

# Живот и Здраве

Светът на

модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Поли  
Генова

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## Тя ни представя на Евровизия

**Н**е знаех, че човешкият глас се събужда два часа след като си отворил очи сутрин. В това време не бива да се очаква да вършиш усилената работа. А след това трябва да тренираш като при спортистите - загряване, пеене - 2 часа сутрин и 2 следобед, почивка... Научих тези детайли на срещата си с Поли Генова, момиче-

то, натоварено с очакванията на много българи да получат голяма патриотична на предстоещото мегасъстезание "Евровизия". Поли казва за себе си, че е срамежлива, но го преодолява. Че иска да отпрати послания към поколенията след нея (макар да е само на 24 години), че е екипен играч заради работата си в "Бон Бон", че обича да се бори за каузи въпреки трудностите. Склонна е да повярва, че доброто предс-

тавяне на България на международния конкурс "Евровизия" може да обедини хора, институции, идеи. И ще направи всичко възможно да даде най-доброто от себе си. Надява се, че след участието на полуфинала и (дай Боже!) на финала на "Евровизия" българите тук и по света ще се гордеят с участието ѝ.

**Интервю на Екатерина Генова - на стр. 11**



## GSM времена

Бумът на смартфоните на стр. 14

## „Емо“ - модата на негативизма

Преди около две години по улиците започнахме да се засичаме със странно изглеждащи тийнейджъри. Нестандартната им визия, силно налягаща на черния цвят и пийрсинга, провокира и най-толерантните към прищевките на младите хора.

Оказа се, че това е цяло движение, наречено „Емо“. Проблемът е, че неговата философия не се изчерпва само с външния вид, а и налага депресивни мисли, отрицание и неговолство от живота.

**Четете още на стр. 13**

## Човекът винаги е живял с радиация

Възникването на живота на Земята е станало при много по-високо равнище на радиация, отколкото в момента е естественият радиационен фон. И до днес има държави, основно в Азия, където радиацията е много по-висока, отколкото например в България. Специалистите от Националния център по радиобиология и радиационна защита към Министерството на здравеопазването всекидневно следят промените в радиацион-

ния фон и до момента не са отчитали опасно повишени стойности въпреки аварията във Фукушима. Поради това приемането на йодни препарати е напълно неуместно и дори вредно за организма. Експертите са категорични, че в днешно време никой няма намерение да крие евентуална ядрена опасност, нито пък това е възможно във века на информационните технологии.

**Още по темата - на стр. 6**

## Какво трябва да знаят бременните

Бременността не е болест, но е съпътствана от различни физиологични промени, които понякога създават неудобства на бъдещите майки. Още от гревни времена хората са търсили начини да намалят неразположенията по време на бременност. Днес лекарите прилагат различни методи за облекчаване на най-важните девет месеца в живота на жената.

**Още - на стр. 7**

WWW.HEALTH.BG

**ВИДЕО**  
Проблемите на детските сърдечни хирурзи



Вижте репортаж от Националната кардиологична болница

[health.bg/v/137](http://health.bg/v/137)

**Lacto 4**  
пробиотични капсули

Възстановява чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици

30 капсули

ecopharm





## Безопасно изследване на гърдите

"Сименс" България работи по проект да осигури през 2011 г. последно поколение уникален апарат за изследване на млечните жлези. Новият маммографски скенер дава триизмерно изображение на всички структури на гърдите при нулево рентгеново облъчване за пациентка-

та. Така значително се увеличават шансовете за откриване в най-ранен стадий на рак на млечната жлеза при липса на странични рискове за здравето. Досегашните двуизмерни снимки с класическите маммографи са информативни за лекарите, но те избягват да ги назначават

при по-млади жени, ако при клиничния преглед и ехографията не са открили проблеми. Новият апарат, освен че улавя и най-малките изменения, не предизвиква рентгеново облъчване, поради което е подходящ за диагностични изследвания на пациентки и без оплаквания.

## Нужно е адекватно финансиране на детската сърдечна хирургия

Детските сърдечни хирурзи и реаниматорите в Националната кардиологична болница са сериозно разтревожени от недостига на финансови средства за спасяването на малките пациенти с вродени пороци на сърдечно-съдовата система. Броят на тези деца е сравнително постоянен всяка година (около 750), което позволява предварително да се планират разходите за съответните операции и постоперативни грижи. Но на практика отпусканите от НЗОК средства не покриват реалната стойност на лечението. За да не връщат невръ-

стните пациенти, лекарите ги приемат, трупайки дългове на болницата. Понякога реалните разходи са с пъти по-големи от отпусканите по съответните клинични пътеки. Затова детските кардиохирурзи от единствения специализиран център в България настояват да се намери механизъм за реално покриване на средствата за кардиооперациите на децата. В много страни от ЕС за тази цел са създадени специални програми или правителствата директно финансират сложното лечение, без което новородените не биха оцелели.



## Олиото се включи в списъка на полезните храни

Най-обикновеното олио може да регулира жизнено важни процеси в организма, твърдят американски изследователи. Те провели експеримент, който им позволи да определят, че една чаена лъжичка олио е достатъчна, за да окаже положителен ефект върху здравето на хората. Специалистите пояснили, че олиото повишава чувствителността към инсулина, което може да намали нивото на за-

хар в кръвта и намалява лошия холестерол. Експериментът показал, че при пациенти, приемащи всеки ден по 1 чаена лъжичка олио в продължение на 16 седмици, лошият холестерол е спаднал с 14%, а чувствителността към инсулин се е повишила с 3%. Учените смятат, че лъжичка олио на ден ще защити организма ни от редица заболявания, между които диабет тип 2.



## Нашите орехи са най-здравословни

От всички видове ядки класическите орехи, които растат и в България, се оказали най-полезни. Тази информация беше изнесена на конференция, състояла се в САЩ. Тези орехи съдържат най-много от необходимите за хората мазнини, аминокиселини, витамини и антиоксиданти. Не само количеството, а и съчетанието между тях е най-оптимално, обаявиха учените. Класическите орехи са богати и на висококачествени белтъчини, заменящи белтъчините от животински произход, витамини, минерали, фибри, омега-3 ненаситени мастни киселини. Плюс за костилковия плод е и по-ниската му цена в сравнение с бадемите или шам фъстъците.

## Няма отстъпление от ограничаване на пушенето

Обществена подкрепа за пълна забрана на тютюнопушенето на публични места непрекъснато се увеличава и в момента тази мярка се одобрява от около 60 на сто от гражданите, съобщил здравният министър Стефан Константинов. Присъединяването на България към гържавите, свободни от тютюнев дим, е най-реалистично да стане до края на 2012 г. Все още обаче окончателното решение за това не е взето. Дотогава здравните инспектори ще следят много стриктно дали се спазват сега действащите правила, които предвиждат големите заведения да имат отделни салони за пушачите със съответна изолация и климатизация. В тези салони не могат да пребивават деца и младежи до 18-годишна възраст.

Заради нарушения на новите правила за пуше-



не на обществени места здравните инспектори в цялата страна само за един месец са издали 2711 преписания за отстраняване на проблемите, съставили са 387 акта и 199 наказателни постановления. Наложените санкции са в размер на повече от 40 хил. лв.

### ДИАГНОЗИ

## Боклук до поискване



Петър ГАЛЕВ  
p.galev@health.bg

Радостно е, че през последните дни различни организирани и спонтанни инициативи ни обединяват с идеята да изчистим страната си. Не може да се отрече, че все повече градове в България малко по малко се освобождават от грипащата си боклучена обвивка. Постепенно това ще започне да се харесва дори и на хората, които по различни причини не обръщат внимание на средата, която обитавате, но всеки път се възхищават "колко е чисто в чужбина..."

Но истината е, че само с кампании и съвест няма да стане. За да имаме трайни резултати, се изискват и някои практически мерки. На първо място, значително поскупяване на най-лоновите торбички в магазините. Тогава всеки ще се замисли дали да не си вземе пликчето от предишния ден, вместо да си купи ново. Просто трябва да сме наясно, че чистотата струва пари. Биоразградимите материали и чантите от рециклирана хартия са относително скъпи, но в крайна сметка излизат евтино в дългосрочен план, защото ще ни отърват от необходимостта след време да се чудим къде да складирате милиони тонове вечен боклук.

И така - първата стъпка почти сме я направили - обърнахме внимание, че в XXI век някак си не ни отива да живеем в кочина и на принципа "Моят свят започва зад вратата на апартамента!". Остава да направим и втората крачка - да приемем отговорността за повече усилия и на средства от личния си бюджет за скъсяването на порочния кръг на замърсяването.

### ДКЦ „Асцендент“

организира през април **безплатни гинекологични прегледи** и изследване на човешки папиломен вирус (HPV тест) на промоционална цена с **намаление от 25%**. Прегледите са част от кампанията за борба с рака на маточната шийка и ще се извършват след предварително записване на телефон **02/ 983 94 94, София, ул. "Бачо Киро" № 47.**

**КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС**

**ДЕПО**

ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки  
• Една таблетка дневно

**Doppel herz aktiv**

Допелхерц актив **Витамины А-Я**

Кратковременно действие и дълготрайно действие  
в витамини, минерали, аминокиселини и други

Силно с 1500 мг ЛУТЕИН за зрението

1 x дневно  
Тяло и мозък

30 таблетки

**ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА**

**2010**

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

**113 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО**





## Най-сигурните автомобили

Американският Застрахователен институт за пътна безопасност (IIHS) публикува рейтинг на най-безопасните автомобили. През март наградата Top

Safety Pick получи няколко модела. Първенци станаха Volvo S60, MINI Countryman и Mazda3. Малко по-рано към списъка беше добавен и Chrysler 300. Тестовите на

института, изследващи сигурността на автомобилите, през последните години сериозно се усложниха и сега по някои параметри задминаха даже популярния

EuroNCAP. Изпитанията на IIHS се провеждат на няколко етапа, като отличителната му черта е тестът за преобръщане, който не се прави в EuroNCAP.

