 14.10.2011 г.

Цени: от 269 лв. до 299 лв.

Транспорт с луксозен автобус, екскурзовод, застраховка "Медицински разходи и злополука в чужбина". Цената не включва входните такси за скалните манастири (2 EUR за всеки манастир), за църквата "Свети Климент" и за манастира "Свети Наум".

Арт тур 2008

телефон : 0887 975 922, 0885 044 881 e-mail: art_tour@abv.bg
адрес: София, ж.к. "Лагера", бл.55, вх.4, ет.1



Жените щурмуват мъжките територии

● Икономическата криза разчисти пътя на амбициозните дами

Трудовото законодателство в много държави защитава здравето на жените и се опитва да ги предпази от тежък физически труд. В действителност обаче наред с официалните ограничения съществува и така нареченото обществено мнение. Според него ръководните длъжности или политиката например не са за нежния пол. Дори във феминизирана държава като САЩ само 6% от гражданите смятат, че жената може да бъде по-добър политически лидер от мъжа.

Британски социолози провели допитване между 6000 служители в различни компании. Оказало се, че 75% от мъжете и 63% от жените биха предпочели шефът да е представител на силния пол. Психолозите обясняват този факт с комплексите при жените началници, които никак не са рядкост. Специалистите определят няколко типични проблема при дамите на ръководни постове:

● **Желание да докажат, че по нищо не отстъпват на мъжете.**



Социолозите твърдят, че нежният пол ще остави силния на втори план

Компании, в чиито бордове има повече жени, са по-успешни

За да опровергават мита за превъзходството на силния пол, жените стават прекалено агресивни, непоносими и затворени. А това съвсем не са най-препоръчителните качества

за успешния ръководител.

● **Ниска самооценка.** Психолозите отбелязват, че жените се гледат в огледалото, за да видят недостатъците си, а мъжете - за да оценят достоинства си. Жената началник често се съмнява в това колко са правилни решенията ѝ. Забележат ли ко-

лебанията ѝ, околните могат да ги приемат като проява на некомпетентност и нерешителност.

● **Опитите да останат жени.** От една страна, нито една дама ръководител не би искала успехите ѝ да се обясняват с мъжката снизходителност. От друга страна, ако се превърне в безполо-

во същество, също е грешна стъпка. Подчинените само това и чакат, за да започнат да злословят за мъжеподобния вид на шефката си.

● **Чувството за вина пред децата и съпруга.** Отдаде ли се напълно на работата си, жената няма възможност да отдели достатъчно време на семейството си. В резултат тя се чувства виновна и се опитва да се справи със ситуацията. Често, разкъсвайки се между семейството и кариерата, жената се проваля и на единия, и на другия фронт.

Всички тези проблеми, естествено, са преодолими. Ако вашата мечта е да получите мъжка работа, не се отчайвайте. Възможности винаги съществуват. Моментът е изключително подходящ да се включите в битката за някой, смятан от обществото, мъжки пост.

Тежката икономическа криза удари преди всичко силния пол, затова няколко години след възстановяването на икономиките на страните жените ще изразят ключова роля. Това твърдят американски социолози. От 11 млн. души, които са загубили работата си след 2007 г., две трети са мъже. Сега нивото на безработица в най-голямата икономика на света е 9,9% при мъжете и 7,8% при жените. В Европейския съюз жените са заели 75% от 8 млн. работни места, създадени след 2000 г. През 2024 г. средностатистическата наследничка на Ева в САЩ и в много от богатите страни на Европа ще печели повече от средностатистическия мъж, предсказват икономисти. Социологически проучвания сочат, че в развиващите се страни жените са по-амбициозни. Това определено подкрепя мнението, че нежният пол ще остави силния на втори план. И още - изследвания са доказали, че компании, в чиито бордове има повече жени, са по-успешни.

Така че, мили дами, смело напред. Общественото мнение може да се променя и защо вие де не сте тази, която ще го направи. (ЖЗ)

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Следосмартенско

За действителните демократи 8-ият ден от март бе делник. Нещо като демодурирана обществена прическа. За прогресивните феминистки бе нещо като къносан кок от космоса на комунизма. Но онези, които още не са съкратени, сигурно са празнували в службата. А безработните пак са останали нецелунати поне от семейните си съкилийници, за благодарност. Бизнес дамите във вторник са приемали честитките в движение - без да свалят мобилното си бижуту от ухото и без да слезат от лъскавия си металик. Няма как те да не са се разнежили поне помежду си. И да не са си разменили учудващо искрени поздрав и пожелания, опаковани в целофанени целувчици.

