

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Преди да влезете в нов дом

Покупката на жилище е не само много сериозна крачка в живота на всеки човек, а често и единствената възможност да подобрим битието си. Когато вземеш ключа за новия апартамент, трябва да си сигурен, че точно това е мястото, където с удоволствие и в комфорт ще прекарваш по-голямата част от времето си. Че то е достатъчно уютно, за да го наречеш "моят дом". Затова всяко лекомислие или пренебрегване на основните правила за



оглед на жилище преди покупката може да ни струват много скъпо. Съвсем реална е опасността да загубим не само голяма сума, а и спокойствието си.

Да си докараме сериозни неприятности или с лошата инфраструктура, или с прикрити дефекти, или с... Всъщност капаните са много и не са за подценяване. Към какво да насочите вниманието си, когато купувате жилище,

на стр. 13

Женева 2011 спря дъха на автоманияците

За 81-и път едно от най-престижните автомобилни изложения демонстрира стремеж към налагане на иновации. В центъра на огромния посетителски интерес бяха колите с хибридно и електрическо задвижване. Тунинг моделите още веднъж доказаха, че човешкото

въображение, а и възможности, нямат граници. Световните премиери в Женева 2011 бяха 93. Близо 750 000 посетители станаха свидетели на жалоните, по които ще се развива индустрията през цялата година.

Още за изложението в Женева четете на стр. 16

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Диабетна полиневропатия



Доц. г-р Красимир Генов, началник клиника "Неврология" във ВМА, за контрола на тежкото усложнение health.bg/v/134

Помощ за черния дроб

Черният дроб е най-големият орган в човешкия организъм, но това съвсем не означава, че ще търпи всичките ни прегрешения. В един момент той започва да сигнализира, че е крайно време да му обърнем внимание. Но тогава обикновено е късно. Специалистите съветват редовно да го ухажваме, за да не страдаме един ден.

Кога и как да разберем, че черният ни дроб е загубил търпение, четете

на стр. 4

Милена Славова: Живяла съм в Средновековието

След повече от 25-годишна артистична кариера Милена е все така провокативна, шокираща и убийствено точна. Включително и в създението, че да се имаш за звезда си е душевно заболяване. За разлика от мнозина авторката на кутовото парче "Не'ам нерви" днес е оптимистка, а опитите "да свети като крушка" и "да ходи по въже" продължават. Въпреки навъдните се меркантилни хора, които "развалиха всичко", казва Милена. Опора ѝ е нейната публика - отбрана и при това многобройна,

със сигурност привлечена от оригиналния ѝ талант, но не само. Заклетата рокаджийка излъчва спонтанен, нешлифован изкуствено според очаквания или стандарти заряд. С други думи - интересна е, без да се напъва да е такава. Казва, че България е мястото, където душата ѝ се чувства най-добре. Сигурно защото доброта и умна енергия, отправена към публиката, ѝ се връща удвоена. Така ще е несъмнено и с новия ѝ албум, който вече очакваме.

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

NeOx
Отново се движиш!

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението

Есорнарт

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



Диамантите - новият враг на рака

Диамантите са "най-добрият приятел" на жените, но това скоро може да се промени, тъй като нови изследвания показват, че скъпоценните стъклца могат да влязат в битката с раковите заболявания. Учени от Северозападния университет в Илинойс са открили, че свързването на антиракови медикаменти с малки въглеродни частици, наречени нанодиаманти, може да предложи ефективно решение за пренос на лекарства при трудни за овладяване злокачествени образувания.

Проучването показва обещаващи резултати, тъй като резистентността към дадени препарати против рак чес-

то причинява 90 на сто от неуспеха на лечението, съобщава Nature.

Нанодиамантите са частици на въглеродна основа, които не са токсични и не предизвикват възпаления. Те са и евтини за производство в големи количества.

Учените са провели тестове в лабораторни условия и открили, че новата техника за терапия дава добри резултати - туморите значително намалили размерите си, а шансовете за положителен изход от заболяването се увеличили.

Нанотехнологията намалява още токсичността на лекарствата, като ги освобождава по-бавно в организма.

Мазнините повишават риска от цироза

Любителите на мазни храни в големи количества рискуват не само да натрупат излишни килограми, а и да се сблъскат с цироза, съобщиха американски изследователи от университета "Джон Хопкинс". Учените доказаха, че прекалената употреба на мазнини постепенно убива Т-клет-

ките в черния дроб, което води до възпалителни процеси. Затова редовното преяждане, храните от типа фаст фууд, сладкарските и мазните продукти значително повишават риска от заболяването, което обикновено засяга привържениците на спиртните напитки.



Мобилните телефони в битка с цигарите

Писането и четенето на текстови съобщения на мобилните телефони може да се окаже ефективно средство срещу тютюнопушенето при жените. Американски специалисти провели изследване с 27 девойки, които са пушили в продължение на няколко години. Оказало се, че когато изпращат sms-и, в областта на главния мозък се задействат същите центрове, както и при пушенето. В резултат влечението към цигарите се снижава. Установено е, че днес 86% от представителките на нежния пол имат мобилни телефони. Те биха могли да станат идеално средство за отказване от вредния навик, смятат специалистите.



Костите на шарана са най-опасни

Израелски лекари провели първото по рода си изследване, проучвайки в продължение на една година костите на коя риба причиняват най-много травми на хората. Първото място категорично заел шаранът. Най-много са унцигентите вкъщи по време на съботната семейна вечеря. 48% от жителите на Израел са завършвали голявата си

не на дивана в хола, а в лекарския кабинет. Специалистите отбелязват, че причината за произшествията не е само в рибата, а и във факта, че по време на хранене хората много разговарят и затова често се задавят. Второ място по причина за травми е ципурата, трета е тилапията, следват нилският костур и хекът.

ДИАГНОЗИ

Трябва ли ни трус, за да се обединим



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Една от основните функции на трагичните театрални представления в древна Гърция е бил катарзисът. Когато хората видят на сцената ужаса, който преживяват героите, да се пречистят, както оценят, че собствено им положение съвсем не е толкова лошо. И също - да се замислят за основните ценности на битието.

Днес светът преживява една реална трагедия, която надминава всички измислени през годините катастрофични филми и книги. Още е рано да се направят трезви изводи от това, което се случва, но няма как да не се набие на око нещо основно. Японците, изправени пред библейски потоп, останали човечни, единни, дисциплинирани. А ние - българите, без да сме ударени от каквото и да било, винаги намираме за какво да сме разделени, скарани и хаотични. Не можем да се обединим около никаква позитивна цел в мирно и спокойно време, а какво остава, ако изпитаме гнева на природата...

Сега е времето да се замислим колко е крехък материалният свят и колко неразрушими могат да бъдат онези ценности, които съществуват в съзнанието ни. Разбира се, ако изобщо сме ги създали и отгледали в собствените си мозък и сме ги предали на децата си. Японците доказаха, че никакво бедствие не може да разруши морала им. Дано на нас да не ни се наложи да доказваме, че само голямо нещастие може да ни принуди да бъдем по-нормални хора!



N-Ti-Tuss Вече и по формата на капсули!

За малки и големи...

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

143 София, бул. "Черен вълк" 14, 64, 3. тел.: 02/ 963 15 96



Прочутият 600-годишен чинар в село Гърмен, Гоцеделчевско, стана втори в конкурса "Европейско дърво на годината". Той събра над 18 хиляди гласа, като се конкурираше с националните победители на още четири държави - Румъния, Словакия, Унгария и Чехия. Първото място спечели румънската липа от с. Леличени

Словения произведе суперавтомобил за 1 млн. евро

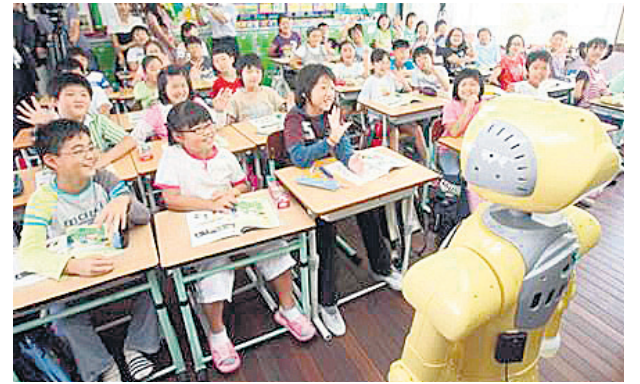


На словенците явно не им дават покой модели като Pagani и Bugatti, затова предложиха собствен суперавтомобил Shayton Equilibrium. Цената му от 1 млн. евро също може да се състезава с най-добрите. Производителите имат намерение да пуснат от новия модел само 20 бройки. В словенския автомобил са вложени алуминий, карбон, титан и фибровлакна, затова телото му е само 1200 кг. Shayton Equilibrium е снабден с бензинов двигател V12 с мощност 1084 к.с. С тези характеристики суперавтомобилът може да ускорява до 100 км/ч за 3,1 секунди, а максималната скорост, която развива, е повече от 400 км/ч.

Робот преподава английски

Робот на колеа се движи из класните стаи на едно начално училище в южнокорейския град Тегу. Дубльорът на учителите се нарича Ингки и преподава на четвъртокласниците английски език. Роботът пее детски английски песни и произнася фрази, като моли децата да ги повторят. Гласът обаче не е на Ингки. Роботът е в непрекъсната

връзка с учител, който е във Филипините и оттам води урока, гледайки в монитор. В Корея интересът към изучаване на английски език е огромен, затова и не достигат учителите. Присъствието на робота в класовете решава не само този проблем, а и забавлява учениците, което помага за по-лесното усвояване на езика.



Създадоха хибрид между смартфон и таблет

Компанията AdvanceTC създаде първия в света гъбен хибрид между смартфон и таблет. Устройството работи с процесор Intel Atom Z530 и операционна система Windows 7. Моделът Magix W3 има 4,8-инчов сензорен дисплей, RAM паметта е 1 GB, а вградената в твърдия disk е с капацитет 32 GB. Миникомпютърът е снабден с 1,3-мегапикселова камера за видеоконферентна връзка, безжичен Wi-Fi адаптор, Bluetooth, радиосателитна GPS навигационна система, акселерометър, USB порт и изход за слушалки. Устройството поддържа мобилните мрежи GSM и HSPA. Засега няма информация кога ще стартират продажбите на Magix W3, нито каква ще бъде цената му.



Филми и във Facebook

Компанията Warner Bros започна да предлага онлайн свои филми чрез социалната мрежа

Facebook. Първият филм, който ползвателите можаха да видят на 8 март, беше "Тъмният рицар".



Режисьорът Кристофър Нолан посвети лентата на починалия през 2008 г. австралийски актьор Хийт Леджър. Стойността на услугата в САЩ за един филм е три долара. След плащането им на ползващите Facebook се предоставя достъп за две денонощия за предпочитания от тях филм.

Според американските средства за масова информация инициативата за сътрудничество с Facebook принадлежи изцяло на Warner Bros. За трансляцията на филмите социалната мрежа ще получава 30% от печалбата.