## Лейди Гага с повече от 9 милиона фенове в Twitter

Лейди Гага първа от ползвателите на Twitter успя да събере повече от 9 милиона последователи. Изпълнителката на хитовете Bad Romance, Alejandro и Poker Face изпревари дори поп дивата Бритни Спийрс, чиито фенове в социалната мрежа са над 7 милиона. На 28 март Лейди Гага (Стефа-

ни Джоан Анджелина Джерманота) навърши 25 години. Сценичния си псевдоним взе от песента Radio Gaga на групата Queen. От 2008 г., когато излезе дебютният ѝ диск The Fame, изпълнителката продаде около 50 милиона албума и повече от 51 милиона сингъла по целия свят.



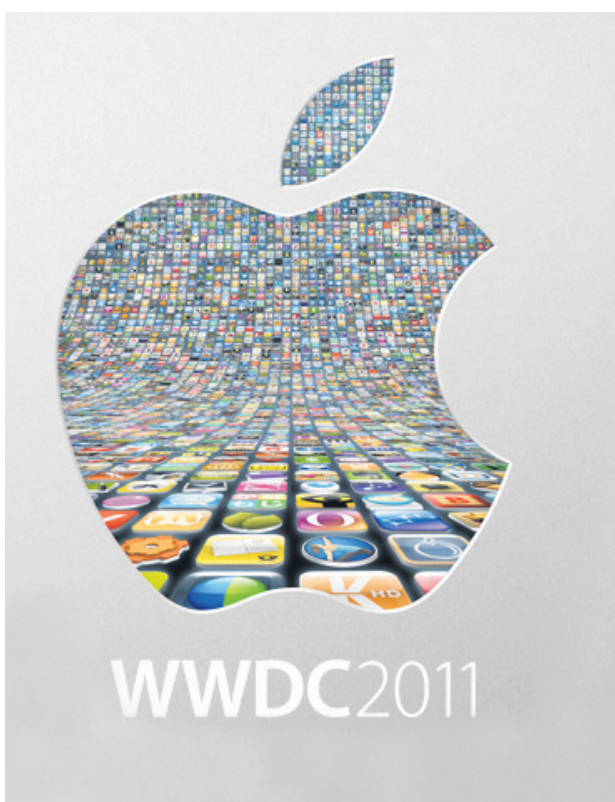
## Компютърната мишка стана невидима



Неотдавна корейските инженери за пореден път удивиха света, като демонстрираха невидима компютърна мишка. Изобретена от Дъглас Енгелбарт през 1963 г., тя е устройството, което претърпя най-бърза и радикална еволюция. Последното преобразяване на компютърната мишка демонстрираха корейците от Celluon. Външен вид устройството, наречено evoMouse, не напомня на опашатия гризач, а по-скоро на миниатюрен териер, снабден с две очи, представляващи инфрачервени датчици. Когато са включени, зоната на излъчване обхваща значителна част от площта отпред. Ако там се намира ръката на ползвателя, всяко нейно движение ще бъде фиксирано от evoMouse и информацията предадена към компютъра. Създателите на evoMouse твърдят, че той ще бъде съвместим с всеки компютър или ноутбук, който работят с операционните системи Windows XP или Vista.

## Билетите за WWDC се разпродадоха за 12 часа

Компанията Apple разпродаде всички билети за Worldwide Developers Conference за 12 часа. Конференцията, която е най-важното ежегодно събитие за специалистите в информационните технологии, ще се проведе от 6 до 10 юни в Сан Франциско, а билетите струваха 1599 долара. Очаква се основни теми в работата на конференцията да станат новите версии на операционната система Mac OS и мобилната платформа iOS. Засега от компанията не разгласяват подробности около програмата на мероприятиято. Специалисти от The Loop, TechCrunch и др. съобщават, че на тази конференция няма да бъде представено новото поколение на iPhone, което до момента беше традиция при откриването на WWDC.



## Телефоните на бъдещето

Производителите на елитни мобилни телефони Mobiado и автомобилният концерн Aston Martin представиха концепция за прозрачен смартфон. Екстравагантното устройство се нарича STR002. Футуристичният му външен вид демонстрира желанието на създателите

му да покажат как в близко бъдеще ще изглежда техниката от най-висок клас. Корпусът на смартфона е изработен от сапфир, който изпълнява функцията на дисплей. От двете страни на STR002 има две платиновни пластинки, в които е вградена електрониката.

**Вече и под формата на капсули. За цялото семейство.**

### N-Ti-Tuss

Билкови капсули с благоприятен ефект при различни видове кашлица.

ЕКОФАРМ 1421, София  
бул. "Черни Врх" 14, бл. 3  
тел.: 02/963 15 96; 963 15 97





Опасен ли е  
радиационният  
фон у нас?



Какво трябва  
да знаят  
бременните

## Аспиринът понякога спасява живот

Д-р Питър Елууд е професор в Медицинския университет в Кардиф, Великобритания, и водещ специалист за ролята на аспирин в превенцията на сърдечно-съдовите заболявания. През своята почти 50-годишна изследователска практика проф. Елууд е публикувал повече от 300 проучвания в тази област. Но безспорно вниманието на световната медицинска общност е привлечено най-вече от извършеното през 1974 г. от професора и екипа му първо проучване за връзката между аспирин и намаляването на смъртността от инфаркт на миокарда.



Д-р Питър Елууд

По време на срещата с екипа на в. "Живот и Здраве" проф. Елууд показва малък ключодържател, който всъщност представлява кутийка, съдържаща две таблетки аспирин. "Аз съм на възраст, в която са възможни изненади за здравето ми, поради което съм готов да взема аспирин при първите признаци на започваща сърдечна атака или проблем с мозъч-



Хората със сърдечни проблеми или с рискови фактори трябва да носят винаги аспирин със себе си

ното кръвообращение. Това може да намали последиците от евентуален съдов инцидент и дори да спаси живота ми", категоричен е проф. Елууд. Той е привърженик на тезата, че понякога сложните ситуации могат да имат неподозирани прости решения. Едно такова решение е превенцията с продължителен прием на ниски дози аспирин. Това е достъпен, евтин и същевременно много ефективен метод за предпазване от здравните бичове на нашето съвремие. Рисковете от ниските дози аспирин са минимални, а ползите са доказани. Все пак е важно човек да се консултира с личния си лекар или с кардиолога си дали за него е подходящо да взема всеки ден 100 милиграма аспирин.

Проф. Елууд пред в. "Живот и Здраве":

- Проф. Елууд, доколко от поведението на конкретния човек зависи дали ще се разболеете от инфаркт или инсулт?

- Тези крайни последици от съдовите заболявания на сърцето и мозъка не идват внезапно. Преди това има един продължителен процес на увреждане на артериите от атеросклерозата.



Лошото е, че много често човек не усеща абсолютно нищо и за него и за близките му инфарктът или инсулт идват като гръм от ясно небе. Всъщност факторите, които довеждат до атеросклерозата, в по-голямата си степен са зависими от начина на живот на конкретния индивид. Има и наследствени моменти, но те въздействат много по-слабо.

- Кои са тези фактори?

- Те са широко известни. На първо място високото кръвно налягане. Следва високото равнище на общия и на лошия холестерол, както и на триглицеридите. Обездвижването, нерационалното хранене и наднорменото тегло са в пряка връзка с увреждането на кръвоносните съдове. Като прибавим диабета при значителна част от хората, както и тютюнопушенето, картината става пълна. Всъщност именно чрез контрола на рисковите фактори в западния свят се постигна намаляване на смъртността от инфаркт и инсулт. За възникването на тези остри заболявания значителна роля има и образуването на тромб в кръвоносните съдове. Затова е

важно да се препятства възможността за повишено "слепване" на червените кръвни клетки (тромбоцитите) помежду им.

- Трябва ли всеки човек над 50 години да взема ниски дози аспирин?

- Това е въпрос за лично решение и за препоръка от личния лекар. При пациентите с налични рискови фактори аспиринът има доказано действие в превенцията на фатални сърдечно-съдови инциденти. Все повече се доказва и ролята му срещу рака на дебелото черво. Тук не говорим за лечение, а за предпазване.

- А каква е ролята на аспирин при спешни състояния, напр. внезапни продължителни болки в гърдите?

- Много е важно в такива случаи да се вземат веднага 200 - 300 милиграма аспирин. Това би трябвало да го препоръчат по телефона от спешната помощ още при първото обаждане на пациента. Затова хората със сърдечни проблеми или с рискови фактори трябва да носят винаги аспирин със себе си. Дори и болката да не се окаже сърдечна, аспиринът пак ще помогне, но няма да навреди. (ЖЗ)

## Грижа за децата с диабет

Елена ГЕОРГИЕВА

В Пловдив отвори врати център за деца, болни от диабет. Целта на този уникален център е обучение на малките пациенти, родители и млади хора, които са поразени от "чумата" на 21 век - захарния диабет. С помощта на дарители - физически лица и фирми, в центъра е изграден фитнес за деца и възрастни, както и зала за обучение.

На разположение на па-

циентите от цялата страна ще бъдат лекари ендокринолози, както и медицински сестри, специално квалифицирани за работа с деца и възрастни, страдащи от диабет, събщи Елисавета Котова, председател на Националната асоциация на децата с диабет. По думите ѝ за децата ще има и детски парти-клуб "Малките захарчета".

Желаещите ще могат да посещават центъра всеки ден от 14:30 до 16:30 часа.

Припомняме, че у нас има повече от 3000 българчета, страдащи от диабет. Елисавета Котова е категорична, че все по-сериозен става проблемът с недостига на тест ленти. Отпускните от държавата 1100 бр. за година стигат за не повече от 6-7 месеца. Парадоксът е, че за лицата над 18 години се отпускат само 150 ленти, което поставя пред сериозно изпитание болните.

"Това означава, че болните трябва да си мерят кръвната захар веднъж на 4 дни, а при някои пациенти се налага това да се прави дори по 6 пъти на ден", обясни Котова.