Истинската женска солидарност май остана единственият опит за почти естествена колективна празничност. Нежните ни половинки все още казват: "Ние, жените...". Докато обратното: "Ние, мъжете, ние синовете на България...", не само не се чува, но е и нещо сякаш срамно за издигване. В детските си игри за възрастни тъкмо ние, мъжете, най-често взаимно се прецакваме - в плитчините на политиката, във върховете на властта, в битката за бизнес територия, в бутането за свободното място в паркинга. Сякаш не говорим един и същи език и нямаме нищо общо помежду си. Може би и затова прегателите в нашата история са само от мъжки род. На днешната българка все по-често ѝ се налага да отглежда като голямо дете и собствения си законен осемнител. Затова мъжките може сред мъжете са рядкост.

Но момичета, вие не проклайните своя избор и не се вайкайте като вдовици - имате два празнични изхода: или да се обявите за многодетна майка, или да възмъжеете вместо "сина си". И в двата случая ще ви е нужна една нова любов...

БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА



От 8 до 12 март 2011 г. в Интер Експо Център - София, ще се проведе 11-ото издание на международната специализирана изложба БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА (BBW).

Трудно или не, строителството е в ход. Изграждат се спортни зали, детски градини, транспортни съоръжения, правят се инфраструктурни подобрения.

Това поддържа жив интереса на хората от бранша към новите технологии, модерната техника и качествените материали. Търсят се енергоспестяващи системи за осветление и отопление, сигурно В и К и санитарно оборудване, най-добрите охранителни системи за големи и малки обекти.

Те са и сред експонатите на 310 компании - изложители и подизложители на БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА. Наред с търсените за отличното си качество продукти, фирмите показват и нови решения за строителството.

Сред тях са 6-7 камерна система 88+ на Кьомерлинг в различни цвятове и за огънати ПВЦ профили, иновативна пластмасова 8-камерна система за прозорци Согора SI 82 +, подходяща за нискоенергийни и пасивни сгради и много други модели.

BBW продължава да изненадва предприемчивите с оригинални решения - Входна ПВЦ Врата с шумо- и топлоизолация и контрол на достъп, управляван с чип, Врати ERGON - за помещения, където не може да се монтира обикновена Врата, REI 30 - Вече задължителни за хотели и обществени сгради и др.

Изоляция и зид в едно - тази революционна новост за строителството носи енергоспестяващият продукт IZOBETON™

с десетки предимства - 30% икономии на разходи и енергия за отопление през зимата и климатизация през лятото, по-добра земетръсна устойчивост, без конденз и т.н.

На изложението са редица нови за българския пазар материали за завършване на една покривна система - системите "Ондусолар", "Ондулин", "Ондурийн" - решения за "покрив-градина" за плоски или скатни покриви, "Ондуеклер" - със светлопропускащи сандвич панели и др.

BBW представя ред иновации в машините и инструментите за строителни дейности.

По време на БЪЛГАРСКА СТРОИТЕЛНА СЕДМИЦА ще се проведат годишната конференция "BuildingGreen - Устойчиво строителство и енергийна ефективност" и дискусията "Иновациите в проектирането и строителството".

В дните на изложбата се провежда и нова инициатива - Специализиран салон ГеоЕкспо и конференция "Геодезическите технологии и пазари 2011", който ще улеснява бизнеса и иновациите и в тази сфера.

www.expo-bbw.com



Истинските проблеми не са СРС-тата

● С водещата на „По света и у нас“
Поли Златарева разговаря Екатерина Генова



пари. Той е икономист и няма нищо общо с телевизията. Аз съм с две филологии, българска и испанска, и за мен не може да се каже, че съм здраво стъпила на земята. За него обаче това определение е валидно.

- **Деца ти гледат телевизия, чакат ли появата ти?**

- Не ми обръщат внимание. Бебето вече не ми казва "мамо", а "бабо". Вероятно защото все по-

прави този "коментар". Не мисля, че вече съм овладяла това умение.

- **Кой модел новини харесваш - на Би Би Си, на Си Ен Ен, други?**

- Си Ен Ен ми харесват заради бързата реакция, Би Би Си заради аналитичността, така че моделът, който бих следвала, е смесица между тези два подхода и още нещо.

