

Живом и Зграбе

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Рада ПЕТКОВА



Великден иде!

**Редакцията на в. „Живот и Здраве“
ви пожелава светли празници.**

Как вилните зони стават жилищни квартали

През последните години има отчетлива тенденция близките до градовете вилни зони да се превръщат в места за постоянно обитаване. Възможността за самостоятелна къща, без досадни съседи отгоре и отдолу,

сяс зелен двор и чист въздух, привлича все повече хора. Но има редица условия, на които извънградският имот трябва да отговаря, за да се превърне в място за основно жилище.

Още на стр. 13

Възраждането на една древна професия

Ако някоя жена ви каже, че работи като гула, едва ли ще разберете каква всъщност е професията ѝ. А става въпрос за много древно занимание - помощ и подкрепа на бременните прегу и по време на раждане. Има ли и в България такива специалисти и какво точно правят, вижте

на стр. 7

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Тихомир
Грозданов
спечели
**Sargenor
Cup.**
Още за
турнира
четете на
стр. 13 и
гледайте н
health.bo



Алеш Хръдличка - фотографът философ

Алеш Хръдличка е роден в Чехия. Завършва професионално училище по фотография, техникум по изкуство, а през 1983 г. и философския факултет на Университета "Томаш Гарик Масарик" в Бърно със защита на дисертация за докторска степен по философия и изкуствознание. От почти тридесет години живее в България. От 2004 г. Алеш е университетски преподавател - лектор в НАТФИЗ, в Нов български университет, в Националната художествена академия и във ВСУ "Любен Каравелов" в Со-



фия - по различни дисциплини, свързани с фотографията и изкуствознанието.

**Интервю на Микаела
Въжарова на стр. 11**

Sargenor

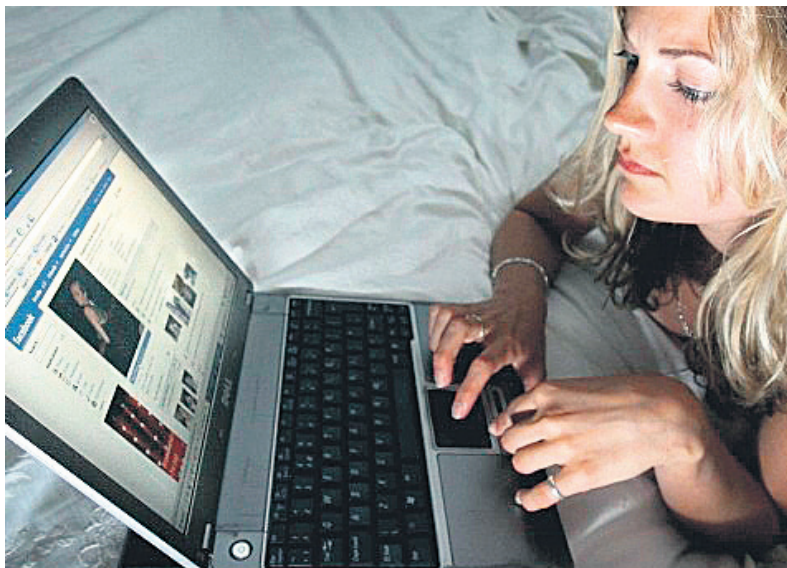
Нагвий умората!

За повече информация:

Ecopharm

ЕКОВИПМЕ ТООЗ, 1471 София
 Бул. "Саргенов" № 14, 00.3
 тел.: 002 23 00; 002 10 97
 факс: 002 10 61

Изкарване на витамините в гелева обвивка с 2,5 mg Саргенов. Използване според указанията. Преди употреба внимателно изследвайте опаковката.



Социалните мрежи крадат детство

Специалисти от Националния институт по общественно здравеопазване в Дания са провели изследване и са установили, че съвременните погроставащи са два пъти по-малко време заедно, отколкото връстниците им през 1988 г. Голяма част от свободното си време тийнейджърите прекарват пред монитора, различат се с компютърни игри или общуват чрез Facebook и Twitter. Според експертите това поведение е сериозна промяна

във взаимоотношенията между младежите в началото на XXI век. Психолози предупреждават, че съвременните деца са толкова увлечени по компютрите и световните мрежи, че губят навиците си за социализация.