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



Силата на  
подсъзнанието  
[www.health.bg/14488](http://www.health.bg/14488)



Каква риба  
да изберем?  
[www.health.bg/14509](http://www.health.bg/14509)



Могна геометрия  
за начинаещи  
[www.health.bg/14494](http://www.health.bg/14494)

Анкета онлайн  
Какви мерки  
взимате срещу  
пролетната  
умора?

36% от участниците в анкетата на health.bg използват пресните плодове като средство срещу пролетната умора. 25% от анкетирания не полагат никакви специални грижи през сезона.

Приемът на хранителни добавки пък е ефикасно решение за 22% от участниците в допитването.

17% от хората пият витамини, когато почувстват умора през пролетните месеци.

За съжаление никой от анкетирания не набляга на спорта и на съня, за да се зареди с допълнителна енергия.

LABORATOIRES  
**BIOFAR**  
EFFERVESCENCE  
Tri Activ

НОВО  
ПОКОЛЕНИЕ  
ВИТАМИНИ

21 Essential Vitamins  
Vitamin C 300  
Vitamin E 1000  
Vitamin B6 1000  
Vitamin B12 1000  
Vitamin D3 1000  
Vitamin K2 1000

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES  
**BIOFAR**



# Могат ли да се „смазват“ ставите?

● С д-р Родина Несторова, ревматолог, разговаря Камен Здравков



Извабяването на ставния хрущял може да се забави

**Д-р Несторова, какво се разбира под "износване на ставите"?**

- Става въпрос за извабяване на хиалинния хрущял, тапициращ ставните повърхности, което води до най-честото ставно заболяване в света - остеоартрозата. Народът я нарича "ошипяване". Това състояние засяга 12-15% от населението и е водеща причина за хронична инвалидизация.

**- Можем ли да предотвратим извабяването на ставния хрущял?**

- От особено значение е ранното приложение на хондропротективни средства. Хондропротекцията е нова концепция, нов подход в ревматологията и ортопедията. Това са препарати за изграждане и предпазване на ставния

хрущял и забавяне на извабяването му. Хондропротекторите могат да се използват както за превенция, така и за лечение.

**- На какви условия трябва да отговарят добрите препарати?**

- Те трябва да имат правилно подбрано и дозирано съдържание, за да въздействат комплексно. Такъв препарат е "Хондросейв" - уникална балансирана комбинация от хондропротективни вещества, витамини, минерали и антиоксиданти. Съставките му са така подбрани, че всяка от тях е със собствен принос към предпазването и възстановяването на хиалинния хрущял, на подлежащата кост и на околоставните тъкани.

Основен хондропротектор в "Хондросейв" е глюкозаминът. Той е необ-

ходим за синтеза на всички елементи на хрущялното покритие и стимулира производството на ставната течност. Освен това блокира ензимите, които участват в процесите на разграждане на хрущялната тъкан.

**- Какви други вещества има в "Хондросейв"?**

- Хондроитин, който стимулира хрущялните клетки и действа синергично с глюкозамина. Има и едно вещество - MSM, което е естествена форма на органичната сяра и заедно с глюкозамин и хондроитин снабдява хрущялните тъкани с необходимото количество серни съединения за поддържане на гъвкавостта и еластичността им. MSM способства за повишено поемане на хранителни вещества от хрущяла и увеличава син-

## ”

Хондропротекцията е нова концепция, нов подход в ревматологията и ортопедията

теза на колаген, който е от изключителна важност за здравината на хрущялната тъкан. MSM е известен и като "природен обезболител", защото блокира преноса на болкови импулси по нервните влакна. Този източник на органична сяра е важен и за производството на т.нар. хормон на щастие - серотонин. Пониженото производство на серотонин води до появата на депресия, тревожност и раздразнителност. Тези симптоми са чести при остеоартрозната болест и бързо намаляват благодарение на MSM.

**- А какво отношение**

към ставите имат витамините и микроелементите в състава на препарата?

- Витамин D3 регулира калциевата обмяна на подлежащата под хрущялната тъкан кост, която също се засяга при остеоартроза. Освен това доказано повишава тонуса и стабилността на скелетната мускулатура, в това число и на околоставните мускули. Витамин Е е мощен антиоксидант, който подпомага навлизането на кислород в ставните тъкани, с което ги предпазва от разрушаване. Витамин С свързва и отнема свободните радикали, отделени при възпалителния процес, също така участва в биосинтезата на колаген и еластин. Така намалява загубите на хрущялна тъкан и забавя процеса на естествено износване на ставите. Микроелементите имат важна роля в предпазването и поддържането на ставния хрущял. Това са селен, бор, хром, мед, цинк и манган.



Д-р Родина Несторова

**- При проблеми в кои стави се приема "Хондросейв"?**

- Препаратът е приложен в лечението на всички локализации на остеоартрозната болест - колена, тазобедрени стави, гръбначен стълб, остеоартроза на малките стави на ръцете и стъпалата. Изцяло природният му произход го прави подходящ за продължително приложение без опасност от появата на нежелани лекарствени реакции. Опитът показва, че "Хондросейв" се понася отлично и е модерно средство на избор в съвременната гама от хондропротективни средства за превенция и лечение на остеоартрозната болест.

**- Как трябва да се прилага?**

- Опаковката съдържа 60 таблетки, които се приемат два пъти дневно по една преди хранене в продължение на 3 месеца. Курсът може да се повтори след интервал от 2-3 месеца.

## Антиоксидантите и техните врагове

Ако говорим за антиоксидантите, значи говорим и за техните закleti врагове свободните радикали. Последните представляват молекули, отличаващи се със своята нестабилност. Те имат способност да разрушават структурата на стабилните молекули. Под влияние на окислителните процеси, причинени от свободните радикали, биохимичният баланс на организма се дестабилизира, нарушават се жизнените процеси, формират се клетки мутанти и стремително се приближаваме към стареене на клетките. И ето за какво са нужни антиоксидантите - те свеждат до минимум последствията, взаимодействат си със свободните радикали, като ги улавят. Отдавайки им електрон, те блокират вредното им въздействие. Всяко нещо си има обаче своите граници. Ако антиоксидантите са прекалено много, те започват да действат обратно - ускоряват действието на свободните радикали. Следователно в организма е важен балансът дори и на такива полезни веще-

ства като антиоксидантите.

Запомнете, че те не са панацея, нито лекарство за младост!

Най-мощните антиоксиданти, които едновременно се грижат за младостта и красотата на кожата ви, са: витамин А, Е, С и микроелементът селен. Всеки от тях има мисия. Витамин А или каротен отговаря за здравето на сърдечно-съдовата система, витамин Е или алфа-токоферол изпълнява основна функция при защита от свободните радикали.

Недостатък на витамин А е, че при предозиране предизвиква купероза (червени петна), а витамин Е - пигментни петна по кожата. Витамин С е необходим, за да имате гладка и опъната кожа. Селенът не е антиоксидант, а активатор и дефицитът му може да предизвика сериозен дисбаланс в организма. Неговата липса се установява само чрез биохимичен анализ на кръвта.

Антиоксидантите са навсякъде в храната и козметиката ни. Толкова ли полезни са те и в действителност какво знаем за тях?

Времето променя ставите...

С грижа да всяка става!

**CHONDROSAVE**



Д-р Джунова, от госта време четем заглавия от типа "Радиационният облак дойде в България", а аз не ви виждам особено притеснена?

- Вярно е, че ние от няколко дни измерваме стойности на йод-131, които са незначително по-високи от средните стойности от предишни периоди. Най-вероятно това се дължи на преноса на въздушни маси от Япония. Веднага бързам да кажа, че всички данни се публикуват всекидневно на нашата интернет страница и всеки може да се запознае с тях. В същото време ние даваме и информация колко по-ниски са измерените стойности в сравнение с нормите в държавата. Днес стойността е 0,19 милибекерела на кубичен метър. Тя е 38 хиляди пъти по-ниска от допустимата! Допустимата стойност е 7,3 бекерела на кубичен метър.

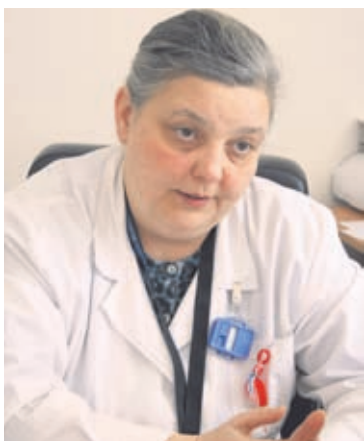
- Сега е така, но възможен ли е сценарий, при който да се стигне до това, което преживяхме след аварията в Чернобил?

- Аз не съм физик, а лекар, но нека да припомним, че в Чернобил имаше взрив и цялото гориво беше изхвърлено в околната среда, при това на много по-близко разстояние от нас. До момента в Япония няма взрив и тотално разпръскване на ядрено гориво.

- Понеже неминуемо сравняваме всичко с Чернобил, кажете всъщност какви бяха ефектите върху здравето на хората от тогавашната трагедия.

# Няма скрито-покрито

● С д-р Жана Джунова, експерт в Националния център по радиобиология и радиационна защита към Министерството на здравеопазването, разговаря Петър Галев



Д-р Жана Джунова

- Статистически погледнато, няма данни за трайно влошаване на здравословното състояние на българската популация след 1986 г. Последните международни документи сочат, че единственият доказан вреден ефект са случаите на рак на щитовидната жлеза при децата в силно замърсените области на Украйна и Беларус. У нас също е имало значимо завишение на радиационния фон, но до момента няма данни за повишена заболяемост от рак на щитовидната жлеза и за други заболявания, които да могат да се свържат с Чернобил.

- Но пък отчитаме увеличаване на инфарктите и инсултите. Това може ли да има връзка с радиацията?