- **Какво е равнището на новинарството в нашата журналистика според теб?**

- Не много добро. Длъжници сме на хората, които очакват новини. Дневният ни ред е объркан и оттам идват проблемите на журналистиката. Ако нашата цел е да отразяваме това, което се случва, на мен не ми харесва това, което се случва. За мен е по-добре да говорим и пишем за истинските проблеми, за това какво има в краставиците, а не за подслушване и специални разузнавателни средства. Но това не зависи от журналистиката. А и другите медии прекалено много търсят жълтото, скандалното, защото то се продава. За да може "краставицата" да изпревари "СРС-тата" в реда на новините, е необходима дълга битка.

- **Била ли си досега подложена на натиск или цензура?**

- Първото клише, което се използва, когато се

каже БНТ, е "официозна". Твърдя обаче, че в БНТ новините не търсят официалност. Никога не ми е оказван натиск за тема или новина. Никога тук не е правен опит за влияние. Смяя да твърдя, че в обществена медия сме доста по-свободни и независими от частните. Но за нас съществуват клишетата.

- **Четеш ли, търсиш ли отзиви за себе си сред зрителите?**

- Не, не търся, защото се опасявам, че може да не ми харесат.

- **На чия оценка за това как се справяш на екран се доверяваш?**

- На семейството и на най-близките колеги. Засега ми казват, че се справям. Корижираме някои детайли от поведението пред камерата. В началото гледах на запис емисиите си, но после спрях, защото никак не се харесвам.

- **Изглеждаш несуетна, така ли е?**

- Напротив, много съм суетна. И то не толкова за външния вид, колкото за впечатлението, което оставям у хората. Затова и не чета мнения за себе си. Ако прочета критика за себе си, вероятно дълго ще я обмислям. Но не искам да търся отзиви и по друга причина. Анонимността, която дава интернет, ни прави хейтъри, т.е. отрицатели. Първата реакция е винаги, "како ми говориш за нея или него, аз я знам". Може да си правил страхотни неща, но някой да те "изкритикува" абсолютно безотговорно в интернет пространството и да ти сложи етикет.

- **Какви занимания имаш извън работата?**

- За момента не ми остава никакво свободно време и затова всяка минута извън телевизията се опитвам да бъда с дъщерята ми сина. Много обичаме да пътуваме в страната, в други държави.

- **Четеш ли приказки на деца си преди заспиване?**

- Чета, но за съжаление чак в 21:30, което не е много педагогично. Понякога си измислям приказки, в които винаги има две братчета, които правят добри и поучителни неща.

”

Понякога си измислям приказки, в които винаги има две братчета, които правят добри и поучителни неща

Поли, колко дълъг и труден е твоят път към новинарските емисии?

- За мен няма такъв път, защото това не ми беше цел от самото начало. Не кокетнича, но смятам, че тази позиция е част от пътя, а не неговият връх. Когато преди 10 години Бойко Василев и операторът на "Панорама" Хрисимир Данев ме поканиха в "Панорама", бях убедена, че това е върхът на нашата професия. Да бъда част от този екип, беше изключително признание.

- **Къде те намериха те?**

- Тогава работех в кабелната телевизия "Канал 3" заедно с много хора, които сега се пръснаха по другите телевизии. Правехме новини, ходех по събития и вероятно там са ме забелязали Бойко и Хриси.

- **Колко е различна сегашната ти работа?**

- Много. Начинът на мислене и подходът са различни. В "Панорама" не голям новината, търсим анализа и по-дългата форма. Докато в новините е съвсем различно и това малко ме стресна в началото.

- **Имаше ли много тренировки преди първия но-**

винарски ефир?

- Не много, тренирана съм от "Панорама", била съм част от големия екип, който отразява изборите, така че заставането пред камера не ми носи стрес. Разбира се, имах сухи тренировки, преди да започна в "По света и у нас".

- **Успяваш ли да се "отделиш" от съдържанието на новините и те да не предизвикват емоции в теб?**

- Не, макар че това не е добра атестация за един новинар. Професионалистът трябва да може да бъде безпристрастен. Но когато новините са за трагични или драматични събития, не мога да оставам безчувствена.

- **Изглеждаш усмихната дори когато съобщаваш невесели факти.**

- И това не е много добра атестация за мен. Може би усмивката издава леката ми нервност. Когато съм притеснена, се усмихвам.