Facebook и Twitter лъжат мозъка, заставяйки го да повярва, че електронното общуване удовлетворява социалните потребности на учениците. Такова е заключението на специалистите.

ДИАГНОЗИ

Мерси за грижата!



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Това, което отдавна погодихме, най-сетне беше изговорено на висок глас от организациите на потребителите. Големи именити консорциуми предлагали уж едни и същи стоки, ама с различно качество в зависимост дали са за източноевропейските потребители, или за купувачите в западните държави. Мотивът на пръв поглед бил благороден - хем ние, по-бедните, да купуваме маркови стоки, хем да са на по-ниски цени. Разбира се, за сметка на качеството на влаганите материали. Но - честно казано - благодарая от такава загриженост! Препочитам да знам какво реално купувам, а не под лъскав и световноизвестен етикет да плащам за ерзаци и сурогати. Отдавна мина времето, когато налятахме на нещо само защото е марково. Нека уважаемите компании да оставят на нас да преценим дали можем да си позволим стоките им, а не да ни пробутват полументета. Много е тъжно 22 години след падането на железната завеса да се греди нова берлинска стена, този път не от бетон, а от "благородни лъжи" и "грижа за бедния роднина". Всичко това е толкова антиевропейско, че нямам думи да го коментирам. Разбира се, световноизвестните фирми веднага отредиха да делят потребителите си на първа и втора категория. Но остава да го докажат! Защото и ние вече доста пътуваме по света и ни прави впечатление, че някои стоки имат един вкус или качество, купени от центъра на Лондон, а са по-други, макар и със същата на вид опаковка, ако ги вземем от кварталния ни супермаркет.

Най-щастливите професии

Американската агенция Career Bliss състави рейтинг на десетте най-щастливи професии. Допитването е проведено между 200 000 жители, които работят в различни отрасли на икономиката. На оценка са били подложени много фактори: взаимоотношения в

колектива и с началниците, заплатата, перспективи в кариерата, корпоративна култура и репутация на компанията. Съвсем неочаквано най-щастливи се оказали биотехнолозите. Това е сфера, която в САЩ се развива много бързо. На второ място се нареждали обикновените мениджъри, чиновници, които работят с клиенти. Тройката

завършват училищните преподаватели. Странно звучи, но лекарите, медицинските сестри и работещите в бърза помощ също се смятат за щастливци. В края на списъка са адвокатите и съдиите, които са и най-добре финансирани и обезпечени.



Тосканците загминаха всички по дълголетие

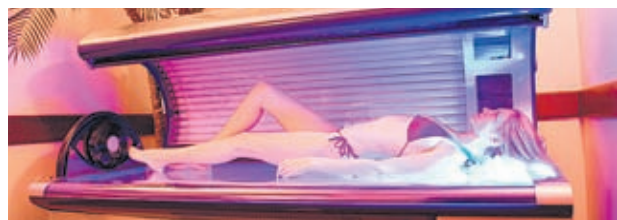
Проучване установи, че жителите на италианската провинция Тоскана са дълголетниците на планетата. Средната продължителност на живота при мъжете е 79,6 години, което директно ги извежда на първото място. Жените от същия регион живеят средно 84,7 години. По-дълго от тях живеят само японците -

средно 86 г. Изследването показва, че определящи фактори за запазване на здравето са околната среда, културата и икономиката. Властите на Тоскана се опитват през последните 15 години не само да намалят заболяемостта сред жителите на региона, но и да им осигурят пълно физическо, душевно и социално благополучие.

Невръстните британци няма да стъпват в солариум

В Англия и Уелс властите забраниха на непълнолетните британци да посещават солариуми. Според новия закон, ако собственик на студио за изкуствен загар предложи услугите си на лица под 18 години, ще плати глоба от 20 хиляди лири. Контролът за спазване на разпоредбата е поверен на местните власти. В Шотландия още през 2008 г. забраниха на непълнолетни да посещават солариуми. Според статистиката най-разпространеният рак между британците на възраст от 15 до 24 години е меланомът. А при хората, които ходят на солариум до 35-годишна възраст, рискът от появата на кожния рак е по-висок със 75%.

През 2009 г. Световната здравна организация включи солариумите в списъка на най-значимите фактори за развитие на ракови заболявания, наред с цигарите, арсена, азбест и уприта.



ЛАБОРАТОИРЕS
BIOFAR
EFFERVESCENCE
Tri Activ

НОВО
ПОКОЛЕНИЕ
ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

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

Честито, приятели!