5 булки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене

www.ecopharm.bg

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

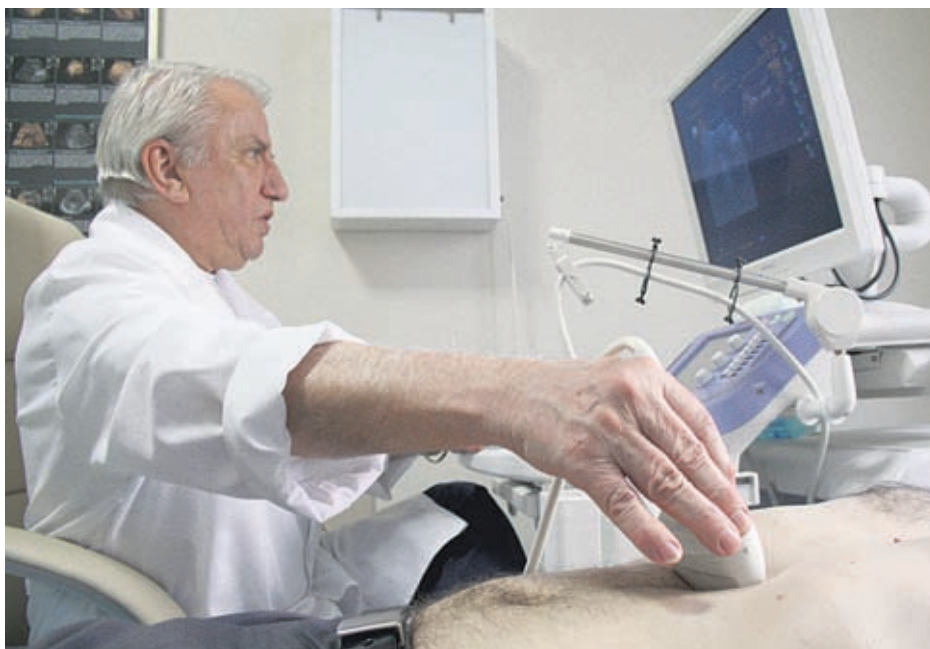


Кога черният дроб има нужда от помощ

Проф. д-р Никола ГРИГОРОВ,
гастроентеролог,
началник на Клиниката по
Вътрешни болести във
Втора МБАЛ - София

Пирогата е създа-
ла черния дроб ка-
то мощен, устой-
чив и възстановя-
ващ се орган, за да може да
компенсира и инактивира
постъпващите в организ-
ма различни вредни факто-
ри. Може би това са знаели
още старите гърци и нес-
лучайно в древногръцката
митология орлите кълват
именно черния дроб на
прикования Прометей,
тъй като той се възста-
новява отново.

В практиката черният
дроб може да се увреди от
най-различни фактори. Ня-
кои от тях са контролиру-
еми от човека, а други - не.
Едни действат директно
върху чернодробната
структура, а други инди-
ректно чрез токсико-алер-
гични реакции, активира-
не на имунни комплекси с
последващи деструкции.
Сред най-популярните
вредности се нареждат
непремерената алкохолна
консумация, производ-
ствените и битовите
вредности, нездравослов-
ното хранене, преболеду-
ването от остър хепати-
тит (особено В и С) с по-
следващо хронифициране и
др. По-малко се знае за ток-
сичните увреждания на
черния дроб от радиа-
ционни и химически агенти в
различни производства,
както и за някои лекар-



Състоянието на черния дроб трябва периодично да се следи

ствени увреждания.

Черният дроб може да
бъде засегнат в различна
степен - от леки функцио-
нални разстройства до
тежки, прогресиращи забо-
лявания с фатален край. То-
ва зависи от силата и
продължителността на ув-
реждащия фактор, от
имунния (защитен) отго-
вор на организма, от въз-
растта и общото състояние
на човека и не на последно
място - от неговата гене-
тична предразположеност.

Затова ако двамата души
прекаляват еднакво с алко-
хола, единият, с ниски нива
на ензимите, разграждащи
алкохола, развива тежко за-
боляване, а другият - с доб-
ра ензимна защита - оста-
ва относително здрав. Съ-
щото се случва и с хепати-

*Съвременната
медицина има
отлични
възможности за
ранна диагностика
и лечение на
чернодробните
увреждания*

та. Някои от хората се са-
моизлекуват от В и С фор-
мите му, а при други
настъпват сложни болес-
ни реакции, с последващо
хронифициране и прогреси-
ране до чернодробна цироза
и първичен рак.

Много е важно състоя-
нието на черния дроб да се
проследява периодично от
доказани специалисти.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Съвременната медицина
има отлични възможност-
и за ранна диагностика и
лечение на чернодробните
увреждания. Коварното е,
че дълго време болестта
не дава симптоматика - чо-
век не чувства нищо осо-
бено, нищо обезпокоява-
що. Непостоянната
тежест в дясното подре-
брие, лесна уморемост и
отпадналост, наблюдава-
на при повечето пациен-
ти, според тях не са аргу-
менти да се търси лекар-
ска помощ. Реалното съ-
стояние на органа се уста-
новява чрез обективния
преглед, лабораторните
изследвания, образната ди-
агностика и - ако се наложи -
чернодробна биопсия. Ни-
то един от тези методи
не трябва да се използва и
интерпретира изолирано!
Например повишеното ни-
во в серума на един от чер-
нодробните ензими може
да не означава нищо същ-
ествено при нормални дру-
ги показатели - лаборатор-
ни и образни. Нерядко оба-
че хората получават от
незаслужаващ плашещи диа-
гнози и постъпват в болни-
ци, за да се използва дадена
клинична пътека.

Истинският лекар не
диагностицира и лекува
един орган, една болест, а
човека. Упражнявайки две
дейности - на професиона-
лизъм и хуманност, лека-
рят извършва творческа
дейност и влиза в сферата
на изкуството.

Когато се установи
чернодробно заболяване
или въздействие на потен-
циално увреждащи факто-
ри, в общата лечебна схе-
ма сериозно място имат

хепатопротекторите. Те
са препарати, с които се
постига възстановяване и
обновяване на чернодроб-
ните клетки. Това става
чрез стабилизиране и уве-
личаване на пропускливо-
стта на тяхната мембра-
на, за да функционира пра-
вилно тази своеобразна ла-
боратория на организма.
Освен това хепатопро-
текторите следва да при-
тежават известен имуно-
модулаторен, антиокси-
дантен и дори холерети-
чен ефект.

В България са достъпни
всички видове хепатопро-
тектори, утвърдени в
свободната практика
след проведени клинични
проучвания. Важно е обаче
да се използват тези, кои-
то са доказали качествата
си в практиката, тъй
като не съществуват си-
гурни рутинни тестове за
ефективност. Лечението
с тях е продължително -
месеци наред, поради кое-
то е важна и финансовата
страна - евтино и ефек-
тивно.

През последните годи-
ни навлезе хепатопротек-
торът Хепасейв - биологич-
ен продукт, извлечен от
хimalайско растение, попу-
лярно с векове в източна-
та медицина. Причината,
поради която и аз го пре-
поръчвам на пациентите
си заедно с другите препа-
рати е, че отговаря напъл-
но на посочените вече
изисквания. Ежедневната
ми практика потвърждава
ползата от него и ме пра-
ви убеден в ефективност-
та му, а цената позволява
пациентите да го прие-
мат за продължителен пе-
риод от време (изискване
на терапията с хепатопротек-
тори). Когато се
провежда такова лечение,
е правилно различните хе-
патопротектори да се ре-
дуват през 2-4 месеца, за
да се търси базисен ефект.
Изборът на различните ме-
дикаменти от тази група
зависи от причината за за-
боляването, стадия на бо-
лестта, индивидуалната
поносимост на пациента
към лекарството и от
предпочитанията на леку-
ващия лекар, основаващи
се на опита му при провеж-
дането на тази терапия.

*За консултация при
проф. Григоров можете
да се запишете на
тел. 02 915 8584 или 02 931
8593. Професорът приема
през работните дни в
столичната Втора
многопрофилна болница.*

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



Най-честите
причини за
световъртеж
www.health.bg/14323



Как да говорим с
тийнейджърите
за секса
www.health.bg/14316



Тайните на
вкусните
афродизиаки
www.health.bg/14310

Анкета онлайн
Готвите ли
здравословно?

55% от участниците в
анкета на health.bg
твърдят, че се стараят
да приготвят здравос-
ловна храна за семей-
ството си.
21 на сто пък се хранят
с домашно приготвено
меню само когато имат
възможност.
На трапезата на 19%
от анкетираните вина-
ги присъстват здравос-
ловни ястия.
Само 5 на сто от
участниците в допитва-
нето не обръщат вни-
мание на това, което
консумират.

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

- При хронични заболявания на черния дроб
- При увреждания от алкохол, медикаменти, токсини

Различният хепатопротектор


www.ecopharm.bg

Бактериите могат да играят и положителна роля

Д-р Николов, в масовото съзнание понятието "бактерия" има изцяло отрицателно значение. А все повече се говори за т.нар. полезни бактерии. Какво представляват те?

- Бактериите са неразделна част от живота на Земята. Според някои изследователи човешкото тяло се обитава от близо 100 трилиона бактериални клетки, като броят им надвишава дори този на клетките в човешкото тяло и броя на звездите в Млечния път. Тези микроорганизми живеят в различни части на тялото. Някои от тях са потенциално болестотворни, а други като цяло са безопасни, но попаднали на неподходящото място в неподходящ момент, могат да причинят заболяване. Има и такива, които са неразривно свързани с отделни части на тялото до такава степен, че то не може да функционира нормално без тях.

- **Къде в организма живеят полезни бактерии?**

- На много места - кожата, влажището и гр., но са най-многобройни в храносмилателната система - в устната кухина, тънкото и най-вече в дебелото черво. Тялото ни се колонизира с различни бактерии още по време на раждането, като е от значение дали то е станало по нормален път или с Цезарово сечение. След това състоянието на естествената микрофлора се определя от начина на живот и хранене, от културни, генетични и индивидуални особености.

- **Каква е ролята на микроорганизмите в началния етап от живота?**

- Те имат огромно значение за развитието и правилното функциониране на имунната система и посоката на имунния отговор.

- **Това означава ли, че полезните бактерии, въпреки че живеят в червата, имат отношение не само към храносмилането?**

- Разбира се! Заедно с човешкото тяло тези микроорганизми формират една комплексна екосистема, която е доверен спътник на човека през целия му живот. Вярно е, че много от бактериите директно участват в усвояването на иначе несмилаемите остатъци от поетата храна, като "горазраждат" някои съставки на храната, но заедно с това участват и в образуването на някои витамини, могат да улесняват ус-



Д-р Петър Николов*

вояването на някои минерали, а върху опитни животни е доказано, че ако те не притежават никакви бактерии в червата, е необходимо да приемат 40% повече храна заради недоброто ѝ усвояване. Успоредно с това те не участват само в храносмилането. Практически всички бактерии съдържат във външната си обвивка специфични химични структури, които им позволяват пряко да взаимодействат с имунната система на човека. В научна разработка на нашия екип установихме, че при две заболявания на червата след приема на определен вид пробиотични бактерии най-общо се наблюдава "хармонизация" на имунния отговор - редица показатели на локалния и системен имунен отговор при болните хора станаха сравними и близки с тези на лицата, които не са засегнати от болестта.