- **Усмихнат ли е характерът ти според хората около теб?**

- Ако питаш мъжа ми, ще отговори отрицателно. Аз за съжаление не оставям проблемите пред вратата, не успявам да не говоря за рабо-

тата си у дома.

- **Срещаш ли разбирателно, когато споделяш проблемите?**

- Има диалог, получавам съвет или първане тип "ти за каква се мислиш?". Но мисля, че не бива да ги товаря, не е честно към тях.

- **Съпругът ти не е свързан с журналистиката, така ли?**

- Не, трябва да има поне един вкъщи, който да е здравомислещ и да носи

често ме няма вкъщи.

- **На водещите на новините е забранен коментарът, а може ли водещият да коментира с езика на тялото, на жестовите?**

- Може и е важно да се владее езикът на жестовите. С една усмивка или наведена глава можеш да кажеш много, а екранът увеличава всичко като лупа. Но журналистът трябва да е много обигран, за да

Поли Златарева посещава оскъдното си свободно време на децата
Снимка ЛИЧЕН АРХИВ



Светлана ЛЮБЕНОВА

Няма нищо по-загадъчно, удивително и хлъзгаво от времето. Лети, тича, едвам се влечи, изплъзва се между пръстите, губи се, притиска ни, спира, надбягва се с нас или ни изпреварва... Казано по-накратко - играе си с човека, венеца на природата, а той никак не обича да изпуска нещата от контрол. Камо ли някой да се държи толкова високомерно и пренебрежително с него. Сигурно затова учените от векове се опитват да накарат времето да се съобрази с представите им за прилично поведение и да го озаптят по някакъв начин. Занимание, оказало се още в началото абсурдно, защото умовете човешки се сблъскаха веднага със самото определение на времето. Затова и намериха най-тарикатския и безопасен изход - оставиха го на философите.

Предиците ни обаче - простовати и прагматични хора, нямали никакви намерения да вникват в същността на фундаменталната категория, наречена „време“, а директно се захванали да го мерят. Забучили пръчка в земята, разделили една окръжност на 12 сегмента, колкото са зодиите, и по сянката започнали да се ориентират. Историята не казва какво са правели, когато не е имало слънце, но пак едва ли на едновременно хомо сапиенс му се е налагало да цепи секундата на дъбе. Това са били и първите часовници. Източните народи са използвали равномерно капеща вода в



Часовникът - между бижутото и престижа

● С няколко хилядарки на китката времето работи за вас

стъклен съд с деления, което им е било достатъчно, за да се ориентират в не особено претенциозните си занимания. Появата на пясъчните часовници си е



била направо революционно събитие. По-удобни и точни от предшествениците си, те за първи път придават класов привкус на уредите, превърнали се по-късно в имиджов атрибут. Пясъчните часовници са били привилегия на богатите хора, които са ги носили, прикрепени към крака си.

Механичните часовници правят своя прощъпулник през 14. век. Оттогава започва и нескончаемостта им усъвършенстване. Днес производители и дистрибутори са изпаднали в нещо подобно на истерия, възраждайки в ръчни часовници навигации, MP3 плейри, мобилни телефони. Какво още ни очаква, е невъзможно да се предвиди. Всъщност първоначалното предназначение на часовниците, а именно - да измерват времето,



Първоначалното предназначение на часовниците, а именно - да измерват времето, отдавна остана в миналото

отдавна остана в миналото. Сега можем да видим колко е част и на мобилния телефон. В краен случай можеш да си купиш едно часовниче за 20 лева, което има секундомер, календар, будилник и е достатъчно точно, за да си в коректни взаимоотношения с времето. Защо тогава хората харчат огромни суми за часовници, чиито характеристики с нищо не превъзхождат евтините събратя? Отговорът е елементарен.



Скъпият часовник е преди всичко визитна картичка на своя собственик, нещо като послание към околните. Часовникът казва повече за хората, отколкото дрехите или колата. А хилядарките на китката на първо място са индикатор за материалното положение и социалния статус на собственика. Можете да спортувате в обикновен екип или да се опънете на плажа по бански. Ако обаче на ръката ви тиктака швейцарско бижуте, то вашият престиж и благосъстояние автоматично се допълват от висока длъжност, скъпа кола и разкошен апартамент. А там, където се нуждаем от доверието на бизнес партньорите, Patek Philippe неминуемо ще удари едно рамо във ваша полза.