Първата българска новинарска Телевизия Европа стана на 10 години. Радостта на екипа е напълно заслужена, защото авторитетът на медията е безспорен. Собственикът на телевизията евродепутатът Емил Стоянов, заедно с едно от емблематичните лица от екрана Маргарита Ралчева разрезаха тортата и си пожелаха много пъти по 10 години в българския ефир.



Високите технологии в услуга на коронована сватба

Във Великобритания пуснаха първото официално приложение за iPad, iPhone и други устройства, базирани на операционната система Google Android, посветено на предстоящата сватба между британския принц

Уилям и годеницата му Кейт Мидълтън. С помощта на Royal App собствениците на таблетни компютри и смартфони ще могат да научат повече подробности за кралските сватбени ритуали. В приложението е събрана ис-

торията на бракосъчетанията в коронованото семейство - от кралицата Виктория до принц Чарлз. Наскоро на пазара беше пуснато приложението Royal Wedding 2011, което е посветено изцяло на предстоящото събитие.

Nokia X7 оправда очакванията



В YouTube се появиха три видеозаписа на новия смартфон Nokia X7, чиято официална презентация още не се е състояла. Устройството на финландската компания предизвика голям интерес. Телефонът е изработен от неръждаема стомана и е оборудван с актуализирана версия на системата Symbian^3, позната още като PR2. Nokia X7 разполага с 8-мегапикслова камера с двойна LED светкавица, сензорен 4-инчов ClearBlack дисплей и може да прави видеозаписи с висока резолюция. Вградената памет е 350 MB, но в комплекта има още microSD карта с капацитет 8GB. Сред екстрите на най-новото допълнение на марката Nokia са двете заредени изри - Galaxy on Fire HD и Asphalt 5 HD.

Легендарният италиански производител на супер автомобили Ferrari пусна за феновете си "библия" на марката. Книгата Official Ferrari Opus Enzo Diamante е украсена с диаманти и струва 275 хил. долара. Цената е по-висока даже от някои модели на спортната марка. Ferrari оцени изданието си като най-скъпо в света. Книгата тежи 37 kg и има 852 страници. В тях са отпечатани повече от 2 хиляди снимки и се разказва за всички модели на компанията, както и за професионалните пилоти, стартирали в червения отбор. Тиражът на книгата, естествено, е ограничен. По един екземпляр ще бъде продаден във всяка държава. Първата покупка вече е направена в Австралия по време на шампионата от Формула 1, който се провежда в Мелбърн.

„Библия“ на Ferrari



Скрудж Макгък е най-богатият измислен герой

Мултимедияционният персонаж чичо Скрудж озглави списъка на измислените милиардери. Рейтингът е съставен от списание „Форбс“. Според изданието благодарение на 30-процентния ръст на цените на златото (да припомним - Скрудж Макгък държи парите си в златни долари в гигантски брониран сейф) състоянието на патока се е увеличило от 33,5 до 44,1 млрд. долара. Въпреки това чичо Скрудж не може да достигне състоянието на Бил Гейтс, който е притежател на 53 млрд. долара.

На второ място в рейтинга с 36,2 млрд. долара е миналогодишният лидер вампирът Карлайл Кален, шефът на клана Кален от поредицата "Здрач" на Стефани Майър. Трети в

списъка е Артемис Фаул, герой на ирландския писател Йон Колфер. Артемис е млад гений, който на 10 години получава в наслед-

ство един от най-големите престъпни синдикати в света. „Форбс“ оценява състоянието му на 13,5 млрд. долара.



NeOx

Отново се гвижиш!

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от гвижението

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



Д-р Мария Стаевска

Д-р Стаевска, резките промени на времето както тази пролет влияят ли на интензивността на поленовите алергии?

- Застудяването и гъждът може да имат благоприятно въздействие, защото отмиват алергените. Така че за страдащите от такива алергии няма нищо по-хубаво от лошото време. Ако се забави пролетта, може да се забави цъфтежът на дърветата и треви. Но, общо взето, в момента имаме доста изострени случаи на сенна хрема и поленова астма.

- Доскоро за поленова алергия се говореше предимно при децата, но явно това се променя...