- **Да разбирам ли, че червата са не само храносмилателен, но и имуноген орган?**

- Те са може би един от най-големите органи на имунната система. Притежават огромно количество имунокомпетентни клетки. Чисто анатомично в тънките черва са разположени множество лимфоидни струпвания, които най-общо структурно и функционално бихме могли да оприличим на сливиците. Една от причините за това е огромната повърхност на храносмилателната система, която влиза в пряк досег с агенти от външната среда. Благодарение на активното взаимодействие между многобройните бактерии и чревната лимфоидна тъкан между тях се установява динамично равновесие.

- **Кога има нужда човек да приема пробиотични препарати?**

- Приемът на пробиотици винаги трябва да е по лекарско предписание. Положителното действие на редица пробиотични препарати е доказано в рамките на различни клинични проучвания при постантибиотичен колит, хронични възпалителни заболявания на червата, а

• С д-р Петър Николов, г.м., разговаря Камен Здравков



дори и при синдрома на дразненото черво.

- **Какви качества трябва да притежава един пробиотичен препарат?**

- Има 5 основни изисквания: **произход** - бактериите да са изолирани от хора (макар това изискване вече да се оспорва); **сигурност** - пробиотичните бактерии трябва да не могат да причинят инфекциозно заболяване и едновременно с това да бъдат чувствителни към най-често прилаганите и достъпни антибиотици; **устойчивост** - бактериите трябва да могат да издържат производствения процес, а също и действието на стомашния сок, жлъчните киселини и панкреасните ензими; **жизнеспособност** - пробиотичните бактерии трябва да могат да се размножават и да колонизират за ограничено време тънкото и/или дебелото черво, и не на последно място да имат доказан **положителен ефект**.

- **В България има ли препарати, които да отговарят на тези изисквания?**

- Разбира се. Според мен в България има няколко препарата, които до голяма степен отговарят на тези условия, и един от тях е "Лакто-4", който съдържа оптимална комбинация от няколко вида утвърдени в практиката пробиотични бактерии.

*Д-р Николов е разработил дисертация в областта на гастроентерологията и пробиотиците.

Lacto 4
пробиотични капсули
с живи лактобацили

Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора по време и след антибиотична терапия

30
капсули

ecopharm
www.ecopharm.bg

Кърменето е модерно

● В Норвегия 62% от бебетата до 4-ия месец са само на естествено хранене

Галина СПАСОВА

Сред големите "постижения" с отрицателен знак на последните 50 години е пренебрегването с лека ръка на двете може би най-естествени неща в самото начало на живота - нормалното раждане и кърменето. Отрезвяването настъпва бавно, но има надеждна база - майчиният инстинкт. Развитите страни вече констатираха загубите от десетилетията, в които кърменето отстъпи пред адаптивните млека - и те не са единствено за здравето на децата и майките, а имат чисто икономически измерения. Тенденциите в Европа постепенно се обръщат и вече "кърменето е модерно".

Не е изненадващо, че Норвегия е водеща в отпора срещу наслоените стереотипи и агресивния комерсиален натиск. А резултатите от спонтанно започналото там преди десетина години самоорганизиране на групи за подкрепа са забележителни - сега 99% от майките кърмят при напускане на болницата, 62% от бебетата до 4-ия месец са единствено и само на кърма. У нас говорим за не повече от 25%.

Известната норвежка специалистка г-р Гру Нюландер от Университетската болница в Осло формулира грешни практики и вредни митове, които пречат на милиони майки да направят

най-доброто за бебето и за себе си. На първо място - здравето бебе трябва веднага след раждането да се слага на майчината гърда. Впоследствие много проблеми за успешното кърмене поражда даването още в родилния дом на шише с подсласана вода и адаптирано мляко, храненето "по час", а не когато бебето е гладно, ненужното в огромния процент от случаите дохранване, рекламата на изкуствените млека (в Норвегия е забранена!), липсата на практическа помощ за започване на кърменето. Точно това - какво да се прави стъпка по стъпка - описва г-р Нюландер в книгата си "Азбука на кърменето", преведена на 7 езика, отскоро и на български. Тя обобщава дългогодишния опит на авторката и е полезен наръчник по всички трудни въпроси, пред които майката обичайно се изправя, източник е на мотивираща информация за незаменната ценност на естественото хранене.

На семинар у нас, посрещнат с внушителен интерес, норвежката лекарка акцентира и върху недооценяваните ползи за женското здраве, които кърменето носи. То стимулира по хормонален път възстановяването на майката (включително на теллото), понижава стреса, напрежението и помага за добрия сън. Ролята на кърменето като превенция срещу рака

на гърдата и на матката и като фактор, понижаващ риска от диабет, се доказва от многобройни изследвания в цял свят.

Организациите по модела "майки подкрепят майки" се оказват най-ефикасният подход и според опита на нашата Национална асоциация "Подкрепа за кърмене". След 6-месечен курс и изпит доброволки получават сертификат за консултанти по кърмене. Според г-р Анета Попи-ванова, председател на асоциацията, естествено хранене е сред най-

Ролята на кърменето като превенция срещу рака на гърдата и на матката и като фактор, понижаващ риска от диабет, се доказва от многобройни изследвания в цял свят

резултатните здравни стратегии, но липсва подходяща и достъпна информация, семейството не е достатъчно готово да приеме предизвикателствата на този избор, тъй като не знае предимствата му. Така бъдещата майка се оказва сама и дори да иска да кърми, всички спънки, с които се сблъсква, я раз-



Кърменето връща позициите си като гаранция за здравето и на бебето, и на майката
Снимка Рага ПЕТКОВА

колебават. А е известно - немалка част от жените споделят заблудата, че кърменето и храненето с шише са практически равностойни, но второто е по-лесно. Д-р Попи-ванова твърди, че здравната система е загърбила кърменето и ако има вече някаква промяна - тя е заслуга единствено на майките доброволки, на

благотворителността и на спонсорството.

С националната асоциация можете да се свържете на тел. 0896 418 488, помощта на консултантите е напълно безплатна - тя може да е по телефона или чрез интернет, като домашно посещение или насочване към лекар. Сертифицираните доброволки консултан-

ти по кърмене има в Ай-тос, Благоевград, Варна, Кърджали, Пазарджик, Перник, Плевен, Пловдив, Севлиево, София, Стара Загора, Хасково и гр. Помощ оказват и трите консултативни кабинета по кърмене: в "Майчин дом" в София, в ДКЦ "Св. Марина" - Варна, и МЦ "ВИВА" - Пазарджик.

Седем златни правила, за да предпазите бъбреците си



Бъбреците регулират течностите в организма, филтрират и секретират метаболити и минерали от кръвта и участват в отделянето им в урината заедно с водата. Те участват в регулацията на артериалното налягане и производството на еритроцити.

За съжаление честотата на хроничните бъбречни заболявания в световен мащаб нараства драматично. Бъбречното заболяване много често не се диагностицира преди развитието на крайната фаза на бъбречната недостатъчност поради това, че при по-голяма част от болните липсват съществени клинични оплаквания.

Затова е много важно да се знае, че има няколко евтини и прости теста, които могат да помогнат на лекарите да разпознаят бъбречното заболяване рано. Това са изследването на урината, кръвта и артериалното налягане.

Бъдете активни. Движението помага да се намали артериалното налягане и така се ограничава рискът от развитие на хронично бъбречно заболяване. Ходене, тичане или каране на колело, това е залегнало в концепцията "Движение за здрави бъбреци".

Редовно следете кръвната си захар. Повече от половината болни с диабет развиват и бъбречно увреждане. Необходимо е диабетиците редовно да изследват бъбречната си функция.

Следете артериалното си налягане. Хипертонията може да увреди бъбреците, а при голяма част от болните тя е израз на увреждане на бъбреците. Нормалните стойности на артериалното налягане са 120/80, при нива от 129/89 се приема за прехипертония, което налага промяна в начина на живот и диетични ограничения. При стойности от или над 140/90 е необхо-

димо да обсъдите с лекаря си поведението и необходимостта от лечение.

Хранете се здравословно и поддържайте оптимално телото. Ограничете приема и на сол. Препоръчителното количество сол дневно е 5-5 гр. или около 1 чаена лъжичка. Ограничете приема на готови храни, не добавяйте сол към храната. Полесно ще контролирате приема на сол, ако сами приготвяте храната си с пресни продукти.

Не пушете, тютюневият дим е рисков фактор за бъбречни увреждания.

Не злоупотребявайте с лекарства. Известно е, че някои широко рекламирани лекарства, каквито са нестероидните противовъзпалителни медикаменти, причиняват бъбречно заболяване.

Периодично изследвайте урината си за наличие на белтъци в нея. (ЖЗ)

Балнеопрограми гонят успешно болката и стреса

● В АЛБЕНА се преплитат природни богатства и съвременна медицина

С прекрасната си плажна ивица, тонизиращ морски въздух, уникални минерални води и лечебна кал АЛБЕНА е наистина специално място, където естествената енергия и красота, здравето се възвръщат за броени дни. С балнеолечение още от следващата мартенска седмица тук можете гарантирано да се освободите от всекидневния стрес, да получите лек при стари или по-нови болестки, хронични заболявания, да редуцирате телглото на тялото си без травми за душата.

Лечебните курсове са организирани в интересни, ударни и ценово достъпни пакети. Една от най-търсените тук, особено извън активния курортен сезон, е артритичната програма - с продължителност 10 дни и цена 489 лева.

Тя комбинира полезното действие на природните богатства и съвременната медицина. Гарантира изключително ефективна ремисия (от 6 до 9 месеца) за всички видове заболявания на опорно-двигателната система - артрити, артрози, контузии и травми. Ако се нуждаете от по-дълго възстановяване, същата програма има и разширен вариант - 15 дни. Цената е 579 лв. При липса на време екипите предлагат и

интензивно лечение за 5 дни. Схемата се ползва много успешно и за лечение на проблеми в периферната нервна система.

След дългата натоварваща зима гърбът нерядко се нуждае от специална грижа. За да престане да боли, за да възвърне предишната стойка и гъвкавост, в СПА център "МЕДИКА-АЛБЕНА" в хотел "Добруджа" е разработена комбинирана възстановителна терапия с предизвикателното и обогатяващо име "релакс за гърба". За 10 дни от плещите ви ще паднат поне 10 години, твърдят изпробвали те този релакс.

Има и курс, предвиден целево за проблеми на долните крайници. Нарича се просто „уморени крака“. 10 дни интензивна почивка само за 357 лв.

Битката с целулитите по програмите на АЛБЕНА дава бързо видим и траен резултат. Модулите могат да бъдат от 3 и 10 дни при цени съответно 221 и 635 лв.