Не на последно място -

часовникът е бижутото на силния пол. Имиджът на успешния съвременен мъж не включва гривни от злато или пръстени с диаманти. Тази историческа несправедливост се компенсира от часовника.

А най-качествените и свършени ръчни часовници по традиция си остават швейцарските. Те са пример за точност, надеждност и хармоничен дизайн.

Знаейки всичко, написано дотук, първите мъже на планетата не жалят средства, за да демонстрират могъщество и стил, отмервайки времето. Сред руските политици Владимир Путин носи най-скъпия часовник. Неговият Patek Philippe Perpetual Calendar от бяло злато струва 60 000 долара. Дмитрий Мегведев не се пристрастява към определена марка. Докато беше вицепремиер, на китката му блестеше един от най-елитните и престижни часовници - Jaeger-LeCoultre. След време на ръката му се появи Breguet. Но с това колекцията му не се изчерпва. Руският милиардер Роман Абрамович със завидно постоянство сменя часовници с марката Rolex. Последният, стигнал до жълтите мегуи, е Rolex Daytona за 29 000 долара. Кинорежисьорът Никита Михалков също е почитател на Rolex. Но неговото бижуте струва само 10 000 долара.

Патриотичните пориви винаги са били патент на Жириновски. Той е закачил на китката си "Слава". Тук всякакъв коментар е излишен.

Бившият президент на САЩ Джордж Буш се е обзавел с изключително скромен, по мерките на руските олигарси, часовник. Неговият Timex, модел Indiglo, струва само 50 долара. Барак Обама се е поотпуснал малко повече. Дал е 400 долара за Jorg Gray 6500.

Но най-скъпия часовник между известните политици носи Силвио Берлускони. Той е маниак на тази тема. Папараците са го засекли с Constantin Vacheron за 414 хил. евро. Любимата марка на Бил Гейтс е Patek Philippe Sky Moon Tourbillon, а на един от най-богатите хора на планетата, Уорън Бъфет - Rolex Datejust за 67 000 долара.

С какво нашите властимащи може измерват оставащите часове до края на кризата, не се знае. Поне за част от депутатите стана ясно, че се увличат по джигесми. Колкото по-скъпи, толкова по-ефективно ще разпределят натоварените си делници на ползу роду. А и едно цъкащо швейцарско чудо на китката може като магнит да привлече данъчните. По-безопасният вариант винаги е за предпочитане.

Тревожност
Напрегнатост
Неспокоен сън

СЕДАТИФ ПС
намалява стреса
БЕЗ ПРИВИКВАНЕ

LABORATOIRES **BOIRON**

Седатиф ПС е хомеопатичен лекарствен продукт
Прочетете листовката преди употреба!

A 98 / 29.04.2010

Социалният феномен, наречен МОЛ

Огромните търговски центрове са обединяващо, семейно пространство

Мирослава КИРИЛОВА

В този брой на вестник "Живот и Здраве" решихме да ви заведем на разходка в мола. Ще подминем лъскавите примамващи витрини и ще се възгледаме в световния социален мол - този, който ни събира, в който се забавляваме, излизаме с приятели и най-вече общуваме.

Ще започнем разходката си от комшийския "Форум Инстанбул". Той е най-големият търговски и развлекателен център в Европа и е разположен на 495 хил. кв. м в града край Босфора. В комплекса работят над 5000 души, които обслужват около 25 млн. посетители годишно. Над 265 магазина привличат посетителите с разнообразни предложения и артикули.

Следващата ни спирка е "Уест Егмънтън мол" в едноименния канадски град. От 1986 до 2004 г. той беше най-големият търговски център в света. Днес обаче е на пето място, а класацията се оглавява от два мола в Китай (South China Mall и Golden Resources Mall) и гигантските комплекси във Филипините (SM City North EDSA и SM Mall of Asia), все в Азия. Въпреки това северноамериканският мол има най-големия паркинг на планетата - за 20 000 автомобила.

Освен че е рай за купувачите, огромният търговски център е и идеално място за почивка. Под покрива на мола освен 800 магазина и над 110 заведения за хранене са събрани и няколко атракции от световна класа - най-големият закрит воден парк, разполагащ с басейн с изкуствени вълни, най-големият закрит увеселителен парк, легена пързалка, 27 кинозали, езеро с подводници, хотел, изрище за миниголф и др. Собствениците на внушителния мол са изчислили, че ще ни бъдат необходими 3 денонощия, ако искаме да обиколим всички магазини,



Моловете имат бъдеще най-вече като места за общуване и развлечение

като оставаме във всеки не повече от 5 минути. Практически "Уест Егмънтън мол" осигурява целогодишно развлечение както на канадци, така и на туристи от цял свят, защото средно 28,2 милиона души го посещават всяка година, което 7 пъти надвишава населението на провинция Албърта, чийто административен център е град Егмънтън.