- Да, пикът обикновено е в юношеската възраст, при младите също и към 40-ата година започва да затихва. Наистина напоследък има първи прояви при пациенти на 50-60 години. Дори още няма проучвания, но се забелязва в практиката. Моето обяснение е добрата кондиция на по-възрастните. Увели-

Сенната хрема се кръстосва и с хранителна алергия

• С д-р Мария Стаевска от Клиниката по алергология на Александровска болница разговаря Галина Спасова



Ако не се лекува, сенната хрема може да се усложни
Снимка Рага ПЕТКОВА

чи се продължителността, но и качеството на живота. Алергиите са изкривен имунен отговор. С

възрастта имунният отговор затихва, затова затихват и алергиите. Вероятно сега имунната система остава по-дълго биологично млада. Другият фактор е миграцията към градовете. Датско проучване сочи, че пациентите, които са родени в Копенхаген, проявяват по-рядко алергия в късна възраст, отколкото идващите от селата. Обяснението? На село има много повече алергени, голяма концентрация на полени, което има ефект на имуноотерапия. С откъсването от животните, почвата и т.н. фактори с протективен ефект и намаляването на количеството алергени се загубва толерансът, поносимостта.

- При сенната хрема има ли значение храненето?

- При нея храненето може да има значение само при т.нар. орален алергичен синдром. Има кръстосана реактивност между алергени, като брезовия полен, с някои плодове. Т.е. който има алергия към бреза, не може да понася ябълки, череша, круши, праскови, моркови, целина, ядки - най-често лешници, защото леската и брезата са роднини. И при консумация на тези продукти се явява гразнене, сърбеж в гърлото

Напоследък има първи прояви на поленова алергия при пациенти на 50-60 години

и езика. Обикновено, като се преглътне, стомашният сок разрушава алергените и по-нататък няма оплаквания. Ядките са по-стабилни алергени от плодовете и понякога може да има и доста неприятни последици - например имаме случаи на алергичен шок след консумация на уиски с фъстъци. Алкохолът разширява съдовете и увеличава резорбцията.

- Има ли риск, ако алергията не се лекува?

- Ще се усложни. Постепенно започват да се добавят и други алергени. И това се разширява. Имаме пациенти със сенна хрема, които имат оплаквания още от февруари и чак до септември. Това са хора, които не са обърнали внимание на сенната хрема, тя се развива и има 40% риск да се развие до астма. При алергия към домашен прах този процент е дори още по-висок.

- Има ли трайно излекуване?

- Да, това е имуноотерапията. Даваме алергена, към който човек е чувствителен, в постепенно увеличаваща се доза -

във вид на катку под езика. Иммунната система разбира, че това не е опасно, и се стимулира т.нар. толеранс. Прилага се поне три години - при полени се прави предсезонно (4-6 месеца), когато е целогодишен алергенът - като домашния прах, - се прилага целогодишно. Ефект има още през първата година и трае поне 6-7 години.

- Какъв е подходът, ако човек по различни причини не иска да пие хапчета против сенна хрема?

- Ако пациентът не иска да взема таблетки, "Алергодил" спрей е сред алтернативите. Хубаво е да се промива носът с физиологичен разтвор, за да се измият полени, и след това да се сложи "Алергодил" или при по-тежки случаи - кортикостероид.

- Сенната хрема и бременността?

- Някои се чувстват по-добре, други по-зле. Хубаво е алергията да се излекува преди бременността. Сенната хрема, която в момента е актуална заради сезона, има симптоматично лечение - например по две впръсквания "Алергодил", но може да се дава и в по-голяма доза, защото е изключително безобиден антихистаминов препарат, който потиска неприятните симптоми.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Готови ли сте да станете родители?

www.health.bg/14621



Как да се справим с разгневения малчуган?

www.health.bg/14604



Няколко трика за подмладяване

www.health.bg/14611

БЪЛГАРСКАТА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВАТА организира **МЕДИЦИНСКИ НАУЧЕН ФОРУМ** на тема: "Lp(a) и атерогенен риск" с лектор акад. проф. д-р Атанас Киряков, гмн, председател на Българската Липидна Лига. Форумът ще се проведе на 12 май 2011 г., четвъртък, от 18:00 часа в голямата зала (киносалона) на Военномедицинската академия, ул. "Св. Георги Софийски" № 3, София. Канят се всички лекари - интернисти, кардиолози, ендокринолози, педиатри и други специалисти, да посетят форума.