"Албена Витал" е програмата за редуциране на телесното тегло без ненужно натоварване и гладуване. Това е комплекс от групови и индивидуални процедури плюс програма за здравословно хранене. Продължителността на програмата е 11 дни, настаняването е в хотел "Добруджа", храненето е здравословно, 5-кратно на ден - от 1200 до 1300 kcal. Включени са медицински изследвания, кардиоконтрол, анализ на телесните тъкани - TANITA, оценка на физическия капацитет. Процедурите са с целотрон, подводен масаж, фитотерапия, групови гимнастики, подводна гимнастика, фитнес, сауна, теренно лечение. Цената е от 950 лв. на човек в двойна стая.

АЛБЕНА предлага три запомнящи се Spa & Wellness центъра - всеки със своя собствен облик и очарование, които ще ви осигурят пълноценно преживяване, високопрофесионални грижи, индивидуално обслужване.

10 практически съвета при диагноза паркинсон

При диагноза паркинсон за болните е много важно да запазят максимално спокойствие, да имат консултиран с лекуващия лекар режим на живот, максимално близък до режима на здравите, да си създават колкото може повече положителни емоции и приятни преживявания, при излизане навън и при пътуване просто трябва да им бъде гарантирана допълнителна сигурност. За да бъдат намалени до минимум рисковете от напрежението, причинявано неминуемо от смяната на обичайната среда, популярен европейски наръчник предлага десетина практически съвета:

- ✓ Болният от паркинсон трябва да може да разчита при пътуване на втори човек до себе си.
- ✓ В чантата с лични документи е препоръчително винаги да има визитна картичка, координати на лекуващия лекар, на "Бърза помощ" и списък на ползваните лекарства.
- ✓ Да носи със себе си документ, който потвърждава болестта на Паркинсон.
- ✓ Ако носи в автобуса или във влака ръчна чанта, нека тя да е закачена на кръста му или да е с дръжка, удобно прехвърлена през гърдите, за да бъде движението по-свободно и по-лесно.
- ✓ При по-продължително пътуване

да не се забравят леката закуска и бутилката с вода, за да може да приема лекарствата си.

✓ Дрехите и особено обувките трябва да са свободни, комфортни и стабилни, за да се сведе до минимум опасността от падане.

✓ Стаята в хотела е препоръчително да бъде на първия етаж или близо до асансьора.

✓ Както в обичайния живот, така и по време на пътуване е добре да се планира време за разходка.

✓ Както в обичайния живот, така и във всяка нова хотелска или друга нова среда трябва да се осигури възможност за лечебната физкултура.



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 допаминов агонист.

Всички участници ще продължат да приемат своето обичайно антипаркинсоново 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 изпитвания 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.)



Най-много проблеми със слуха вследствие на завишения шум възникват при мъжете от бялата раса, които са женени.

Избягвайте мекото легло

С доц. д-р Евгени Медникаров, изпълнителен директор на Университетската болница по ортопедия в Горна баня, разговаря Диана Велчева

Доц. Медникаров, до каква степен физическото ни състояние зависи от комфорта по време на сън?

- Спането върху хубаво легло с удобен матрак и възглавница позволява пълноценното възстановява-

не на организма, особено когато сме си осигурили 8-9 часа активен сън през нощта. Комфортният отглед е и профилактика на някои заболявания в областта на гръбначния стълб, на неговия долен лумбален и горен шийен отглед.

- Възможно ли е болки-



Разнообразието от матраци днес позволява всеки да намери най-удобния за себе си

те в гръба да се дължат на плоскостта, върху която спим?

- Една голяма част от пациентите, чието тяло заема неправилно положение през деня, работят върху маса или пред компютър, се влияят благоприятно от добра нощна

почивка върху удобни матрак и възглавница. И обратно - почивката в неподходящо легло, с неподходящ матрак и възглавница води до обостряне на такива ситуации.

- На какво трябва да се спим, за да си пазим гръба?

- На хубави постелки. Колкото матракът е ергономичен и ортопедичен, толкова по-ефективно поема извивките на тялото и разпределя равномерно тежестта му върху себе си. Естествено и възстановяването при сън е по-пълноценно.

- Кои са добрият матрак?

- От ортопедична гледна точка не можем да кажем. Този, на който пациентът се чувства най-добре.

- А възглавницата?

- За нея важат същите изисквания като за матрака. Ортопедичната възглавница за съжаление е доста скъпа, но има такива, близки до изискванията на ортопедичната, които също са добри, но са с по-достъпни цени. Възглавницата не бива да е висока, важно е шийният гръбнак да не е в неблагоприятно положение.

- Положителен ли е ефектът от следването на българската традиция да се спи на твърдо с малка възглавница?

- Да. Традициите за спане върху по-твърди повърхности са добри. Самият матрак също не бива да е много мек. Когато говорим за матрак, ние трябва да го диференцираме от стария начин на спане върху пружина. Когато пружината се амортизира, тя хлътва, тялото, както и тежестта му се разпределят върху малка повърхност.

- Освен постелката какво още е нужно за добрия сън?



Колкото повече е стресът, толкова по-малко работа ще свърши дори и ортопедичният матрак

- Борба със стреса. Трябва така да организираме работния си ден, че да си осигурим добър сън. Колкото повече е стресът, толкова по-малко работа ще свърши дори и ортопедичният матрак.

- Какви са вашите препоръки за добър тонус?

- Обезбуждането безспорно е бичът на XXI век. Затова при ставане е добре да се върнем към позабравената напоследък физзарядка. Полезно е да се отделят по десетина минути на отворен прозорец, на чист въздух, за да поемаме кислород, да извършваме комплексни упражнения за горните крайници, за раменния пояс, за лумбалния отглед на гръбначния стълб.

- Специални съвети за шията?

- Най-добре е да се правят целенасочени упражнения за шийната мускулатура. Когато седим, тя гържи главата ни изправена, затова всякакъв вид спорт извън работната дейност, всякакви двигателни упражнения, които да завъртат главата в една или друга посока, вършат добра работа - плуване, фитнес, упражнения вкъщи.

- Как да седим на работното си място?

- По възможност изправени, облежати върху добра облегалка и задължително трябва да се прекъсва работният цикъл на всеки час и да се отделят поне по 5-10 минути за движение.

ЛЮБОПИТНО

Стрес



Учените назоваха осем продукта, доказани антидепресанти, които ще ни помогнат да се справим със стреса. На първо място е йогуртът. Следват черният шоколад, цитрусовите плодове, багетите. Пети е билковият чай, като най-полезен е от лайка или жасмин. На шесто място е рибата и много популярните днес омега-3 мастни киселини, които се съдържат в нея. След рибата се нареждат бромелитът и чесънът.

Килограми



Таиландската авиокомпания Thai Airways започна борба с излишните килограми на служителите си. Ръководството на компанията обеща да уволни стюардесите и стюардите на международните полети, които са с наднормено тегло. Според новите правила обиколката на талията на дамите трябва да не превишава 81 см, а на мъжете - 89 см. Ограничения има и за индекс на масата на тялото.

Ябълки



Ябълките съдържат голямо количество антиоксиданти и витамини, благодарение на което могат да удължат живота на хората с 10% и да снижат риска от сърдечно-съдови заболявания с 22%. Такива са резултатите от най-нови изследвания за ползата от ябълките. Освен това съдържащият се в тях витамин С укрепва имунитета.

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
- Тийм билдинг програми
- Екскурзии в чужбина - специални маршрути и пакети

ХЪРВАТИЯ - ПЕРЛАТА НА АДРИАТИКА
ПЛИТВИЧКИ 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.

БУКУРЕЩ И ТРАНСИЛВАНИЯ - НЕПОЗНАТАТА РУМЪНИЯ
БУКУРЕЩ - БРАШОВ - БРАН (ЗАМЪКА НА ДРАКУЛА)
3 дни, ТОП ЦЕНА 248 лв.

Дати: 09. 04., 28. 05., 11. 06., 17. 09., 08. 10. 2011 г.
Цени: в зависимост от хотела/ 3 и 4 звезди:
от 248 лв. до 296 лв.

Отстъпки за нощувки за ученици, студенти и деца до 11 г., настанени на допълнително легло в стаята на двамата родители.

Транспорт с комфортен автобус, 2 нощувки със закуски в Букурещ, екскурзоводско обслужване, застраховка "Медицински разходи и злополука в чужбина". Цената не включва: входни такси и билети за музеи, обекти и прояви, посещавани по желание.

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

Както живееш, така и ще остарееш

През последните 150 години хората започнаха да живеят по-дълго и да изглеждат по-млади. Някога децата се омъжвали на 12-13 години и раждали деца, а на 25 изглеждали като почтени матрони. Знаменитата Мона Лиза е увековечена на платното, когато е била на 28 години. За сравнение можем да вземем коя да е холивудска актриса, например Дженнифър Анистън. Всички знаем как изглежда на 40 години. Но не само звездите имат далеч по-младешки вид от предците си. Днес за много жени след 40-те животът тепърва започва.

Подмладяването на човечеството е свързано с много фактори, включително и с развитието на медицината. Здравословният начин на живот излезе на мода, а хората включиха в мечтите си дълъг и пълноценен живот. Учените твърдят, че съвременният човек



има всички шансове да прибави към възрастта си още 30-40 години. А биолозите смятат, че хората може да живеят и до 150 години.

Но за да се случи това, трябва да се спазват някои прости правила.

Формулата на дълголетието може да се побере в една фраза - повече се движете, по-малко яжте, тренирайте мозъка и тялото си.

За да не ни сполети старческо оглушаване, необходимо е колкото се

Съвременният човек има всички шансове да прибави към възрастта си още 30-40 години

може повече да натоварваме мозъка си. Последни изследвания доказаха, че това ще ни гарантира чист разум и разсъдък в преклонна възраст. Междувременно за много талантлив майстори старостта е била не по-малко плодотворна, отколкото младостта. Велики

Наред с мързела учените са категорични, че вторият фактор, оказващ негативно влияние върху продължителността на живота, е преяждането

произведения на изкуството са били създавани, когато авторите им са били на 70 и 80 години. Вече е безспорна необходимостта през цялото време да се занимаваме с умствена дейност. Как-

вото ни харесва - от писане на мемоари до решаване на кръстословици и судоку. Главното е да държим мозъка си в тонус и да не ни мързи.

Наред с мързела учените са категорични, че вторият фактор, оказващ негативно влияние върху продължителността на живота, е преяждането. Запомнете златното правило - по-добре да си леко гладен, отколкото преял.

Друга неотменна част от правилния начин на живот, водещ до дълголетието, е доброто емоционално състояние. За много хора това е проблем. Съвременният човек е подложен на стрес и практически непрекъснато е в напрежение. Учените вече са изяснили коя емоция най-много съсипе здравето ни и съкращава живота ни. Това е страхът. Именно той води до най-различни разстройства - от безсъние до бронхиална астма и рак. Съветът е - по-мал-

ко се нервирате и се опитайте да се справите със страховете си. Често те са неоснователни.

Естествено, не можем да подминем движението и спорта. За съжаление днес широко е разпространен застоялият начин на живот. Дали пред телевизора, или пред компютъра, хората съкращават живота си. А всеки може да си избере спорт, който му харесва. Дали ще е плуване, бягане или фитнес, само 2-3 пъти в седмицата да отдели за спорт, ще си подари някоя и друга година пълноценен живот. Освен това при физическо натоварване се изработват хормоните на радостта - ендорфините, които ще се погрижат за доброто ни душевно състояние.