- В момента Европейската комисия финансира голям проект за 13 милиона евро, наречен "Melodi", който ще изследва въздействието върху човека на ниските дози радиация. Една от темите на този проект ще е отношението на йонизиращото лъчение към повишената заболяемост от сърдечно-съдови заболявания. Защото специалистите са наясно, че съдовият ендотел (вътрешният слой на артериите, бел. рег.) е силно лъчечувствителен. Този въпрос е важен не само заради евентуални аварии в атомни централи, но и заради медицинските изследвания и манипулации, свързани с различни типове лъчения. Всъщност след Хирошима и Нагасаки един от установените ефекти там е повишеният брой на инсултите.

- Хирошима ли е до момента най-голямата ядрена трагедия на човечеството?

- В морално-исторически смисъл сигурно е така, но там жертвите са основно вследствие на ударната вълна и пожарите и много по-малко от ради-

ацията. И до днес има живи хора, които са били силно облъчени. Освен това не са доказани наследствени ефекти от тази радиация, т.е. облъчени родители да създават поколение с увреждания. Друг е случаят при радиационно поразяване на бременни жени.

- Днес продължава да битува един страх, че може да се случи нещо ужасно, но то да бъде укрито от хората...

- През 2011 г. в световен мащаб е невъзможно някой да скрие някаква информация! Но основната причина за недоверието се корени във факта, че хората нямаме рецептори за радиация. Затова има нещо като суеверен страх пред невидима и неусетна заплаха. Но ви уверявам, че никога днес у нас няма намерение или желание да крие каквото и да било!

- Всяка радиация ли е вредна за човека?

- Не забравяйте, че животът на земята е възникнал в условията на много по-висока радиация от това, което получаваме в момента от естествения радиационен фон. И до днес всяко живо същество получава облъчване от естествения фон. В София например получава-

ме между 2 и 3 милисверта. А по света има места, напр. в Китай и Индия, където хората получават многократно по-високи дози от природата. Но там не се наблюдават повече заболявания, свързани с радиацията. Йонизиращото лъчение не е като удар от силен електрически ток, който може да те убие на момента. Както е казал още великият Парацелз, "дозата прави отровата".

- Как коментирате изкупуването на йода от аптеките?

- Вече омръзнах на всички да обяснявам, че това е напълно излишно, да не говорим, че може и да е вредно. За да се препоръча такава мярка, трябва да се достигне до определени стойности на погълнатата доза, от които ние сме безкрайно далече. Ще ви дам един пример. По време на аварията в Чернобил японското население е получило допълнително облъчване от порядъка на 10 микросверта. Т.е. сега ние можем да очакваме подобен ефект в Европа от японската авария. А тази доза е 20 хиляди пъти по-ниска от допустимото годишно облъчване на работещите в среда с йонизираща радиация, например в атомни централи и рентгенови отделения.

## ПРОАЛГИН - РАЗУМНИЯТ АНАЛГЕТИК

Гарантирано качество  
на изгодна цена



От Актавис – най-голямата фармацевтична компания в България\*

\* Актавис ЕАД е най-голямата по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България.



Бременността е много специален период в живота на жената - различен от всичко познато дотогава, може би единственият, наситен с така противоположни емоционални и физически усещания. Инстинктивната радост на очакването не идва сама - бурната пренастройка на организма носи и цял арсенал неудобства, дискомфорт, които жените са готови да посрещнат стоически. Защото бременността не е болест, а нещо съвсем естествено. Въпросът е, че именно като част от "естественото" идват страховете - в днешно време умножавани и подхранвани мощно и от интернет форумите. Не случайно още при първата консултация лекарите препоръчват на бъдещата майка да се съветва с тях, а не с форумите.



## „Златен стандарт“ при лечение на мозъчни тумори

Защо технологията „гама-нож“, супермодерен метод, чрез който досега в света са излекувани около 500 хиляди пациенти, се нарича „златен стандарт“ в радиохирургията, какви са преимуществата и приложенията му? Проф. Селжук Пекер от отделението по мозъчна и неврохирургия при болница „Аджибадем Козятаъ“ на еднотимен турски холдинг казва: „Това е един от най-ефективните методи, при които се избягват хирургическата интервенция и всички усложнения, до които тя може да доведе. Тук ролята на нож изграят гама-лъчите, които отстраняват туморите.“

С гама-ножа се избягва засягането на важни зони в мозъка - убиват се само туморните клетки. Това е безкръвен метод, без анестезия, престоят в клиниката е понякога само часове. Приложим е за малки тумори в мозъка (до 3,5 см), разположени на труднодостъпни места. За 13 години имаме над 4000 успешно лекувани пациенти“.

Проф. Пекер посочва приложенията на технологията - при доброкачествени и злокачествени мозъчни тумори, съдови и функционални увреждания на главния мозък, заболявания на очите. Понякога се използва и след хирургическа операция върху остатъците от тумора. Целта е

да се предотврати уголемяването му и след време да се улесни неговото смляване. Технологията се използва за предотвратяването на операциите при някои заболявания.

Най-голямото предимство на технологията е, че главата на пациента се обездвижва. Неподвижен е и радиохирургичният апарат, излъчващ гама-лъчите. По този начин лъчите стигат до тумора, а грешките и рискът да се засегнат други органи се свеждат до минимум.

При другите методи пациентът може да раздвижи главата си и затова са нужни допълнителни изследвания и манипулации.

По въпроса каква е продължителността на лечението проф. Пекер пояснява: провежда се стереотаксически магнитно-ядрен резонанс и компютърна томография със закрепената на главата рамка. Според състоянието на пациента сеансът може да продължи от 15-20 минути до 2-3 часа. На същия ден след лечението пациентите могат да се завърнат у дома и към обичайните си дейности.

**За контакти:**  
www.acibadem.com.tr  
international@asg.com.tr  
bulgaria@asg.com.tr

# В очакване на бебето

Силното гадене съпътства обикновено първите три месеца от бременността. Дължи се на рязкото повишаване на нивото на естрогена и се появява най-често сутрин или когато стомахът е празен. Средствата за облекчаване на гаденето и позивите за повръщане са многобройни, но действието им е индивидуално - помага честото похапване (като се избягва пържено, мазно, силни подправки), повече супи. Рецептите на преминалите по този път майки и баби препоръчват пулканки, чай от джинджифил с лимон и мед, 1-2 зърна кафе. Важно е да не се прибегва до медикаменти, без да са препоръчани от лекаря.

Киселините, паренето в хранопровода и стомаха също се дължат на хормонална промяна. Те съпътстват по-често втората половина на бременността, когато заради повишения прогестерон мускулите се отпускат и връщането на храна и киселини от стомаха става по-лесно. От друга страна, увеличената матка притиска и повдига стомаха, причинявайки гразнещото парене в хранопровода.

Запекът може да е проблем, при това сериозен, през цялата бременност, както и в първите

дни след раждането. Той е негативният ефект от грижата на природата за запазването на плода - ограничаването по хормонален път на нежеланите контракции на матката неизбежно потиска и чревната перисталтика. Притиснатите вени на ректума пък водят до появата на хемороиди.

От запек страдат поне половината от бременните. Има ли начин да си помогнат? На първо място - особено внимание към менюто. Категорично да се избягват рафинираните храни, запръжки, сладкиши. Най-добре е продуктите да са печени или варени. Всекидневната консумация на богати на фибри зърнени храни, зеленчуци и плодове, както и на много течности (негазирани или подсладени!) най-вероятно ще облекчи проблема.

Затова в храната на бъдещата майка трябва задължително да присъстват зеле, моркови, краставици, домати, цвекло, тиквички, фасул, тиква, грах, ябълки, портокали, черен хляб и ядки. Разхлабващ ефект при някои жени имат и млечните продукти. Растителните мазнини пък допринасят за „събуждане“ на станалите лениви черва.

Ако хранителният режим не дава резултат, ре-



Въпреки дискомфорта бременността си остава прекрасен период в живота на всяка жена Снимка Рада ПЕТКОВА

шаването на проблема със запек не бива да се отлага - но след внимателна преценка. Противопоказни са познатите на мнозина силни слабители препарати, защото действието им предизвиква активни мускулни контракции. Най-подходящи в случая са лаксативите на естествена основа с мек ефект. Според експерти опитът със сиропа „ФрутиЛакс“ показва много положителни резултати при бременните. Той съдържа воден извлек от изпитаните и доказани природни слабители -

плодове от смокиня и слива, а маслото от мента и копър добавя и газогонно действие. Абсолютно безопасен е и има нормален физиологичен ефект - лек, без присвиващи позиви за изхождане. За разлика от останалите слабители средства към този сироп няма привикване, нито нужда от увеличаване на дозата. Натуралните съставки в специално балансирана за мек, но сигурен ефект концентрация осигуряват комплексно действие, особено подходящо при бременните.

## ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

**Подходящ за бременни и деца**

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм

ecopharm  
www.ecopharm.bg





Знаете ли, че...

23 пъти увеличава риска от катастрофи писането на есемеси по време на шофиране.



Когато става въпрос за връзката между рождената дата и здравето, кариерата или семейния живот, обикновено се сещаме за астролозите. Но тази зависимост привлече вниманието и на лекари и психолози. Те твърдят, че предразположеността към наднормено тегло, захарен диабет, сърдечно-съдови заболявания или алергии зависи от месеца, в който сме родени. Пряка е връзката още между деня, в който сме се появили на бял свят, и дали ще бъдем плахи или смели, дали ще сме левичари, дали ще имаме много деца.

Още през 1950 година на един австрийски лекар му направил впечатление, че голяма част от пациентите му, които са болни от рак, са родени в определени месеци. Той анализира данните на почти три хиляди случая на смърт от тежкото заболяване. Резултатът потвърдил неговото предположение - при хората, родени между май и август, рискът да се разболеят от рак е много по-малък. По-късни изследвания показали аналогични резултати.

Хората, родени през есента, винаги отбелязват датата в компанията на много приятели и роднини. Те достигат и най-преклонна възраст. То-

## Здравето е закодирано и в рождената дата

### Щастливците се появяват на бял свят през лятото

ва установили двама учени от Института за генографски изследвания в Росток, които проучили повече от милион души, които са починали от 1968 до 1998 година в Австрия, Дания, САЩ и Австралия и в момента на смъртта си са били над 50-годишна възраст. В Южното полукълбо всичко е обратно - австралийците дълголетници се появяват на бял свят през второто тримесечие, когато е есента в тази част на земното кълбо.