Алергодил®
azelastine hydrochloride
Назален спрей

**Продухай
Двуцевката!**

2 пъти дневно
Непримирим към сенната хрема!



Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.
Съдържа азеластин хидрохлорид.
Преди употреба прочетете листовката.



След пости не прекалявайте с месото

• С доц. Светослав Хангжиев - член на Европейската академия на науките по хранене, разговаря Камен Здравков



Доц. Светослав Хангжиев

Доц. Хангжиев е председател на Организационния комитет на IX международен симпозиум по затлъстяване и съпътстващи заболявания, който ще се състои от 21 до 23 май в курорта Албена. Форумът е в рамките на тазгодишния Европейски конгрес по затлъстяване в Истанбул. А на 21 май е и Европейският ден за борба с наднорменото тегло.

Доц. Хангжиев, как организмът понася хранителния режим по време на пости?

- Преминването към хранене без животински продукти за известен период от време е полезно за здравите хора. Дали този период ще се покрива с целия християнски пост, или ще бъде за по-кратко време, е решение на всеки човек. Но така даваме възможност на организма си да се разтовари от редица субстанции, които обикновено натрупваме. Най-общо месната храна води до "подкиселяване" на организма, а постната - до "алкализирание". Редуването на двата режима поддържа добре алкално-киселинното равновесие. Тук коментирам само биологичната страна на въпроса, а не духовната. Защото смисълът на Великденските пости е доста различен от една диета. Искам да направя и уговорката, че не е добре да подлагаме децата и подрастващите, както и хората с

разклатено здраве на строг пост. Има състояния, в които не можем да лишим организма от пълноценни животински белтъчини. Но в общия случай всекидневното ни хранене е доста небалансирано, с излишък на мазнини, които водят до повишаване на т.нар. лош (LDL) холестерол и триглицеридите. Затова растителното меню за няколко седмици има добър ефект. А извън постите е добре да имаме поне два дни от седмицата, в които също да не ядем месо.

- А след поста проблемно ли е преминаването към общата храна?

- Не бих казал, че е проблемно, стига да въведем постепенно животинските храни. Не случайно църковната традиция изисква първо да се хапне яйце, козунак и айрян, а след това - на обяд и агнешко или друго месо със свежа салата. Въпросът е да не се прекалява с количествата.

- Колко яйца е нормално един здрав човек да

изяде на ден?

- Ако няма проблеми с холестерола или жлъчката, две яйца на ден е напълно нормално, но тук влизат и яйцата в козунаци, баници, застройкики и т.н. Е, по Великден може да се хапнат и три яйца. Да не забравяме, че яйцата по принцип са изключително пълноценна храна, защото съдържат всички основни хранителни вещества. За децата дозата е едно-две яйца дневно. А хората с дислипидемия могат да ядат яйцата без жълтъците или най-много два-три жълтъка на седмица.

- Вече говорихте за разликата между диетата и пости, но истината е, че доста млади хора използват периода преди Великден, за да намалят теглото си...

- Напоследък се наблюдава една много опасна тенденция - деца, особено момичета в пубертетната възраст, се опитват да поддържат по-ниско от физиологичното тегло за ръста и годините им. Това може да завърши много



Постите са полезни за здравите хора, защото организмът ни се разтоварва

Снимка Рада ПЕТКОВА

зле! Както и другата тенденция - за неконтролирано напълняване при младежите. И двата полуса са еднакво неблагоприятни, затова трябва да се държи златната среда. Прекалената слабост, достигаща до анорексия, може да доведе до необратими увреждания на всички органи и системи, включително на половите функции. А затлъстяването отключва ранна хипертония с всички познати последици.

- По какъв начин можем да подпомогнем организма си при прехода

от постно към месно хранене и изобщо от зимните консервирани към пресните храни?

- На първо място, чрез по-често хранене с по-малки порции. Нека последното хранене за деня да е към 18 часа. И никога да не пропускаме закуската. Средно подуването в червата, спазмите и прекомерното образуване на газове има изпитан билков препарат - "Комфортекс", който няма никакви странични действия. Той може да се приема и профилактично при по-обилно хранене или прием на по-груби храни.

Моят опит с този продукт е много положителен.

- Вярна ли е тезата, че трябва да се храним основно с продукти, които са произведени в нашия географски регион?