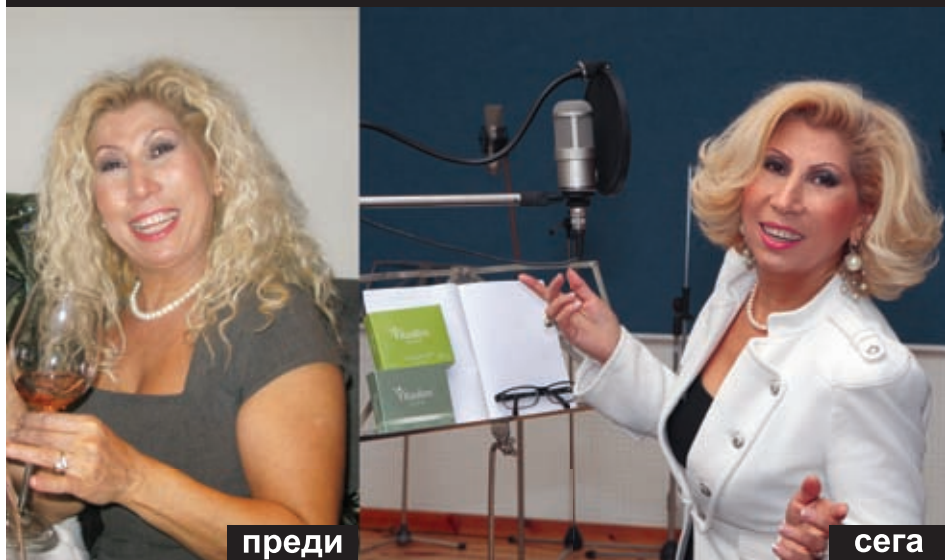
Специално за жените учените изследваха още два вредни фактора, съкращаващи живота им - козметиката и загарът. Първата запушва порите и не позволява на кожата да диша, а слънчевите лъчи, както знаем, могат да причинят много беди.

В крайна сметка всеки човек сам трябва да реши как да прекара живота си, но трябва да знае, че от това зависи и каква старост ще получи. (ЖЗ)

ТАЙНИЯТ ЛЮБОВНИК

НА СИЛВИЯ КАЦАРОВА

Емблематичната изпълнителка разкрива подробности около мистериозната си „любовна афера“



Здравей, Силвия! Изглеждаш невероятно! Благодаря ти! Наистина се чувствам много добре.

Наскоро в медиите писаха, че имаш таен любовник?

Хахахахаха... Да, четох и аз за това. Понеже видимо съм отслабнала и веднага решиха - от какво друго може да

отслабне една жена, освен от любовна авантюра. (Смее се)

Имала ли си някога проблеми с килограми-те?

Да, като всяка нормална жена, особено на моята възраст. Най-много качих, когато навлязох във възрастта след 45 години. Тогава, знаете, че в тялото на жената нас-

тъпват промени. И вследствие на хормоналното лечение бях качила 12 кг. Чувствах се потисната, някак с по-ниско самочувствие. Все пак всяка жена иска да изглежда добре и да бъде най-красивата в очите на своята половинка.

Наистина изглеждаш страхотно, каква е тайната ти?

Ооо, много благодаря още веднъж. Искаш да ти издам тайната си любов ли? (Смее се.) Истината е, че когато видях как бавничко килограмите се покачват, реших да действвам. Пробвах най-различни неща - диети, продукти за отслабване, фитнес до изтощаване... Нищо! Единственото нещо, което постигнах, бе проблеми с корема. Почти бях отчаяна, когато моя приятелка, лекарка в Германия, ми препоръча да пробвам продуктите от серията на Vitaslim. Тя ми обясни, че са напълно натурални и безвредни и няма да дразнят стомаха ми.

По нейна препоръка си купих Vitaslim LINE и Vitaslim LIGHT и започнах да ги комбинирам. Лятото бях на вилата, а есента, когато се върнах, получих много комплименти. Всички ми казваха колко много съм отслабнала. (Смее се.) В интерес на исти-

ната почти за 6 месеца съм свалила 8 кг. А на моята възраст не се отслабва толкова лесно. Преди за една седмица постигах това, което сега постигам за месец-два. Сега обаче, каквото и да си купя, ми отива. Чувст-

вам се молада.

Покрай участия и различни мероприятия разбрах, че много колежки ползват продуктите на Vitaslim. Хахахахаха... Явно всички имаме един и същ любовник, който се грижи за фигурите ни.

Vitaslim LIGHT

Потиска апетита и изгаря мазнините, дори когато тялото не се движи.

Vitaslim LINE

Подобрява метаболизма и изгаря мазнините в проблемните зони.

Действат ускорено благодарение на уникалната си течна формула. Произведени са от Capsugel, Франция, по технологията Licaps®.

Търсете в аптеките!



www.vitaslim.bg



Преди сладкото „Горчиво!“

● Жените, които първи чуват вашето „Да!“, имат най-позитивната професия

Диана ВЕЛЧЕВА

Независимо колко дълго и старателно е подготвена сватбата, тя продължава само един ден. Е, някои цяла седмица бият тъпаните, но те са изключение. И в двата случая младоженците държат знаменателното събитие да е запечатано и увековечено, а албумът със снимки се превръща в семеен олтар. Обективът на фотоапарата завинаги "оставя" в семейството ни свидетелите на щастливия ден, но между тях присъстват и хора, чиито имена никога не помни. Това са дължностните лица, които първи чуват вашето "Да!" и не само вашето. Какво ли е всъщност да извършваш по няколко бракосъчетания дневно? Променят ли се сватбените традиции в България? Усеща ли се гукатът на модата? Решихме да не загадваем, а да се срещнем директно с три представителки на професията дължностно лице по гражданското състояние. Ваня Ламбова, София Андонова и Цеца Плачкова-Попова са служителки към най-старата ритуална зала в София - "Средец". С тях поговорихме за старите, за новите неща и за нещата назаем...

Какво се промени през последните години и дори десетилетия? Без да се замислят, и трите казват категорично - младоженците са все по-възрастни. Преобладават "улегнали двойки на 28-29 години, които са взели обмислено решение, че искат да сключат брак". Изборът на да-



На София Андонова, Ваня Ламбова, Цеца Плачкова работният ден е наситен с положителни емоции

Снимка Росен Вергилов

„

Не всеки може да застане зад българския триколюбор и да сключва бракове

та все по-често се съобразява и с църковния канон - рядко има граждански бракове по време на Великденските и Колеждните пости. Напливът към ритуалната зала се увеличава на националните и другите традиционни празници, рождениите дни в семейството и "магическите" според нумерологията и астрологията дати с пов-

тарящи се цифри - вярва се, че те увеличават шанса за щастлив и дълъг съюз. Отдавна хората не се женят само в събота и неделя, а във всеки ден от седмицата.

В момента на мода е и изборът на по-нестандартно място за церемония. Историческият музей, Ботаническата градина, градинката пред Народния театър, резиденция "Бояна", голф игрище, покрит в висок хотел са само част от желанията на влюбените в стремежа им за уникално и различно преживяване.

Нашите домакини разказаха и за куриози - бременна младоженка, която в един ден става и майка, и съпруга, а шотландец и



българка по на 80 години се връчат един на друг тайно от децата си, защото са се запознали в старчески дом...

Макар и професионалистки, за трите дами с рядка професия е трудно в празничната обстановка на церемонията да отгатнат дали бракът е по любов или по-скоро по сметка. След промените в Семейния кодекс от края на 2009 г. младоженците имат възможност да избират между три режима на имуществена общност: законов режим на общност, законов режим на разделност и договорен режим. Как се възползват от тази възможност? Оказва се, че повечето от двойките искат всичко, придобито по време на брака, да бъде общо, по-рядко тръгват с резерви и изготвят предварителен договор пред нотариус.

И така, дължностно лице по гражданското състояние е работа, която носи само положителен заряд: "Ние съпътстваме най-важните и най-красивите моменти от живота на един човек - първо им издаваме удостоверение за граждански брак, след това за раждане на децата. И трите много си обичаме работата, всеотдайни сме, това е призвание, не всеки може да застане зад бюрото, зад българския триколюбор и да сключва бракове, трябва да ти идва отвътре" - казват нашите домакини от ритуалната зала "Средец". А ние няма как да не им повярваме и пожелаваме на всички, които тепърва ще пристъпят в ритуалната зала, да запомнят името на жената, която слага възможно най-добрия завършек на тяхната любов.

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Преподобните човеци

Някога, когато бяхме действително непорочни, ни учеха, че скромността краси човека. Да, така беше. Имаше човечни човеци, които знаеха как да носят скромността си. Сега е друго. Скромността днес е липса на инициативност, срамът да посегнеш пръв към единственото парче хляб е липса на бизнес нюх, ако не си напъл и жесток, не ставаш за нищо друго освен за социална помощ. Някогашните скромни хора живеяха като всички останали, но знаехме, че те са с нещо малко повече от нас - по-умни, по-честни, по-авторитетни, по-необходими за общността ни. Не се страхувахме от тях, не се срамувахме заради тях, а ги обичахме с трепета на уважението. Преди години, когато бяхме по цели нощи над книгата за Преподобна Стойно, попаднах на странно народно свидетелство, което ми обясни ранната смърт на майка ми. Още деветгодишна, Стойничка ослепява, но започва да подказва на околните как да се излекуват от различни болести. Една вечер при нея идват роднини, за да я молят да изпроси от светците изцеление за тяхна много близка болна женица. Стойничка се моли няколко часа, изпада в несъвест, примира, както му казват по македонския край, чуват я да разговаря като будна с различни светци, накрая идва на себе си и казва: "Ходих при кого ли не, но няма да мога да ѝ помогна. Господ има нужда от нея, защото е свята жена, и е решил да я прибере, за да бъде около него си". Това ме сепна да проумея, че хората, които осветят житейското си място като живи светилници, явно ги прибират порано. Ако не са допуснали да се омърсят, да се пречистят, да уравновесят бесните теглилки на амбициите си, ако са прогледнали през своите слепоты. И са съзрели величието на простосмъртните неща. Затуй не плачете за преподобните човеци. А умейте да живеете като техните подобия.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете
в аптеките

Есopharm
www.esopharm.bg

Свободният избор е за хора, които имат мозък

● С Милена Славова разговаря Галина Спасова

Милена, кога усети, че си вон от стандарта "така правят всички"?

- От съвсем малка, 4-5-и клас, когато излязах с приятелки по магазините и всички харесваха едно нещо, а аз - друго. Никога не съм мислила и не ме интересуваша нещо дали е норма или не. Това просто си ми е в характера - не обичам да ми е скучно, искам да ми е разнообразно.

- Как откриваш хора от „твоята кръвна група“?

- Странното е, че ги намирам в различни среди. Не само в рок средите, защото с много хора там също не сме от една „кръвна група“, нищо, че харесваме еднаква музика. Аз намирам хора от „моята кръвна група“ сред живелите през 16-17-и век по замъците или примерно водачи на въстания.

- Убедена си в прераждането?