Учени от университетите в Бристол и Единбург неотдавна изследвали 4286 жени на възраст от 60 до 79 години, които били родени между 1919 и 1940 г. В 23 различни града на Великобритания. Било установено, че жените, които са родени през зимата, по-често страдат от високо ниво на холестерола, снижена функция

на белите дробове, повишена предразположеност към сърдечно-съдови заболявания. Рискът от възникване на сърдечни проблеми при жените, появили се на бял свят през най-студените месеци, бил по-висок с около 24%.

Специалисти от Центъра по съня в Пекин твърдят, че повечето пациенти, които се обръщат към тях за помощ, са родени през зимата. Този извод бил направен, след като били изследвани повече от 700 души с такива проблеми. Оказало се, че 40% от тях са родени през ноември, декември и януари. Тези месеци са най-студени в Китай. А сред родените през пролетта, лятото и първите два месеца на есента от безсъние страдали само 20%.

Изследователи от виенския университет пък доказали, че хората, родени през пролетта, са по-

Не съществува месец, в който е най-добре човек да се роди. Всеки от тях има своите плюсове и минуси

високи от тези, появили се на бял свят през други сезони на годината. Левичари се раждат от септември до февруари, а родените през пролетта често са изключително плахи.

Щастливците се появяват на бял свят през лятото. Това доказват изследванията на Ричард Вайзман от университета в Хардфордшир. Той провел допитване, в което взели участие 40 хиляди души. Професорът по психология проучил връзката между месеца на раждане и възгледите за живота. Родените през лятото се оказва, че са хванали птицата на щастие. Или поне те така мислят. Самооценката им определено била по-висока от та-

зи на другите участници в допитването, както и оптимистичната им нагласа.

Тези изследвания нямат нищо общо с астрологията. Учените обясняват резултатите с факти. По време на бременността и първите месеци след раждането околната среда въздейства на хората по различен начин. Факторите, влияещи на децата в този период, имат дълготрайно въздействие върху физическото им, умствено и емоционално развитие. Месецът на раждане се оказва независим фактор, който носи риск от определени заболявания, или обратното - повишава устойчивостта към други.

Не съществува месец, в който е най-добре човек да се роди. Всеки от тях има своите плюсове и минуси. Хората, които ги знаят, имат възможност, въвейки определен начин на живот, да окажат противовъздействие на възможните рискове. (ЖЗ)

### ЛЮБОПИТНО

#### Кафе



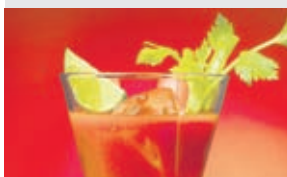
Дори само ароматът на кафе е способен да повиши настроението на много жени и да ги накара да се почувстват щастливи, съобщиха британски изследователи. Ефектът е още по-добър, ако чашката с кафе е съчетана с разходка в парка. Експертите смятат, че това е лесно обяснимо, защото ароматът на напитката отвлича от грижите и намалява стреса, което означава, че може да се бори и с депресията.

#### Смехотерапия



Здравият смях повишава имунитета и лекува хипертония, твърдят учени от САЩ. Според тях, когато човек се смее, се снижава напрежението в сърдечно-съдовата система за следващите 45 минути, подобряват се кръвообращението и еластичността на кръвоносните съдове. Лекарите отбелязват, че смехът намалява хормоните на стреса и увеличава нивото на ендорфините, които подобряват емоционалното състояние.

#### Афродизиаци



Американски специалисти установиха, че знаменитият коктейл "Кървавата Мери" оказва силно положително влияние върху сексуалното влечение както при мъжете, така и при жените. Важно е обаче напитката, съдържаща водка и доматен сок, да бъде приготвена точно според оригиналната рецепта, което не е лесно, твърдят експертите. В класическия състав на "Кървавата Мери" влизат още сол, черен пипер, сладко-кисел уорчестърски сос и лимонов сок.



# Да завъртим стрелките на настроението си

● Смяната на часа може да е индикатор за неразрешени проблеми

*В последната неделя на месец март и тази година завъртяхме часовниците си с един час напред. Точно в 3:00 часа преминахме към лятното часово време, което ще продължи до 4:00 часа в последната неделя на октомври, когато часовникът се връща с един час назад.*

Това преместване на стрелките пролет и есен се въвежда в България през 1979 година и истината е, че ние свикнахме с него. Идеята първо се ражда в главата на Бенджамин Франклин. Той пише писмо до вестник "Парижки журнал" през 1784 г., в което предлага на парижани да стават и да си лягат по-рано. Всъщност хрумването е приложено от германското правителство по време на Първата световна война в периода 30 април - 1 октомври 1916 г. А Великобритания е втората държава, която въвежда лятно часово време първоначално от 21 май до 1 октомври 1916 г.

Дали обаче смяната на часа оказва някакво влияние върху хората и необходимостта ли е тя, решихме да попитаме психолога Цвета Таманова, член на Дружеството на психолозите в България. Според нея тази промяна е напълно сполучлива и оправдана, особено за страна с размери



те на България. Освен че пестим енергия - чисто икономически, преместването на стрелките осигурява на хората повече светлина и повишава активността им. "За най-голямата страна в света - Русия, обаче, където има 9 часови зони, може би смяната на часа не е оправдана. Или за града държава Син-

гапур, който е в непосредствена близост до екватора и там нямат проблем със светлата част на деня. Ето защо в тази страна не го правят" - обясни нашата събеседничка.

Опитът ѝ показва, че смяната на часа е предизвикателство, с което всеки човек трябва да се

справи. "Според изследвания е необходим минимум 1 ден за адаптация при преместването на стрелките на часовника с 1 час. Т.е. ние имаме един почивен ден, в който да се възстановим. Ето защо, когато пътуваме и часовата разлика е голяма, няма как да има бърза адаптация, защото

то организмът ни се претоварва."

Основните проблеми, които Цвета Таманова откри, са със съня. "Смяната на времето се отразява на часовите на покой и активност. Вътрешният ни часовник си действа, а със ставането 1 час по-рано или по-късно ние нарушаваме биоритма си. Периодът на адаптация към промяната е твърде индивидуален, но обикновено той е кратък - до няколко дни. Когато обаче дискомфортът продължи по-дълго и ние не можем да свикнем с промяната на времето, това трябва да е индикатор

*Периодът на адаптация към промяната е твърде индивидуален, но обикновено той е кратък - до няколко дни*

за някакъв проблем на емоционално ниво, който не е преодолян. Ето защо тези хора са по-заплашени и уязвими. При тях, ако към напрежнатото всекидневие (понякога стресът дори не се осъзнава, а просто държи психиката ни напрегнато) добавим един час по-малко сън, това може да разстрои организма им.

Ако човек е на предела на силите си, това може да е капката, която да прелее."

По думите ѝ обаче основните оплаквания при въртенето на стрелките са свързани с настроението ни. Така например за един самотен човек продължителен ден ще означава справяне с повече самота. "В психичен план промяната на времето означава и промяна на емоциите. При преминаването към зимно (астрономическо) време, когато денят става по-малък и съответно намалява и слънчевата светлина, по-чувствителните и емоционални хора могат да почувстват тъга, да изпадат в депресивни състояния. Загубата на топлото и хубаво лято неминуемо се отразява на настроението ни през есента. И обратно - когато преминаваме към лятно часово време, сякаш сме заредени с повече активност."

Най-динамични и адаптивни обаче се оказват децата. От разговора ни стана ясно, че те никак интуитивно се ръководят за времето. "Практиката ми показва, че децата нямат проблем с преместването на стрелките. По-скоро те могат да усетят напрежението в хората около тях, защото са по-сензитивни. При учениците вероятно има леко неразположение от гледна точка, че трябва да стават по-рано за училище, но за малките лятното часово време означава и повече време за игра."

Страницата подготви  
Мирослава КИРИЛОВА

## АНКЕТА

### Как ви се отразява преминаването към лятното часово време?



Албена Митева:

Не ми се отрази промяната на времето. Аз съм човек тип "сова" и мога да стоя до много късно през нощта, но ставането рано определено ми е проблем. Не мисля обаче, че един час оказва някакво сериозно влияние върху биоритма ми. Показателно е например, че по принцип не нося часовник, затова и почти винаги забкъснявам.



Филинка Велчева:

Според мен преместването на стрелките на часовника с един час напред определено се отразява върху здравето ни, при това негативно. Натрупва се напрежението и умората, ето защо смятам, че такава смяна на времето пролет и есен е напълно излишна. Вижте как Путин си реши проблема, като отмени подобна смяна. Това според мен е правилният модел.



Г. Алексиева:

Влияние върху здравето ми оказват най-вече лекарствата за кръвно. Уж да пестим енергия, пък зимно време се налага в ранния следобед да включваме лампите. По-нормално е лятното часово време, когато денят е по-дълъг. Едно време се въведе тази смяна на времето заради заводите, но сега мисля, че тя е излишна.



Божидар Михайлов:

Не се чувствам по-различно от този един час напред. Аз съм ключар и работя денонощно, така че не ми е проблем ставането по различно време. А иначе специалистите могат да кажат дали страната ни има нужда от подобно преместване на стрелките или не, знам, че в някои държави не го правят.



Полина Цветкова:

Вече свикнах след промяната в края на март. За един ден се настроих към новото време, но в интерес на истината смятам, че това е излишно. Не е нормално сутрин в седем часа още да е тъмно, а вечерите да са учудващо светли. Обичам, естествено, денят да е по-дълъг и в този смисъл се чувствам по-активна през лятното часово време.





Когато стъпите на борда на самолета, вие вече сте пасажер, който има своите права и задължения

## Светът е на един полет разстояние

● Пътуването със самолет е истинско удоволствие, ако знаете правата си

Тина БОГОМИЛОВА

Правителството ни накара да си планираме отпущките, сега остава да изберем къде и какво ще правим това лято. Време е да затегнем коланите, но не заради кризата. И най-екзотичните дестинации са наблизено със самолет.