Ще попитаме защо се спряхме именно на мол в Канада? Отговорът е свързан с нашата събеседничка - доц. Лидия Върбанова, която живее и работи като преподавател по културна политика в университета "Конкордия" в Монреал. Доц. Върбанова има над 20 години професионален опит като консултант, преподавател и изследовател в над 50 страни по света. Събеседничката ни разказа, че в Северна Америка културата на моловете е много развита: "През уикендите, вечерите, по време на празници хората буквално живеят в моловете.

Отиват там заедно с цялото си семейство. Защото можеш да отидеш с детето си, ако например има детско шоу и артисти, които ще го забавляват, или можеш да му купиш разни сладки и бонбони. Т.е. молът е обединяващо, семейно пространство".

Доц. Върбанова си обяснява това явление с факта, че особено в Северна Америка, където градовете са студени, огромните търговски центрове са всъщност единственото място, където хората могат да се разхождат. "Навън не можеш да го правиш, ако е минус 30 градуса. За северните страни, за скандинавските държави, за Северна Америка това са пространства, които запълват свободното време на хората през зимата. Например в Монреал има изграден почти друг град под земята като алтернатива на 6-7-месечната лютата зима. На разположение на хората са 25 километра под земята, където мо-

Социалната значимост на тези огромни комплекси се крие в това, че там ти се чувстваш добре, че си щастлив - физически и психически

жеш да правиш всичко - да се разхождаш, да разлеждаш, има и галерии, може да отидеш на кино и, разбира се, да пазаруваш. Защото хората в Северна Америка наистина много пазаруват" - с усмивка отбелязва тя. Доц. Лидия Върбанова е изнесла доклади и лекции на международни научни конференции и семинари в Испания, Холандия, Великобритания, Франция, Австрия, Русия, Молдова, Казахстан, Монголия и още много други страни. Според нея навсякъде шо-

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

пингът е част от запълването на свободното време и част от развлечението. "Но молът е по-скоро развлекателен, отколкото шопинг феномен. Защото той е алтернатива на това какво можеш да правиш в свободното си време. И понеже в свободното си време ние не правим кой знае колко неща - ние пазаруваме, ходим на кино, може би ходим на театър, забавляваме децата, сядаме, говорим с приятели, хапваме по нещо. В 60% от случаите това са обикновените неща, които правим. Молът се превръща в пространство, което запълва свободното време на хората. Вече е възможно на едно място да правиш всички тези неща", сподели доц. Върбанова.

Пред нас, разбира се, възникна въпросът дали това е ключът към успеха и на моловете в България - че всичко е на едно място, и дали въобще

стимулират културата. Събеседничката ни беше категорична: "Думата "култура" тук, на Стария континент, я свързваме с големите културни институции - операта, филхармонията, театъра, галерията, националния музей и т.н. Т.е. неща, които са конвенционално установени като културни институции, които правят изкуство и те са Култура. Докато в Северна Америка не е така. Там думата "култура" е всичко това, което ти правиш през свободното си време, независимо дали това са културни ангажменти, правене на изкуство, забавления, отмора, спорт и т.н. Там думата "култура" е свързана с бита на хората. И от тази гледна точка комерсиализацията на мола не пречи той да допринася и за културата. Социално значимото и комерсиалното вървят заедно. Ние всички ядем, всички обичаме фестивали, обичаме да забавляваме децата си. Социалната значимост на тези огромни комплекси се крие в това, че там ти се чувстваш добре, че си щастлив - физически и психически".

Доц. Върбанова подкрепя думите си и с примери: "Когато съм в Канада, ако искам да се социализирам - аз просто взимам приятелите си и отиваме в ресторантите в моловете, за да хапнем. Защото при минус 25-30 градуса и страшен северен вятър аз не мога да отида на друго място. Освен това в Монреал между май и септември има може би стотина фестивали, които са безплатни. И това е социалният елемент на тези центрове. Защото когато молът разполага с площадка, на която в събота и неделя свири оркестър или има клоун, който забавлява малчуганите - тези атракции се плащат с част от печалбата на мола. Някакъв процент отива за забавление на гражданите. Търговските центрове водят корпоративна социална политика, защото влагат пари не просто в реклами и маркетинг, а инвестират и в самите хора. Ето защо мисля, че молът е много интересен икономически и социален феномен, който ще се развива все повече и повече".