- Сигурна съм, че съм живяла в друго време. Първо - сънувала съм такива сънища, които няма откъде да видя иначе. Второ, като отидох в Лондон под едни катакомби и мостове, аз все едно се прибрах въщи, знам на всеки камък фугата там. Тогава 100 процента усетих, че съм живяла в предишен живот в Средновековието, във време, когато ножовете или такива остри предмети са били оръжие. Защото имам някаква уникална слабост към такива неща - ножове, саби.

- Колекционираш или бора-виш с нож?

- Само като ми замирише на нож... има една специална миризма, ако отидеш в такъв магазин. Не говоря за ножове за масло, а за оръжия. Като ми замирише и нещо отвъртре ми става. Като бях малка, забивах нож много добре. Сега ако се пробвам, пак ще си върна формата.

- Преди повече от 20 години песните ти привличаха с порива за свободен избор...

- За да направиш свободен избор, трябва да имаш много добра и обширна информация. А когато имаш избор и нямаш информация, какво избиращ - нищо, не знаеш по кой път да хванеш. Ние затова сме на това дередже. За съжаление масово.

По принцип човек от дете трябва да е възпитан, да му се показват няколко пътища, от които той един ден трябва да избере и да тръгне. Обаче от малък той трябва да изгради нюх и да знае, като поеме по този път, къде ще стигне.

При нас всичко е хаотично. Познавам човек, който е бил лекар, след това таксиметров шофьор, защото печели повече, после печели повече, като продава на "Алеко" кебапчета. Но се върти в затворен кръг, без развитие, и така са много българи. Аз

съм си мислила, като не сме и осем милиона, защо тук няма изградена система още от малки деца да се научават на добродетели, ами е такъв хаос? Масово има интерес всеки да се издигне не за да научи и другите и да живее хубаво, а с цел да краде примерно или с цел да прави около себе си лагери и групи, които да му пазят гърба.

Свободният избор е за хора, които имат мозък и могат да предвиждат нещата. Не всеки може да види зад зид, който ни пречи.

- Твоята рецепта да виждаш зад зид?

- Учила съм се сама. Имам няколко неща, не знам дали са добродетели или са ми слабости. Аз съм много мека, милосърдна и в същото време съм като някакво куче, което трябва да се бори само за собствената си територия. Не мога да клякам пред някого, който си мисли, че ще ми налага нещо. И за мен всяка постигната цел, това си е спечелена моя си битка. Лична, защото никой не ми е помагал с нищо. Всичко съм го правила по усет и съм се срещала с хора, които някак несъзнателно съм търсила.

- Следваш нишката на житейския късмет?

- Точно така. Чудех се как да се запозная с хора, които се занимават с музика. Защото аз нямах по какъв начин да срещна такива хора, които са елитни. И просто някак си това съм си го мечтала и един ден, когато група "Тангра" си боядисаха колоните в Младежкия дом, аз им предложих да им ги боядисам - само и само да съм близо до тях. И така завързах контакти.

- Кой тип човеци слагаш отбъд чертата?

- Първо, не обичам плиткоумни хора, които ги интересува само да се наядат и да се наспят. Не обичам консуматори, защото

за мен те са точно като плевелите, само дърпат, а не създават. И мразя, точно това ме гразни, когато хора, абсолютни консуматори, са с много по-големи претенции и по-арогантни. Създателите са много по-скромни, дори не се борят за своите интереси. Просто създават нещата и не са такива нагли и пробивни както консуматорите. Аз обичам хора, които създават неща.

”

Не обичам консуматори, защото за мен те са точно като плевелите, само дърпат, а не създават

- И неизбежният въпрос - защо се върна в България?

- След като обиколих сума ти страни и последно в Англия, не можах да си намеря място никъде, макар че финансово съм била много добре. Но в един момент духовно като не ми е добре, реших да се върна. И осъзнах, че аз съм много щастлива да живея тук, защото тук си е моята енергийна точка. Има много неща, които зверски ме гразнят, въобще не можем да стъпим за огромно съжаление нито на стандарта на европейските страни, нито на манталитета. Обаче енергийно аз съм си тук перфектно. И искам тук хем да се развивам духовно, хем да го предавам по някакъв начин. Наученото в Англия за мен беше все едно съм изкарала пет житейски университета. Искам да го при-



ложка тук и да помогна и на други хора някак си да намерят себе си.

- Те искат ли?

- Лошото е, че много не искат. Но на търсещите хора - нашият стил музика е за по-мислещите по принцип, ми се струва, че им светвам някаква лампа. Много от тях във Фейсбук ми пишат: това, което пееш, все едно излиза от моите уста.

- Сега повече приятели (не във Фейсбук) ли имаш, отколкото преди 20 години?

- Тогава имах повече, някак си по-спонтанно се сприятелявахме. Сега се навъдиха меркантилни хора и всичко развалиха. Парите почнаха да управляват умовете, затова изчезна тази непринуденост. Много хора се промениха и започнаха да се на-

жаждат. Навремето всичко беше по-естествено. Телефонът ми звънеше непрекъснато, баща ми беше полудял. Тогава имаше дуплекси и нашият съсед постоянно идваше да ни прави забележка, че не може да вземе линия. Докато сега има по 3-4 дни да не ми звъни приятел, звъни ми телефонът по работа.

- Очакваше ли да спечелиш за Евровизия?

- Навих се да участвам, за да си рекламирам парче от албума, който ще издам. Дадох си песента, защото ми харесва, и публиката я харесва, се оказва. Журито не я хареса, защото те нямат интерес от мен - никой от тях не ми е писал текста, нито аранжирката, нито музиката. За съжаление има такива игри, стават все още. Мен журито ме дръпна назад, но това няма никакво значение. Има ли някога жури в моя живот, никога не съм печелила. Защото журито за мен са стандартни хора. Аз не съм стандартна певица и никога няма да бъда. Имам си публика и това го направих за нея. Всички се изкефиха. Най-високото гласуване на публиката беше за нас. За мен е спечелена битка, защото за 4 дни направихме това парче, което е просто уникално. Като го свирим по клубовете, хората изкукуригват. Мен публиката ме интересува, защото тя идва на концертите. Журито не ми идва на концертите.

- Идеята за "балета" чия беше?

- Моя. Балет да викна, скучно - да ми се подмотват там балетринки. И реших, че балет ще са ми сумисти, защото е оригинално и по-истинско.



С балета от сумисти Милена още веднъж се дистанцира от стандартите

Снимки ЛИЧЕН АРХИВ

Пролетната мода е непостоянна и капризна като Марта. Мени се непрекъснато според настроенията на модните корифеи. Ние пък хем искаме да сме фешън, хем да не изглеждаме като извънземните понякога манекенки.

Тина БОГОМИЛОВА

Преди седмици ни показаха какво ще се носи през есента, но обикновено сменяме закачалките според идващия сезон, а не според поредното прет-а-порте.

През пролетта се юрваме из молове и бутици, а пък сега е времето да си припомним какво показаха преди време за този сезон в Париж, Милано и Ню Йорк.

Тоалетите са ретро, като измъкнати от гардеробите през 70-те години на миналия век. Но и много пъстри и ярки.

За да сме в крак с модата, облеклото ни трябва да е свободно и спортно. Изглежда, че така както сме в спалнята, ще трябва да сме и на улицата тази пролет. Панталоните и саката приличат на пижамы с широките крачоли и карирани щампи, а роклите - на сатенените нощници.

Полите са широки, надиплени и в неутрални цветове. Хубавото е, че поне ще скрият натрупаните през зимата тлъстинки на ханша и задните части.

Най-шурият моден писък тази пролет са късите панталонки, но ако имате крака на газела. За дантелени шорти с корсет трябва да изглеждате като манекенка, иначе ще се превърнете в поредното модно недоразумение. И с бермуди няма да сбъркате, но важното е да ви е комфортно.

По-консервативните дами може да зложат на бялото, което е много актуално тази пролет и намира място във всяка прочута колекция.



Тюрбанът се налага като безспорен моден хит

Armani, а Prada - на райетата. Ferre включи сребърни, златни и медни нюанси, и то не само в официалните, но и във вседневните облекла.

Дантелените грехи от миналата пролет можете да запазите, тъй като ги има и този сезон в много модни колекции. Но пък не прекалявайте с ефирността, за да не приличате на старомодна фея. Дантелата през този сезон е дискретна, ненабиваща се на очи.

От години никой не бърка, ако заложи на генима. Дънковите облекла винаги са на мода, защото са практични и свободни, а това е най-важното за този сезон.

Все пак винаги трябва да се съобразяваме със собствените вкусове, предпочитания и фигури, а не само с вижданията на екстравагантни италианци, французи или англичани. Вашият тоалет ще е странен, ако например зложите на Armani в деловото ежедневие. Колекциите му подхождат за пустинята - тюрбани, широки ефирни панталони и наметала. Но пък тюрбан може да си купите за през лятото и горещата отпуската, тъй като се налага като безспорен моден хит.

Пролетна мода - от ретро до пижама

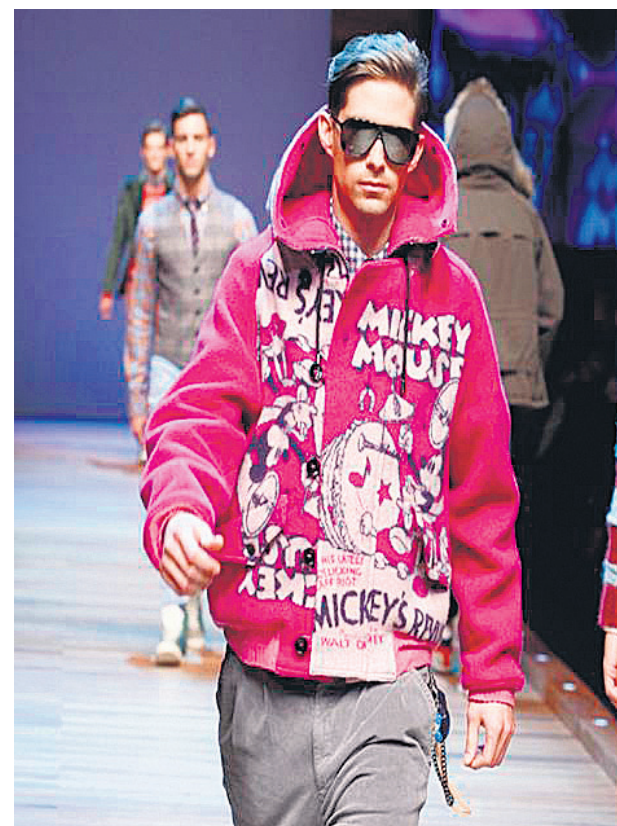
● Дизайнерите са почти единодушни - ярки грехи, чанти, аксесоари



По-смелите могат да миксират цветовете. Напълнете гардероба си с тоалети в зелено, синьо, розово, оранжево и всеки друг ярък цвят, който ви харесва. Дизайнерите са почти единодушни - ярки и свежи грехи, чанти, аксесоари.

Versace залага на пични цветовете и контраст, Dolce&Gabbana са вдъхновени от лехите в градината, Cavalli избира изродичан в ярки цветовете геним (дънкови облекла).