Пътуването във въздуха си е истинско удоволствие, стига мъгла, вулкан или намръщен служител да не го превърнат в кошмар. А и сами можете да развалите ваканцията, ако не се информирате предварително, закъснете за полета или пък натъпчате в куфара каквото ви падне.

Обикновено на летището трябва да сте 2 часа преди излитане, за да имате време да се чекирате и да минете проверките, пък после може-

те да хапнете и пинете кафе.

Имате право на два вида багаж - единия в багажника на самолета, другия в салона с вас. Ръчният ви багаж обикновено трябва е с определени размери и тегло, които трябва да проверите предварително. Прегледайте указанията какво можете да вземете в чантата, тъй като дори ножици могат да ви изкарат последовател на Осама. Внимавайте с парфюмите, тъй като е решено да се носят течности в опаковки до 100 мл, общо не повече от литър. Купените от фришовете шишета трябва да бъдат опаковани и запечатани от продавача.

Стандартната норма за безплатен превоз на регистриран багаж за икономична класа е до 20 кг. Килограмите отгоре

ще ви струват допълнително в зависимост от дестинацията. Не слагайте в регистрирания си багаж документи, ключове, пари, кредитни карти, бижута, лаптопи, камери и телефони. Проверете предварително дали някои вещи не са забранени там, накъдето летите.

Случва се грешките ви да поемат самостоятелно в друга посока. Ако куфарът ви е изгубен, повреден или забавен, имате право на обезщетение в максимален размер до 1200 евро. Ако багажът ви изчезне, за да ви го платят, от авиокомпанията ще ви искат касови бележки за вещите в него. Ако нямате такива, обезщетението е на килограм багаж. Затова носете ценните неща само в ръчния си багаж. Дори и да имате касови бележки за тях, някои авиокомпания

нии изрично са посочили, че пренасянето им е забранено и не компенсират тяхната стойност. Ако случайно летите с багажа си в различни посоки или пък е повреден, още при пристигането си на летището трябва да попълните формуляр.

Ако авиокомпанията отмени полета, но не ви е уведомила две седмици предварително, можете да поискате да ви върнат парите в срок до 7 дни.

Ако все пак сте решили да летите, поискайте премаршрутиране на първата възможна дата или пък вие изберете кога да пътувате. Освен това имате право на обезщетение между 250 и 600 евро, което зависи от дължината на полета. Няма да ви го изплатят, ако докажат, че отмяната се дължи на извънредни обстоятелства като лошо време и стачка. Обезщетение няма да получите и ако са сменили полета, но близко до първоначално обявения час.

Ако полетът ви е отложен за другия ден, изисквайте авиокомпанията да се погрижи за удобството ви - хотел, трансфер до мястото на настаняване, храна, напитки, както и изпращането на две безплатни съобщения по телефон, факс или имейл. Ако ви откажат тези неща, пазете фактурите за храна, транспорт и напитки, за да можете да претендирате за тези разходи впоследствие.

Често се случва полети да закъснят, но невинаги имате право да се оплаквате. Ако закъс-

Ако авиокомпанията отмени полета, но не ви е уведомила две седмици предварително, можете да поискате да ви върнат парите в срок до 7 дни

нението на полета е повече от 2 часа за полети до 1500 км, 3 или повече часа за по-далечни разстояния в рамките на ЕС или други полети между 1500 и 3000 км, както и четири и повече часа за полети над 3500 км извън ЕС, разполагате с правото на грижа от авиокомпанията. В случай че закъснението ви е с повече от 3 часа, имате същото право на обезщетение, както и при отменен полет, освен ако превозвачът не докаже наличието на извънредни обстоятелства. Когато закъснението е повече от 5 часа и решите да не пътувате, можете да си поискате парите за билета, като имате право и на обратен полет до мястото, откъдето първоначално сте започнали пътуването.

Ако неправомерно ви откажат достъп до борда, имате право на обезщетение, което варира от 125 до 600 евро в зависимост от разстоянието на полета и закъснението преди промяната на маршрута.

Специално място в международноправните норми за полетите заемат пътниците с увреждания. Авиокомпанията са длъжни да им съдействат по летищата - при заминаване, пристигане и транзитно пребиваване, както и на борда на самолета и при качване и слизане. Но ако имате подобни нужди, съобщете за това още при резервацията на билета.

Остава да изберете под какви палми ще се излежавате и какви известни места ще посетите...

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Либия ли?

Покрай събитията в джамахирията се присетих за поредната нашеска срамотия, свързана със завръщането на медицинските ни сестри от Триполи. Тогава народът ни се цепна на две: едните още от стълбичката на самолета им намериха махна. Не били бледи и хилави като концлагеристи, а оправени, начервени, дори с боядисани коси. Другите ни сънародници не си позволиха да отронят и една лоша дума - даваха си ясна сметка какво е да бъдеш затворен в продължение на 8 години и половина. Дори ако те хранят редовно, дори ако не гладуваш, освен за свобода. "Ние също живеем в затвор вече толкова години!", ревяха разярените българи. "На тях държава да дава, а за нас - кукиш! Никой не ги е карал да ходят на гурбет при арабите, че ще им плащаме ние, дето сме забравени от всички!" Такава реакция е типична за всеки реваншист, който не си знае мястото на земята, нито своето място в личния си живот. Той мрази всички различни от него. Не иска да признае, че е тъп, защото е недостатъчно образован, че не е предприемчив, защото никога не рискува, че не обича да работи, дори и за себе си.

В едно радиопредаване дори чух как нарекоха медицинските сестри "начаври" и "жалки търгашки". И едва ли не поискаха втори смъртни присъди. Този път от българския съд. Но слава богу в радиото се обади и неколцина младежи. Бяха изумени от чуто, а единият каза: "Слушам разговора ви в колата си. Спрях и излязох на пътя, обхванат от срам и потрес - как ще живея занаят с тези изроди? Тук не ми е мястото, казвам ви, това не е моята наред, това не е моята държава, аз нямам нищо общо с тях!". Затвори вбесен джипа си. И май го тресна върху бездушния асфалт и го разби завинаги на парчета. Едно от тези парчета и досега виса във въздуха над нас като въпросителна.

### МЕДИЦИНСКИ ЗАСТРАХОВКИ



ТРАДИЦИЯ И СИГУРНОСТ



# Дано българите имат повод да се гордеят с мен!

● С Поли Генова, нашата изпълнителка на Евровизия, разговаря Екатерина Генова

**П**оли, в момента Евровизия е гумата, с която се обяснява цялата ви досегашна биография, смятате ли класирането си като българската изпълнителка на конкурса за връх в кариерата?

- Със сигурност е висока точка в досегашната ми дълга кариера.

- Колко дълга, та вие сте на 24 години?

- Аз започнах да пея на 4-годишна възраст в детска вокална група, а след две години ми се наложи спешно да се науча да чета, защото ме избраха за радиоводеща в едно детско предаване по Радио 99. Баба ми и дядо ми се захванаха сериозно с моето обучение и на 6 години аз вече четях гладко сценариите на предаването. След това в първи клас бях много напреднала.

- Как ви избраха за водеща в радиопрограма - това амбиция на родителите ли беше или случайност?

- Не, родителите ми са с различни професии - майка ми е архитект вътрешен дизайн, баща ми работи на летището в съвсем друга област. На тях и досега им е трудно да свикнат с моята ангажираност, с това, че имам публични изяви и нямам достатъчно време. Но ме разбират. Преди години майка ми имаше амбиция да стана моден дизайнер. Дори бяхме в сериозен конфликт, защото аз исках да продължа с професионално музикално образование. Тя смяташе, че трябва да замина за чужбина, но аз се заинатих и надделях за Музикалното училище.

- Учихте ли се да рисувате, имате ли албуми с модели, щом сте се готвили за моден дизайн?

- Да, някъде въкъщи трябва да са запазени. Майка ми купуваше специални четки и бои, за да рисувам. Много добра идея би било сега да видя дали някой от тези модели не става за сценичен костюм.

- Какво се случи след ролята ви на радиоводеща?

- Станах тв водеща в предаването "Бон Бон" - период, от който имам най-хубави спомени. Бяхме много популярни като деца водещи. В училище ни гледаха различно, защото бяхме популярни от предаването. Аз съм много срамежлива по характер, макар да съм си изградила начин да не го показвам, но тогава се притеснявах, когато някой ме погледне с интерес. Може би в този период се научих да бъда отборен играч, което сега много ми помага. Защото е по-лесно да си сам.

- Ако сте срамежлива, как се справяте на сцената?

- Там е различно. На подиума изпитвам нещо като свобода, усещам вяра в себе си, че съм на сцената, за да радвам публиката. Емоцията е съвсем друга. Първият ми спомен за голямата сцена е "Златният Орфей" 1994-1995 година, когато с "Бон Бон" изпълнихме песен заедно с Нели Рангелова. Аз бях избрана да пея в дует с нея и спечелих специалната награда на БНТ.

- Мислили ли сте да учите в чужбина, да се развивате там?

- Преди години се колебаех, но сега намеренията ми са свързани с работа в България. Зная през какви перипетии съм минала аз, колко трудно беше на родителите ми и искам да допринеса за

”

*Първият ми спомен за голямата сцена е "Златният Орфей" 1994-1995 година, когато с "Бон Бон" изпълнихме песен заедно с Нели Рангелова*

създаване на нови условия за изява на помладите от мен. Не съм аполитична, интересувам се от ставащото в обществото, гласувам от първата година, в която имах право. Смятам, че всеки трябва да е активен, искам да апелирам към това.

- Какви групи послания изпращате на онези, които ви слушат?

- В текста на песента "На инат" съм написала да не преставаме да се борим, за да имаме по-добри условия за живот и реализация.

- Имате ли друго битие извън музиката?