Кислородните барове набират популярност

Съвсем скоро в много турски заведения ще се появят кислородни барове, които вече са много популярни в някои европейски страни. Вдишването на въздух, съдържащ 95% кислород, е безвредно за организма и няма негативни странични ефекти. Нещо повече - кислородът навлиза в кръвта на човека и влияе благотворно вър-

ху всички органи и системи. Освен това елементът помага за извеждането на токсините от организма. След кислородотерапията хората се чувстват бодри, усещат прилив на сили, а организъмът им се справя по-добре с предизвикателствата на околната среда.

В супермодерния бар може

не само да дишаш кислород, а и да пиеш кислородни коктейли или да се насладиш на ароматна кислородотерапия.

Кислородният бар е разчетен за двама души. Площта му е много малка - около 1 кв. м. Херметично затворените кабинки не позволяват въздухът в заведението да се смеси с кислорода.





Nissan Micra намали до минимум вредните емисии



Японската компания Nissan предлага на салона в Женева съвсем нова разработка на компактната Micra. Симпатичната градска кола прибави към името си обозначението DIG S, което озна-

чава, че отделя минимално количество вредни емисии. Пазарният дебют на модела ще е в средата на лятото. Micra DIG S използва 1.2-литров 3-цилиндров двигател с директно впръскване на горивото и

мощност от 98 к.с. при 142 Нм въртящ момент. Новото предложение не е електрически модел или икономичен дизелов вариант. Просто новата технология на малолитражния бензинов мотор впечатлява с твърде нис-

ките 95 грама CO₂ на километър. Колата изразходва едва 4.1 литра на всеки 100 км.

Тайната на Micra DIG S, която е част от екосемейството Pure Drive на Nissan, се крие в специално конструиран компактен 3-цилиндров мотор, който може да гарантира максимална скорост на движение от 180 км/ч. За

високата ефективност на мъника съществена роля играят и автоматичната система за икономия на гориво Start/Stop, CVT вариаторната предавателна кутия, оптимизираната аеродинамика, както и техническите решения, включително по-малко тегло. Трябва да отбележим, че инженерите на-

малиха загубата на мощ при триене благодарение и на факта, че в колата вече има по-малко движещи се части. Ниските експлоатационни разходи са гаранция, че закупуването на Micra DIG S води не само до икономия на гориво, но с нея в истински развитите екодържави собствениците ползват данъчни облекчения.

Повече мощност за Maserati Cabrio

От Maserati разкриха най-новата версия на Gran Cabrio Sport, с който се представят на автосалона в Женева. Създателите са добавили повече мощност и са постигнали подобрена динамика на пътя. Кабриолетът ползва познатия 4,7-литров V8 двигател. Откритата версия вече е по-силна с 10 к.с. и има по-висок с 20 Нм въртящ момент. Така с мощност 550 к.с. въртящият момент вече е 510 Нм. Вече имаме наличие на по-спортно ориентирано Skyhook активно окачване и подобрена спирачна система, разчитаща на новоразработени дискове с оглед на повишената мощност. Въпреки по-големите спортни възможности, благодарение на нов собствен софтуерен продукт италианците успяха да намалят

триенето на частите, а оттам да стигнат и до 6% икономия на гориво, и то за автомобил спринтър. Не се знае за колко секунди от 0 до 100 км/ч стартира Gran Cabrio Sport, но е известно, че максималната скорост е увеличена с 2 км/ч и вече е 285 км/ч. 6-степенната автоматична скоростна кутия е разработена от компанията ZF и е съобразена със състезателните качества на колата. Специално разработеният нов цвят Rosso Trionfale прави препратка назад в историята. Изплуват спомените от стартовете през 50-те години и по-специално феноменалните победи на Хуан Мануел Фанджо през 1957 година, когато побеждаваше безапелационно с яркочервения си Maserati 250F.



Škoda Fabia **Comfort**
ТЯ СИ ЗАСЛУЖАВА!