Gucci предлага най-различни цветовете, но набляга на детайли като ресни, пускюли и ефектни аксесоари. Дрешки на етажи предпочете



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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

Преди да купите жилище

● Няколко съвета ще ви спестят неприятните изненади и непредвидените разходи



ФОРОС национална компания недвижими имоти

Огледът на имот е задължителен както при закупуване, така и при наемане на жилище. Независимо какво търси клиентът - ново или старо строителство, много е важно да придобие точна представа за района, за общото състояние на самата сграда, както и за конкретното жилище.

Следващите съвети ще ви ориентират на какво точно да обърнете внимание:

1. Самият оглед започва още с приближаване към имота, с навлизане в населеното място, квартала, вилната зона. Много е важно да се придобие представа за околната инфраструктура. В момента се предлагат имоти ново строителство в райони, където

все още не е изградена инфраструктура или е в процес на изграждане. Цените там са под пазарните и клиентите се насочват към тях именно заради това. Но преди да се вземе решение за покупка или наемане, много е важно да се информирате какви мерки са взели инвеститорът и самата община за решаване на проблемите с околното пространство и в какви срокове.

2. Задължително трябва да се обърне внимание и на съществуващите в близост търговски, културни, здравни и др. обекти. Например едно младо семейство трябва да знае дали има детска градина или училище в близост, болница или медицински център, детска площадка, зелени площи. Добре е да се провери и какво е състоянието на междусградните пространства, дали са чисти и дали наличните съоръжения са безопасни. Не на последно място какви са транспортните връзки - има ли спирки на градския транспорт в близост, каква е тяхната отдалеченост от имота, какви линии на градския транспорт минават.

3. Важно е да се установи състоянието на уличната настилка пред и около сградата, наличието на паркинг, улично осветление и тяхното съ-

стояние. Оглежда се и фасадата на сградата - има ли изолация, а ако е панелно жилище - какво е състоянието на фугите между панелите, има ли видими пукнатини. При сграда ново строителство е добре да се знае какъв е гаранционният срок за ползване, а при старо строителство - колко време остава до края на полезния срок на годност за нейното ползване.

4. Поинтересувайте се какви са собствениците на съседните имоти, имат ли домашни любимци, има ли офиси или заведения в сградата. За тази цел е добре да се разговаря с домоуправителя. Той най-често е запознат кои съседни могат да създават евентуални проблеми.

5. Много е важно да се обърне внимание на общите части - стабилна ли е и заключва ли се входната врата на сградата, има ли домофонна система и работи ли, какво е състояние на стълбището, на асансьора, на междустълбищните площадки и прозорците. Ако положението не е добро, информирайте се дали се предвижда ремонт, събират ли се пари за тази цел, по колко и колко семейства са ги внесли.

6. Един от задължителните моменти при огледа е да се определи много точно общото състояние на помещението в жилището: стени, тавани, подова настилка; състояние на входната врата и вратите на помещенията, изложение на стаите (начертава се схема на разположението им); състояние на санитарните помещения; разположение на терасите (лоджиите), тяхната защитеност от атмосферни влияния. Обръща се внимание на разположението на сервизните и складови помещения спрямо жилището, както и на тяхното състояние. Трябва да се провери и състоянието на дограмата, защото подмяната ѝ е един немалък разход.

7. Огледът продължава със състоянието на инсталациите - водопровод, канали, електрическа мрежа (ел. табла), телефонни връзки, кабелна телевизия и интернет. Проверява се за извършване на промени в инсталацията и какви са те, както и качеството на изпълнението им. Проблем е, че в голяма част от предлаганите имоти в стари жилищни сгради електрическата мрежа и водопроводните тръби не са подменяни от изграждането им. Те са амортизирани и подмяната им е един значителен разход.

8. Съществена част от огледа е установяването на влага, пукнатини, течове. Това са нещата, които най-често собствениците прикриват. С цел да повишат привлекателността на своя имот много от тях извършват козметични промени и скриват тези недостатъци на имота.

9. В края на огледа е добре да се поиска да се види документ за собственост на имота, пълномощно (ако лицето не е собственик, а пълномощник), скици на жилището, при сграда ново строителство - разрешение за ползване, правилник за вътрешния ред в сградата (в него е посочена таксата, която се плаща за поддръжка на сградата). Задължително е клиентът да се информира каква е стойността на данък сгради и данък смет, които се плащат за имота. Също така да се провери дали сградата има сертификат за енергийна ефективност. Ако е налице, клиентът може да се възползва от даденото му от закона право за освобождаване от данък сгради за определения от закона период (от 3 до 10 години в зависимост от сертификата). Желателно е клиентът да се запознае и с подробния устройствен план на района и какви сгради се предвижда да се застроят там. Значителен е броят на случаите, при които се закупува жилище с панорама и в следващия момент тя се закрива напълно или частично от нов строеж.

За контакти с експертите на "Форос":

Кантора "Продажби и Наеми"
София 1000,
бул. "Евлоги и Христо Георгиеви" 107
Тел./факс: 02 987 47 47

Най-скъпите домове са в Хонконг

Най-скъпите жилища в света се продават в Хонконг. Докато Лондон и Москва се надпреварват кой да предложи по-скъпи жилища, Хонконг ги изпревари. За недвижимо имот там ще трябва да платим с 55% повече, отколкото в столицата на Великобритания, съобщи агенция Bloomberg. Причините за ръста на цените в Хонконг са ограничаването на ипотечните кредити, недостатъчното строителство на нови домове, както и притока на китайски купувачи. Поскъп-

ването е започнало още през 2009 г. и експертите твърдят, че ще продължи през следващите 1-1,5 години.

През последните 5 г. цените на елитните недвижими имоти в Хонконг са скочили със 148%, в Москва - със 110%, в Лондон - с 47%. В Ню Йорк пък имотите са поевтинели със 7%.

В изследване на международната компания Evans обаче се твърди, че Мароко е на първо място в рейтинга на страните с най-недостъпна жилищна площ.

МЕДИЦИНСКИ ЗАСТРАХОВКИ



ТРАДИЦИЯ И СИГУРНОСТ

THE DAILY на Рупърт Мърдок - новият глас на една нова ера

● Дигиталният вестник струва само 99 цента на седмица

Национален новинарски таблоид, любимо четиво на Мърдок - така журналистите наричат The Daily. Станал свидетел на провалилия се експеримент с въвеждането на платен достъп до The Times и The Sunday Times, Мърдок се ориентира към новите устройства с надеждата, че ще се намери нова публика, която ще бъде достатъчно платежоспособна. За Мърдок това е най-важната характеристика на потребителя. Ето защо той смята за неправилно медиите да съществуват само благодарение на приходите от реклама.

The Daily беше очакван в средата на януари, но стартият му беше отложен за началото на февруари. Първоначално проектът е трябвало да се нарича The Daily Planet, но са възникнали трудности около правата за това име. Така екипът се е спрял на The Daily. За осъществяването на проекта са били отпуснати 30 милиона щатски долара. "Нека този ден се отбележи в календара, в този ден всичко ще се промени. Може би", пише Джеф Берковичи (Jeff Bercovis), автор на блога Forbes.com.

"Магията на известните вестници и популярни блогове се крие в уменията на добрия редактор да усети интуитивно случващото се и да изненада читателите - уверен е Рупърт Мърдок. - Събрали сме се, за да внесем магията в The Daily: информирайки хората, предизвиквайки ги да мислят, да обръщат внимание на главните проблеми на деня. Ще се развиваме с помощта и на новите технологии, разширявайки границите на комуникация."

The Daily - е уникална комбинация от текст, снимки, аудио, видео, инфографики, интерактивни елементи и информация в реално време. Редакторите ще имат свободата не само да вземат решение кое съобщение е най-важното, но и в какъв формат да го представят на публиката.

"Технологичните възможности ни предлагат нови на-

На 2 февруари Рупърт Мърдок представи The Daily, дигитален вестник за iPad - таблетния компютър, за който медийният магнат заяви, че може да стане спасителят на изпадналата в криза вестникарска индустрия. "Новото време изисква нова журналистика" - категорични са създателите на приложението.



чини за разказване на истории - убеден е главният редактор Джес Анджело. - Ние ще направим The Daily нов глас на една нова ера."

"Работата на The Daily е позволила на компанията на Мърдок да преосмисли целия

опит за създаване на новини. Смятаме, че приложението е невероятно, а и потребителите на iPad ще могат да го изпробват" - не спести похвалите си Стив Джобс, шеф на Apple.

Тъй като това издание ще

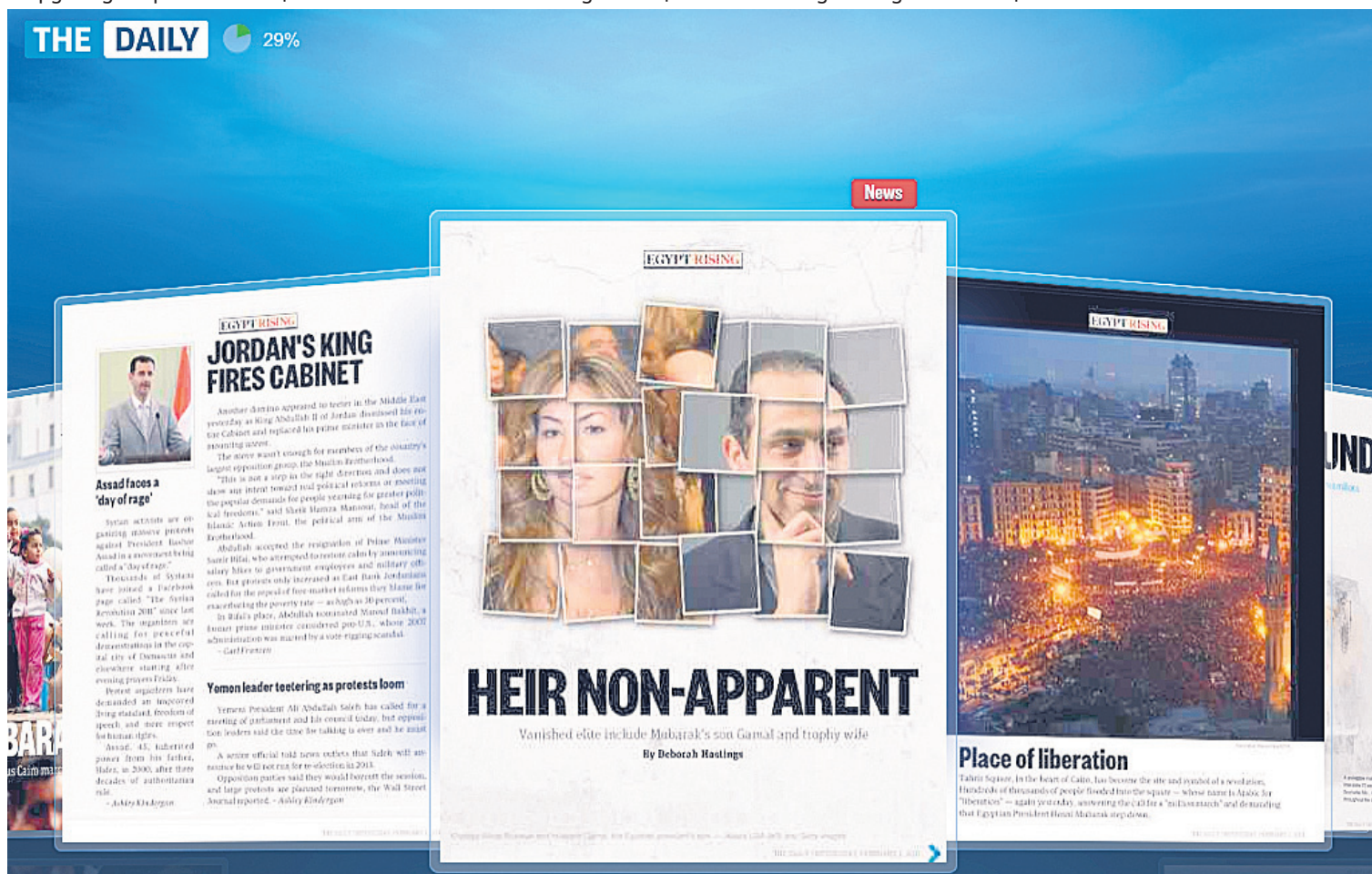
бъде достъпно само за таблет, то не изисква никакви разходи за хартия, за печат или за доставка. Ето защо ще струва само 99 цента на седмица или \$ 39,99 за годишен абонамент.