- Случва ми се от време на време, защото в изкуството животът е като по вълни. Не можеш да си непрекъснато на гребена на вълната. Когато имам време, се опитвам да бъда със семейството. Много обичам бабите си. Попивам от тях всичко, свързано с българските традиции, научих се да готвя, меся много добре, правя пити, погачи, козунаци.

- Доста публикации ви приписват интерес към различни спортове и дори спортисти...

- Не спортувам, но мисля, че е крайно време да започна. Не играя тенис и не познавам лично Григор Димитров, но съм решила да се запозная с него, когато е в България.

- Каква хигиена за запазване на гласа спазвате?

- Имала съм предложения да пея в клубове, но съм отказвала. Предпазвам се, защото там гласът се подлага на тежко изпитание. Да пееш по 3-4 часа на места, където се пуши - това застрашава гласа. Моята продуцентка Роза Караславова винаги ме съветва да не се съгласявам с такива предложения, да се пазя. Самата аз не пуша и виждам, че напоследък все повече мои приятели също се отказват. Не обичам да пия газирани напитки, никога не посягам към

студени течности. Като дете няколко пъти бях тежко болна заради гърлото, изкарах бронхопневмония, лежала съм в болница на системи, много отсъствах и от училище. Затова пиенето на студено ми е абсолютно забранено.

- Мислили ли сте някъде след Евровизия?

- Имам планове да уча. Харесала съм няколко училища в чужбина. В България започнах със специалността "Кино- и телевизионна режисура", сега съм в НБУ, но нямам време да завърша, много пъти прекъсвам, което е несериозно. В чужбина бих опитала sound engineering, защото тук това не се учи. Става дума за музикално продуцентство, за осъществяването на музикални проекти и т.н. Искрено се надявам да успея на Евровизия, но си давам сметка, че това е само първата стъпка в големия музикален бизнес.





# Ловът е грижа за дивеча и тръпка



Георги Младенов

Г-н Младенов, през 20-те години на прехода някои хора трудно оцеляха, а какво се случи с дивеча в България?

- Многократните промени в нормативна-

та уредба, залитането от една крайност в друга доведоха до неконтролируем ползване на дивеча. През 89-а, 90-а година бяхме от държавите със световни рекорди в лова. Имаше достатъчно фазанари, волиери за отглеждане на птиците, за тяхното разселване. Карантинни огради за разселване на едър дивеч. С навлизането на демокрацията започна разграбване. Липсата на традиции в промените, които непрекъснато се правеха, доведе до липса на ефективен контрол, липса на самосъзнание у ловците и оттам дивечовите популации намаляваха

главномно до средата на този период. Именно недостигът на дивеч доведе промяната. Дружествата и ловците се замислиха и започнаха да работят за увеличаване на неговата популация. Дивечът е държавен ресурс, но грижата за него пада изцяло върху ловните дружества.

- Твърди се, че периодът, в който се сменя много правителства, е идеалната среда за разрастване на браконьерството...

- В началото на по-миналия век браконьерството са го наричали ловокрадство. След Освобождението то е било в



Истинският риболовец знае, че браконьерството може да съсипе любимото му хоби  
Снимка Рага ПЕТКОВА

огромни размери и това е наложило въвеждането на някои промени в закона за лова. Трябва самият ловец да осъзнае, че този дивеч е негов и че той трябва да се грижи за него. Проблемът е изцяло в самосъзнанието. Промени ли се то, ще се ограничи браконьерството. Трябва да се премахне "месарщината", която доминира. Да ходиш на лов само заради месото. За щастие забелязва се формирането на едно ново поколение от ловци, което е достатъчно информирано, спазващо и зачитащо правилата. Може дори да се каже, че браконьерството намаля. Сега то е съсредоточено предимно вътре в ловните дружества.

- Знае ли се кои див животни пострадаха най-много от набезите на незаконните ловци?

- Популацията на благородния елен намаля драстично през този период. Било то заради месото или заради трофея. Въпрос на имидж е за всеки ловец да има трофей от благороден елен. Възможностите за отстрел са по-малки, а и цената е по-висока. Популацията на сърните пък намаля заради браконьерството по време на групов лов за дива свиня. Появата на "фараджийството" доведе до сериозното намаляване на популацията на зайците. Ловът на фар не е нещо ново за България. Той е вид браконьерство, изключително неетично, което обезсмисля труда на хората, които хранят дивеча и се грижат за популацията му. Ловците не сме убийци. Браконьерите са убийци. Ловът не се изчерпва само с отстрелването на дивеча. Той включва и грижата за него. Захранването, разселването. При браконьерството я няма тръпката на лова.

”

В България ловът с капани е забранен, но няма кой да забрани на фирмите да внасят и да продават капани

При риболова положението е още по-страшно, пострадаха всички видове. Държавата абдикира от задължението си да стопанисва природните ресурси. Въпреки назначените от рибарските дружества хора, които да следят за браконieri, проблемът е много голям. Масово навлязоха тъй наречените парашути. Това са мрежи, които се закачат на риболовната пръчка. По този начин се лови маломерна риба, което е забранено. Вкарват се и агрегати за избиране на рибата с ток.

Парадокс е, че в България ловът с капани е забранен, но няма кой да забрани на фирмите да внасят и да продават капани.

- Какъв е най-добрият начин да се намалят браконьерите?

- Най-добрият начин е превенцията. Добра информираност и заинтересованост от цялото общество. Когато видиш нарушител, да сигнализираш на съответните органи. Работим и с деца. По този начин още от малки ги учим на отношение към природата, към животните. Трябва да има и промяна в законодателството. Да се гледа на браконьерството като на престъпление. И то особено тежко, имайки предвид, че дивечът е държавна собственост.

- Сътрудничите ли

си с някои природозащитни организации?

- Имаме преки контакти със "Зелени Балкани", с "Българско дружество за защита на птиците". Работим съвместно и по европейски програми. Отворени сме за работа с всички екологични организации. Ние също бихме могли да се определим като природозащитна организация.

- Помагат ли ви съвестните ловци и риболовци?

- Да, определено. Мога да кажа, че голяма част от ловците са съвестни. Естествено като във всяко стаго, черни овци има. Нашата задача е да ги намалим до минимум. Амбициозна и невъзможна е задачата да се опитваме да се справим изцяло с браконьерството. То никога не е изчезвало напълно. Да не говорим, че дори в момента в страна като Англия, с дълбоки ловни традиции, то се е увеличило.

- Кои див животни у нас привличат чуждите ловци?

- Ловуващите се делят на два вида - ловци на едър и на гребен дивеч. В зависимост от страните и от вида лов, който там се практикува, туристите се различават. Италианците, испанците и гърците ги привлича ловът на яребица, на прелетен дивеч, гъски, патици. Германците и австрийците масово идват за лов на благороден елен и групов лов на дива свиня. Това е основният тип чуждестранни туристи.

- Може ли да се каже, че в България има бъдещ ловния туризъм?

- Ако няма перспектива, значи няма нужда да правим каквото и да било. Трябва да работим в насока привличане на туристи не само опирайки се на стари лаври, но и с нови рекорди и трофеи.

специализирана изложба

**ЛОВ И РИБОЛОВ**

търговско договаряне на оръжия, боеприпаси и риболовни принадлежности

28.04-01.05.

ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IEC  
www.iec.bg



Елена ГЕОРГИЕВА

Черен грим, белези по китките, пивърсинги по лицето, лошо настроение и песимизъм. Те носят прави черни коси, дълъг бретон на една страна, който скрива едното им око. Всъщност той ги скрива и от света. Така изглеждат тийнейджърите, представители на движението "Емо". Чрез външния си вид те демонстрират депресивното си емоционално състояние, което е резултат от срещата им с "жестокия" свят. Младежите, които наричат себе си "емо", са лесно раними деца, които не могат да приемат реалността и факта, че животът навинаги е справедлив.

Истинските последователи на движението, като съвсем младите момичета М. И. и Р. Г., с които разговарям, имат отделно тълкуване на странните за околните елементи от външния си вид. Надрасканите с бръснарско ножче надписи по кожата означават, че те се чувстват отхвърлени от обществото. Черният грим изразява тяхната тъга, размазаната спирачка показва плач, болка. Често с черен молив рисуват сълзи.

От моите събесед-

# Неразбраните млади хора

● Движението „Емо“ - черни мисли на черен фон



Чрез страшния си външен вид те се защитават от света като таралежа, който се свива на кълбо, за да се предпази от опасностите

нички научавам, че емо са нова версия на пънките от 70-те години на миналия век. Появява се в Щатите като стил музика.

Това, което днес слушат, е микс от пънк, готик и инди рок. Черният цвят, към който са пристрастени, е като невидимо наметало, което ги скрива от заобикалящия ги свят. Тяхната цел е да останат незабелязани, те не желаят да привличат вниманието на околните с цветни грехи. Но ефектът е точно обратен. Младите хора стряскат с излъчвания песимизъм, отрицание и презрение към всичко около тях.

Емо-културата нашумя в България преди две години. В публичното пространство стана известна с няколкото опита за самоубийства на тийнейджъри на по 13-15 години. Но обществото не си

направи труда да обърне внимание на причините, провокирали тези млади хора да се решат на това крайно бягство от проблемите и живота.

Според М. И. и Р. Г. философията на емо изисква самовзлюбване. Те твърдят, че са против насилието, злото и искат мир по целия свят, което много напомня на ценностите, изповядвани от хипитата.

Емо се чувстват отхвърлени от обществото, неразбрани. Често имат проблеми при общуването със семейството и връстниците си. Движат се в много малък приятелски кръг, който се състои от членове на тяхната субкултура. Както при всички съществуващи движения, и при "Емо" има хора, които са с по-лабилно емоционално състояние. Това по никакъв начин не превръща всички, които се наричат "емо", в потенциални самоубийци или деца с нервно разстройство.

В крайна сметка чрез страшния си външен вид те се защитават от света като таралежа, кой-

то се свива на кълбо, за да се предпази от опасностите с бодлите си.