- Много истина има в тази теза, разбира се, без да се довежда до крайност. По принцип местните продукти са с по-малко консерванти, по-скоро са произведени и организмът ни с годините е привикнал към тях. Освен това е добре да се приемат храни, характерни за съответния сезон.

„Зелени дни“ - фестивал на здравословния живот



През тази пролет в градската пред Народния театър от 28 април до 1 май за втора поредна година ще се проведе фестивалът на отговорния туризъм, природата и здравословния живот. Организатори на мероприятиято, наречено "Зелени дни", са българското Министерство на икономиката, енергетиката и туризма, Столичната община, Българската асоциация за алтернативен туризъм и Спортно-туристическата агенция "Одисей-ин". Всички те обещаваха много и разнообразни събития, в които ще имате възможност да научите пове-

че за здравословния начин на живот и пътуване, ще се срещнете и ще обмените идеи с много приятели на природата и ще се заредите с пролетно настроение.

В рамките на фестивала е организирано изложение на производители на биосертифицирани продукти, отговорни туроператори, конференция, презентации на туристически продукти и дестинации, екокино всяка вечер след 20 ч., изри и състезания, арт работилници, открит урок

по народни танци, катерене по стена, йога на смеха, библиотека и зона за размяна на книги и много други изненади.

На международната конференция "Балканите - дестинация зелен туризъм", която ще се проведе на 29 април в аулата на Софийския университет, ще научите какво е това сертификат "зелена къща", любопитни подробности за река Дунав и интересните пътешествия по нейното течение, също и какво представлява проектът за веломаршрут "По пътя на желязната змея". (ЖЗ)

САМО 2 КАПСУЛИ СЛЕД ХРАНЕНЕ

COMFORTEX®

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

Екофарм
www.ecopharm.bg

Пушачите се превърнаха в придатък на цигарите

● Тютюнът убива всяка година повече хора, отколкото пътните произшествия, самоубийствата, алкохолът и СПИН-ът



Д-р Розалина БАЛАБАНСКА,
гастроентеролог в
„Токуда болница София“

Не мога да спра да си задавам въпроса как разумен човек може да употребява цигари, знаейки за огромната вреда, която нанасят на здравето - собственото и на околните. Необяснимо е посягането към пакета със стряскащите надписи "Пушенето убива". Дали ще вземем стока от магазина, ако на нея пише "отровно" или "убива"? Не го правим, нали! Тогава защо така лекомислено се отнасяме към тютюна?

Една трета от възрастното население на планетата пуши. Активните пушачи в Европа са около 100 млн., в България - 3,1 млн. Страната ни се оказва една от най-димящите в света, а на Стария континент преди нас е само Гърция. Най-неприятното е, че повечето деца започват да пушат преди навършването на 18 години.

Съгласно данните на Световната здравна организация пушенето е четвърти рисков фактор за заболяемост по света и втора основна причина за смърт. Тютюнът е отговорен за смъртта при 1 от 10 случая. Над 100 млн. са се простили с живота си по тази причина през XX век. Тютюнът убива всяка година повече хора, откол-

кото са всички жертви от пътни произшествия, самоубийства, алкохолно увреждане и СПИН.

Пушенето е смъртоносно във всяка форма - цигари (включително и т.нар. леки), пури, лула.

Обичайно цигарите съдържат от 1 до 3 мг никотин. А еднократна доза от 40-60 мг може да бъде фатална за човека. Никотинът е вещество, съдържащо се в листата на тютюна. Името му идва от латинското название на растението тютюн (Никотиана табакум), кръстено на Жан Никот, френски посланик в Португалия, който изпраща семена и листа на тютюн от Бразилия в Париж на Катерина Медичи през 1560 г. и слага началото на разпространението му в Европа. Никотин е изолиран за първи път от тютюневи листа в Германия през 1828 г. и е определен като отрова. В селското стопанство никотинът все още се използва като пестицид. Той лесно прониква през кожата, а при изгаряне на цигарата се инхалира в белите дробове и оттам попада в кръвния ток. Седем секунди след инхалиране никотинът достига до мозъка и оказва своето въздействие според дозата. При ниски дози има стимулиращ ефект, а при високи - релаксиращ. Повишеното ниво на допамин в мозъка във връзка с пушенето обуславя появата на еуфория и релаксация, както и развитие на никотинова зависимост. Тя е сходна с тази към героина и кокаина. Редица "подобрители" в цигарите имат за цел да повишат възникването на зависимост. За тютюневата индустрия е важно, че зависимият потреби-

тел е потребител за цял живот, независимо колко кратък ще е той. Не случайно количеството на никотин в цигарите нараства през годините, което е продиктувано от стремежа за печалби на тютюневата индустрия.