Всеки ден изданието ще

публикува 100 страници, посветени на новини, спорт, култура, истории от живота, мнения, кляку за известни личности. Ще има и прогноза за времето на региона, където се намира читателят. Ще се предлагат и игри - кръстословици, судоку. Абонатите ще могат да пишат коментари и да поставят определени материали в опция "изчакване", които ще могат да прочетат по-късно. Линкове към статии могат да се изпращат на приятели по електронната поща чрез Twitter и Facebook.

Новият формат е атрактивен и за рекламодателите, с изданието вече си сътрудничат HBO, Macy's, Paramount, Pepsi Max, Range Rover, Verizon и Virgin Atlantic Airways.

Много експерти не се заемат със задачата да предскажат доколко ще е успешен този проект и дали потребителите ще плащат за него, но признават, че с интерес ще наблюдават как се развива тази история. (ЖЗ)



Apple гръпна напред с iPad 2

Самият Стив Джобс, главен изпълнителен директор на Apple, се появи на сцената, за да разкаже за второто поколение на най-популярния таблет. Казано накратко, iPad 2 е по-бърз, по-тънък и лек от предшественика си. Новият таблет работи на обновената версия iOS 4.3, има две камери и е способен да се справи с видео в iMovie и аудио в Garageband. На батерии може да работи до 10 часа. Освен това на клиентите се предлага и луксозен калф, който "събужда" iPad 2 при отварянето му и го блокира при затварянето му.

Всъщност кардинални промени не е претърпял единствено екранът. Според

първите отзиви на ползвателите производителността на iPad 2 е това, което ще изпрати стария таблет мигновено в миналото. Новото отроче на Apple може да се включва към телевизор или монитор. А цената му е както на предишния - 499 долара.

За съжаление все още не е известен обемът на оперативната памет, но имаме всички основания да смятаме, че компанията и тук ще е достатъчно щедра.

Материалът на корпуса не е нов - алуминий, но инженерите успяха да постигнат дебелина от 8,8 мм. Теглото му също е впечатляващо - само 601 грама. (ЖЗ)

Женева 2011 - желание за промяна

● 93 световни премиери видяха гостите на автомобилното изложение



Няма спор, че 81-вото автомобилно изложение в Женева демонстрира стремеж за налагане на иновации, показва невероятни концепции, заложи на коли с хибридно и електрическо задвижване, но отново се върна към тунинг моделите, които винаги спират дъха на

посетителите. Не липсваха и хубави изненади от така наречените модели тип "конфекция". Общо 93 световни премиери видяха швейцарците и техните гости. В седемте зали на "Палекспо" близо 750 000 посетители се запознаха отблизо с новостите, които по-

казаха 360-те изложители от 31 страни. Край езерото Леман винаги е интересно, защото автомобилите, които за първи път се показват в началото на годината в Европа, очертават жалоните, по които ще се развива индустрията през цялата 2011 г.

Извънземен баварец

Мюнхенци събраха погледите на изложението с концепцията Vision ConnectedDrive. Двуместният роудстър има извънземна визия, която е дело на главния дизайнер на BMW Адриан фон Хойдонк. Вътре в кокпита таблото може да се конфигурира според желанието на пътниците и включва огромен Head-Up екран с триизмерна картина. Система от сензори, радар и камери разпознава в движение пътните знаци, съобразява се с трафика и пътната обстановка, почти свежда до минимум усилията на шофьора да събърка по време на път. Прототипът демонстрира уникалния

потенциал, който се крие в актуалните и бъдещите разработки на BMW ConnectedDrive за оптимизирането на комфорта, сигурността и Infotainment-функциите в автомобила. Изобразената на три нива и опростена при всички функции обмяна на информация се визуализира чрез високотехнологична светлинна симулация. Принципно Layering, при който отделни компоненти поемат няколко функции, е приложен както в интериора, така и в екстериора. Интегрираните във фаровете и задните светлини сензори помагат при наблюдението на случващото се наоколо и на пътя.



Серийна бегачка от Skoda

Чехите от Skoda отбелязаха 110-ата годишнина от участие в автомобилния спорт, като извадиха в Женева нова специална серия Fabia Monte Carlo. Бегачката дебютира предпремиерно по време на рали Монте Карло. Първите поръчки за Fabia Monte Carlo, която разполага стандартно с оптимизирано спортно окачване и познатия от суперспортната версия RS интериор, стартираха в края на февруари. Клиентите могат да изберат между две цветови решения на вътрешността - чисто черна или контрастна черно-червена дамаска. Серийната бегачка се предлага с 16-цолови алуминиеви джанти, кожена тапицерия на волана, кожена гръбна на ръчната спирачка и скоростния лост, нови спортни педали и други. Skoda Fabia Monte Carlo, оборудването на която се явява надграждане върху съществуващото Ambiente, се предлага с шест различни двигателя от 60 до 105 к.с. До познатия слоган "Силата на Skoda" на марката от Млада Болеслав вече се вижда нова фирмена емблема, в която се фокусират уголемяването на крилатите стрели и новият шрифт в надписа. Естественозелено, характерният цвят на марката, е станало още по-ярко. Прототипът Vision D пък показва как би изглеждала една бъдеща Felicia.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



Студентско виждане

Швейцарският суперавтомобил на Sbarro се появи в Женева като концепцията Espera Evoluzione. Студията е резултат от усилията и работата на 25 младежи, които учат дизайн в Espera Sbarro. Разработката е изпълнена в рамките на 13

седмици. Първоначалната идея за този дизайн се породила от ръбоватите форми на мотоциклет. Sbarro Espera Evoluzione е оборудван с 4-цилиндров 1,8-литров турбодвигател на Audi с мощност 180 к.с. Разчита на 20-цолови алуминиеви джанти.

Голф предложение



Швейцарското тунинг-ателие Rinspeed предизвика сериозен интерес с хипарската концепция Bamboo. Тя прилича на бамбуков спидстър, с който можете да се разхождате и да събирате погледи по морските курорти. Bamboo е съвместна разработка на швейцарските компании 4erC и Esoro. Порасналата количка за голф има надуваем покрив, който е дело на Tescotex и е покрит с водоустойчив слой. Външната му част е богато декорирана, а вътрешната е облицована с истински бамбук. Идентификационният дисплей, разработен от подразделението на Daimler - Mbtech, замества радиаторната решетка. Благодарение на връзката му с интернет той показва вътре в автомобила Фейсбук страници, новини от целия свят, както и инженерни услуги от всякакво естество. И двете задни седалки са съвместими и надуваеми. В жабката се крие 7-инчов таблет със система за зареждане. Благодарение на този малък компютър и смартфоните на пътниците всички в колата са свързани със света, където и да се намират. Електромоторът е от германския доставчик German Frager Group и има мощност от 54 кВт. Максималната му скорост е 120 км/ч, тежи едва 1090 кг. Компанията си партнира и с енергийния гигант RWE, чиято интелигентна система за зареждане може да бъде поставена от която и да е страна на автомобила.



Първият сериен дизелов хибрид на Peugeot е създаден на базата на дългия 4,37 м нормален кросоувър 3008. Задвижването му е поверено на 2-литров дизел с мощност 163 к.с. и максимален въртящ момент 300 Нм, и електромотор, добавящ още 37 к.с. и 200 Нм. Още

Суперикономично лъвче

при базовото оборудване автомобилът е снабден с 6-степенна пилотирана трансмисия, Start/Stop система и система за преобразуване на отделяната при спиране кинетична енергия в електрическа. Гарантираното намаление на средния разход на гориво е до 3,8 л/100 км, което е с 35% по-малко от дизеловата версия на 3008. Благодарение на факта, че традиционният двигател задвижва предните колела, а електромо-



Прозрачен прототип

Subaru обрадва олиците с прозрачния си в буквалния смисъл на думата прототип. Купето, което е съвместна разработка с Toyota, е направено от дизайнерите така, че погледнато отвсякъде, си личи как прозира боксеровият мотор и шасито му. Сериенят автомобил ще бъде със стоманена рама, на която ще бъдат монтирани алуминиеви панели и 2,0-литровият мотор с макс. мощност 260 к.с. Силвият агрегат ще бъде оборудван с 6-степенна механична предавателна кутия. Засега автомобилът няма да бъде с традиционното за Subaru предаване 4x4, тъй като според производителите така ще се увеличи масата му, ще скочи и цената му. Показаният прототип е със задвижване на задните колела. Евентуалните му продажби биха започнали през пролетта на 2012 г., но след унищожителните природни катаклизми в Страната на изгряващото слънце едва ли собственият им завод на острова ще може да стартира с голямо производство.



Милански дизайн

Този автомобил е направен от студенти в Института по дизайн в Милано. Малкият двуместен електрически модел по никакъв начин не бяга от спортните Abarth традиции. С дължината 4,01 м, широчина 1,90 м и височина 1,19 м той е съвременен, компактен и елегантен автомобил. Дизайнерите са работили върху центъра на тежестта чрез позициониране на литиево-йонни батерии зад седалките така, че да могат четирите електрически двигателя спокойно да захранват колелата поотделно.



Екстремист на пътя

Германският производител на екзотични автомобили Wiesmann впечатли познавачите с нова студия, която е открит двуместен спортен кабриолет с невероятната за него мощност от 420 к.с. В Женева този прототип предизвика сензация с факта, че ускорява от 0 до 100 км/ч за 4 сек. Припомняме, че двуместният спортист тежи едва 1000 кг. Максималната скорост, която може да развие, е 290 км/ч, разчита на V-образен 8-цилиндров мотор. От Wiesmann на този етап само проверяват реакцията на публиката, а за серийно производство може да се мисли чак след 2012 година.