Затова не визията на младежите предизвиква притеснения, а фактът, че те най-често се свързват с постоянни депресии и склонност към самоубийства. За щастие популяризирането на тази субкултура постепенно я превърна в моден стил, като я дистанцира от негативната философия. Много тийнейджъри се определят като емо, без да слушат такава музика, а просто защото е модерно и готино да си едиг от тях. Това е един от редките случаи, когато да не си истински последовател на някакво движение е положително.

Поколението на сърдитите млади хора през 50-те години на миналия век остави след себе си гениални автори и произведения. Дали философията на тийнейджърите емо ще роди съвременници, с които един ген човечеството ще се гордее, или те само ще проповядват негативизъм, ще покаже бъдещето.

СЕЗОН 1 ПОД ПРИКРИТИЕ ОТ 17 АПРИЛ ПО БНТ

WWW.PODPRIKRITIE.BG



# Бумът на смартфоните

● Touchscreen дисплеят промени света на мобилните телефони

Само допреди години идеята за телефон, който можеш да носиш в джоба си, бе някъде в сферата на фантастиката. Вярно, че първите подобни устройства трудно се побираха в джоба, но днес от тези "тухли" няма и следа. Вместо това пазарът прелива от най-различни по форма, цвят и размери техни наследници. И това не е само по отношение на дизайна. Функциите, екстрите, приложенията, ко-

ито телефоните предлагат, се увеличават стремглаво. Ако по-рано цветният дисплей бе нещото, което ни караше да ахнем, то днес възможността за свободно сърфиране в интернет през мобилния не изненадва никого. За това какво се предлага на пазара и какво ново можем да очакваме разговаряме с Красен Хинков, директор на "Телекомуникационни решения и продукти" в M-Tel.



Кристина ЙОРДАНОВА

Г-н Хинков, как се развива пазарът на мобилни телефони? Кои фирми и държави напредват най-бързо?

- Пазарът на мобилни телефони търпи кардинални промени. Освен стандартните производители се появиха и нови, които предлагат смартфони - телефоните с вградена операционна система и към тях могат да се инсталират допълнителни приложения. В момента там е бумът, а не при класическите телефони. Силни производители са HTC, които всъщност са и първите. Nokia също добре се развива в тази посока. Samsung с моделите Galaxy е една много успешна серия. И естествено

Apple. Именно те промениха пазара и внесоха тази масовост независимо от факта, че HTC са десет години преди тях.

- Какви са най-новите технологии и приложения за джипсеми?

- От една страна, операционните системи. Като чисто хардуерни технологии е навлизането на GPS. Развиват се технологиите при дисплеите - яркост, контраст, възможността за плащания през мобилния телефон, чекирането с карта в магазина, на летището, в градския транспорт става през телефона с помощта на вграден чип. Новост е навлизането на 3D технологиите при телефоните. LG е компанията, която представи първия такъв телефон. Touchscreen дисплеят е

другото явление, което промени целия интернет феър, а и света на мобилните телефони. Копчетата станаха ненужни и неактуални. И отново първите, които го въведоха, бяха Apple.

- Много се говори за виртуализацията...

- Виртуализацията е бъдещето. Проблемът за прехвърлянето на информацията от един мобилен апарат на друг на практика няма да съществува, защото тя ще се съхранява на сървър. От него ще можеш да слушаш директно музика. Много неща вече се виртуализираха и това ще продължава. Както стана, да речем, с мейла. За това спомага развитието на мрежите. Колкото повече се увеличават капацитетът и свързаните устройства в мрежа

”

Целият

телекомуникационен бранш е на прага на кардинална промяна

та, толкова повече възможности за визуализация има. Именно в това телекомуникационните компании инвестират милиони годишно. В тяхното разрастване.

Концепцията е виртуален телефон. Контактите, информацията си стои независимо от мястото на физическия апарат. Но за това е още твърде рано да се говори.

- Nokia и Microsoft станаха партньори. Какво да очакваме от този тандем?

- Това е кардинална крачка, стратегически ход. Nokia все още е най-големият производител на телефони, а Microsoft е все още най-голямата операционна система в света. Може да очакваме

от този съюз появата на най-големия лидер на операционни системи за мобилни телефони. Или най-добрия телефон с операционна система.

- Имате ли информация какво беше най-впечатляващо на световния мобилен конгрес в Барселона?

- Първо, това беше най-големият конгрес, с най-много посетители. Също така и най-различният. Ако предишните години преобладаваха европейците, то сега масово присъстваха азиатци.



Красен Хинков

Това се оправдава от факта, че ръстът при телефоните в момента е в Азия и Южна Америка.

Направи впечатление присъствието на IT специалисти. Но това е нормално. Софтуерните компании поглеждат към мобилните телефони като поле за изява. Статистиката показва, че има много повече телефони по света, отколкото компютри. Теоретично, а и на практика, много повече хора ползват и ще ползват софтуер през телефона си, отколкото през компютъра си. Бяха представени 3D технологиите. Новите стандарти за мрежите, виртуализацията или т.нар. облаци също бяха сериозно застъпени на конгреса. Телефоните са достигнали върха си, що се отнася до основната им функция - разговорите. В тази посока няма някъде повече да се расте. Направичиво е усещането, че целият телекомуникационен бранш е на прага на кардинална промяна.

- България е един сериозен потребител на мобилни телефони. Към кои устройства е най-голям интересът?

- България е държава на крайностите. Или се купуват много евтини апарати без каквито и да е допълнителни функции освен основната - провеждането на разговори, или се купуват много скъпи. Друг е въпросът защо се купуват. Дали от необходимост, или от показност. Оказва се, че много от смартфоните се използват само като слушалки. Тоест основното им предназначение - интернет достъпът, не се ползва. Водеща при избора все още е цената.

- Какви са все пак тенденциите? В каква насока работите?

- Целта ни е да станем компания, която предлага всякакъв вид телекомуникационни услуги. Важно в тази насока беше покупката на "Спектрум нет" и "Мегалан". С други думи, вече си имаме кабел или физическа мрежа. Навлизаме на все повече нови пазари. Смятаме, че телекомуникациите могат да се внедрят в много бизнеси и да им помогнат. Дистанционно отчитане на битовите сметки. Много сериозни проекти имаме на тема образование. Електронни дневници, бележници, проверка на оценки, резултати от тестове. По този начин могат да се променят изцяло комуникациите между учителя и родителя. Това вече го предлагаме. Работим с над 100 училища, както и с партньори, които разработват такива системи. В момента се опитваме да наложим новото телеметрично устройство за наблюдение и контрол на сърдечната дейност "Темео". Изключително полезно за хората в рисковата група. Устройството е свързано със сървър за компютъра на лекуващия лекар и сигнализира осем часа преди да настъпи инсульт или инфаркт. Българска разработка. Промотирахме го и навън. Срещна изключително голям интерес, макар на Запад да има подобни устройства, които отчитат и следят състоянието при различни заболявания като диабет, заболявания на бъбреците и други. Проблемът за налагането му у нас, независимо от безспорната полезност на устройството, е положението, в което се намира здравната ни система.

**NeOx**  
Отново се движиш!

Есopharm  
Алтернативна серия

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





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



# Носталгичният VW Bulli

Още при вида на студията VW Bulli мнозина правят асоциации с миналото, като си спомнят първия произведен ван в света с популярното и до днес име T1. В самото название няма нищо секретно и закодирано - то е фирменото обозначение на Transporter. Производството му се разрасна особено силно в края на 40-те години, а истински ренесанс претърпя по-късно, когато по волята на зародилото се хипарско движение по света се превърна в негово основно пътнотранспортно средство. Днес съвременните младежи могат да си включат в Bulli новия iPod към аудиосистемата на колата и в Google да потърсят какво означава думата "хипи". Централната конзола служи и като мултифункционален тъчскрийн, на специален монитор се чете необходимата информация. Паметливите знаят, че легендата T1 на VW се появява през 1947 г. Концептуалният наследник VW Bulli е дълъг 3990 мм, широк 1750 мм и висок 170 мм, така че е по-компактен от прародителя си. Колесната му база е 2620 мм и позволява комфортно пътуване поне за шестима. Ако миниванът се появи в серийно производство, за него ще има дви-



гатели с работен обем от 1.0 до 1.4 л, както и такива с хибридно задвижване. С едно зареждане на батерията концепцията Bulli изминава 300

км само на ток. Електрическият му мотор разполага с максимална мощност от 115 к.с. Бусът развива скорост до 140 км/ч.

## BMW X3 с втори приз за годината



Симпатичният всъдеход BMW X3 бързо се превърна в пазарен хит, получи признанието на клиентите, а сега вече и на специалистите. Най-новото доказателство за порасналия авторитет на кросоувъра BMW X3 е победата в конкурса "4x4 автомобил за 2011 г.", проведен от специализираното автомобилно списание Auto Bild Allrad. Той спечели първото място след допитване до чи-

тателите на най-голямото европейско специализирано издание за автомобили с двойно задвижване. Така през тази година BMW X3 спечели втора авторитетна награда след признанието отпреди няколко седмици и на списание Off Road, когато безапелационно взе титлата "Високопроходим автомобил на годината". Читателите на Auto Bild Allrad за 11-и път определиха своя фаворит сред пред-

лагащите се на германския автомобилен пазар модели. Те трябваше да избират между 130 модела с двойно задвижване, разпределени в 9 категории. Новото BMW X3 категорично зае първото място в своя клас "Високопроходими автомобили и SUV с цена между 25 000 и 40 000 евро".

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ



### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

#### Проверете имате ли теч на масло

Много пъти, когато се наложи да спрете автомобила си на оборотен паркинг и след като си свършите работата, потеглите, виждате, че на асфалта под колата ви има огромно тъмно петно. В този момент се питате дали нямате някакъв теч. За да сте сигурни, че не тече масло от вашия картер например, направете лесна

проверка. Паркирайте колата си пред дома. Поставете малко зад предните колела няколко разгънати вестника и ги затиснете с камъни. На сутринта преди да потеглите за работа, вижте дали имате тъмни петна от масло върху вестниците. Ако установите теч, не губете време и посетете най-близкия сервис.