- Оборудване Комфорт: климатик, предни електрически стъкла, централно заключване, ABS + Dual Rate

- Цени от **16 500** лв. с ДДС /бензин/, **18 030** лв. с ДДС /газ/

ET OOD
ИЗПОЛНИТЕЛЕН ПРЕДСТАВИТЕЛ
www.skoda-auto.bg

София, Шкода център, тел. 813 700, 0886 90 10 61; Шоурум, тел. 953 17 51, 0886 90 10 71; Бургас, тел. 827 383, 827 375; Пловдив, тел. 64 62 10; Варна, тел. 503 122, 504 287; Г. Оряховица, тел. 2 19 20; Стара Загора, тел. 26 81 54; Хасково, тел. 64 20 94; В. Търново, тел. 62 03 93; Благоевград, тел. 88 09 12; Русе, тел. 82 15 35; Сливен, тел. 61 81 71; Добрич, тел. 604 088; Плевен, тел. 832 832; Rent a car: 0893389450, 0885728207

Срок на промоцията: 12 март 2011

CO₂ емисии 109-139 г/км, среден разход 4,2-6,3 л/100км

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Грешките при изпреварване

Стара шофьорска истина е, че щом зад волана сте неуверени, то не бива да предприемате рискови изпреварвания на дълъг път. Практиката е най-добрият учител за всякакви ситуации, свързани с изпреварването на превозно средство пред вас. Когато все пак решите да правите подобна маневра, е добре да се приближите възможно най-близо до този пред вас. Наберете необходимата мощ с двигателя, като преминете на по-ниска предавка и след като сте погледнали в страничните огледала и пуснете ляв мигач, може да стартирате с пълна газ. Преди това вече сте се уверили, че настреща ви няма друг автомобил.

Грешно е да се изпреварва със скоростта, с която се движите равно-

мерно. Това води до по-дълъг период на изпреварване, автомобилът няма мощност. Всички трагедии при тази маневра стават при липса на видимост и най-вече в завои. На пътя всички са равни, но да не забравяме, че настреща си може да имаме много мощен и по-бърз джип или съвременна лимузина. Ако сте с по-стара кола, всъщност рискувате два пъти - вашия живот и този на отсрещния. Ако се движите в колона, не се изкушавайте да "прескачате" последователно 10-15 коли пред вас. С бързането ще спечелите не повече от 10-15 минути, а рисковете са големи. Не си заслужава.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**

МИХАИЛ МИЦЕВ

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



Топ оферти от TECHNOLIS

лесно е да избереш

АБОНИРАЙ СЕ

безплатно за електронната брошура на
TECHNOLIS

ОТКРИЙ

4-те символа
в специалната
брошура, която ще получиш

СПЕЧЕЛИ

скутер Honda
LEAD

Всички, спазил условията за участие, може
да спечели един от 15-те скутера.

Правилата на играта намери на:
www.technopolis.bg; www.honda.bg

Участието в промоцията не е обвързано със закупуване на продукт.



799



LG

LED телевизор
32LE3300

Промоция от 3 до 24 март 2011 г.



399

SAMSUNG

LCD телевизор и монитор B2230HD

+ подарък 2GB MemoryStick, зарядно
устройство и оригинален калъф



179

SONY

Цифров фотоапарат DSC-S2100



109

Canon

Мултифункционално устройство
PIXMA MP280



999



Лаптоп
INSPIRON M5010



699



Лаптоп
G62-b96SQ



79⁹⁰

Rowenta

Сешоар CV 4952



269

Moulinex

Хлебопекарна OW5023



99⁹⁰

BRAUN

Епилатор
5180



37⁹⁰

PHILIPS

Преса за коса HP 8309



55⁹⁰

taurus

Сокоизстисквачка LIQUAFRUIT NEW



599
679*

Indesit

Печка
K 3C76 WH / IX*



ZANUSSI

Хладилник
ZRT 623W



379

BEKO

Пералня
WMB 50811 F



419

CANDY

Фурна за вграждане
FPP 609 X

**Тези и много други супер оферти търсете
в новата брошура на Технополис или на www.technopolis.bg**

CrediGo

0% лихва 0% такси 0% комисионни 0% ГПР

0% лихва, 0% такси, 0% комисионни, 0% ГПР, 0% ГЛП, за съответно обозначените в настоящата брошура стоки и вноски. Пример: вземете стока за 1000 лв. и платете 100 лв. първоначална вношка на касата на Технополис и 9 вноски по 100 лв.

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план