Всеки има свободен избор дали да пуши, но с действията си той вреди не само на себе си, но и на околните, увреждайки пасивните пушачи, принудени да дишат цигарения дим на работното си място, в заведение или друго затворено пространство.

Не случайно много гържави въвеждат пълна забрана за пушене на обществени

Зависимият потребител е потребител за цял живот, независимо колко кратък ще е той

ните места, а другаде все още важат "толерантни забрани". В Япония тоталната забрана важи дори за улиците. В Ню Йорк също никъде не се пуши. А Бутан е единствената държава, в която не само употребата, но и производството на тютюн е абсолютно забранено.

Пушенето ви вреди и изпразва джоба ви по няколко начина. Ежедневно плащате за този лош навик, имате намалена работоспособност, боледувате по-често, сами си причинявате увреждания, включително и потенциално смъртоносни заболявания.

В днешно време са разработени различни методи за отказване от цигарите, но всички изискват во-

Никой вече не се съмнява във вредата от цигарите, въпреки това порокът продължава да има привърженици
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



ля и желание, упоритост, мотивираност, убежденост в необходимостта да се спре. А когато решението е взето, насреща има никотинови препарати под формата на пластири, таблетки, гъвки, електронни цигари за заместване на абстиненцията към никотина. Съществуват и методи на акупунктура и рефлексотерапия с електромагнитна стимулация на неврорефлексни зони за потискане на влечението към тютюна. Ако не се справите сами, потърсете помощ! Създадена е Национална линия за отказване от тютюнопушене с телефон 0700 103 23 и електронен адрес: consultant@aznepusha.bg

Не забравяйте, че зависимостта към никоти-

на е една от най-силните и спирането е трудно. Само 5% от хората, спрели да пушат, са непущачи при контрол след 1 г. Помислете, преди да сте започнали!

Ако се колебаете дали да спрете цигарите, посетете клиника по сърдечна хирургия, където слагат байпас основно на пушачи, идете в белодробно отделение и вижте колко трудно дишат пушачите, поговорете с хората, претърпели ампутации на крайници поради запушване на съдове.

В моето семейство никога не се е пушело и винаги ме е отвращавал цигареният дим. Не мога да стоя в задушни помещения, става ми лошо, започва да ме боли главата, поя-

вява се силно гразнене в очите и помътняване на контактните лещи, които нося, гразни ме гърлото, усещам, че се задушавам.

Колко дълго време бяхме толерантни към пушачите... Как търпяхме да ни обгазяват на работното място или когато се събираме с други хора, как търпяхме децата ни да се връщат от гуските опушени и грехите и косите им дни наред да не могат да се отмиришат от дима. На какво бяха подлагани по принуда хиляди хора непущачи, ако искаха да отидат на заведение или на гости.

Пушачът всъщност се превърна в придатък на цигарата. Време е да кажем стига!

За здраве и тонус - хоби сред природата

И тази пролет от 28 април до 1 май изложението "Лов и риболов" ще е мястото, посещавано от хора с ловни страсти. Приятелите и колеги ще се съберат в Интер Експо Център, за да споделят емоции и преживяния, очаквания и впечатления около общото хоби и бизнес.

В продължение на четири дни фирмите участници ще представят ловни и риболовни принадлежности - от риболовните куклички до навигационни системи за яхти, кораби и лодки, оръжия и превозни средства, разнообразно облекло и аксесоари.

Риболовците ще имат възможност да обменят опит, да се посветват с по-добрите. Освен ориентация за най-подходящите места за риболов според сезона или желания улов ще могат да под-



берат и нужните такъми и екипировка за това. Сред експонатите своето място ще намерят всички необходими аксесоари: въдици, макари, куки, блесни, стръв, примамки, захранки, всичко задължително за риболовен туризъм.

На изложението ще присъстват официални представители и търговци на оръжия - спортно, пневматично, газово и антикварно, ловни и спортни пушки, ловни карабини, патрони и барут за много

модел и марки оръжие. Навременното представяне на новости и информация по едно и също време и на едно място, както и личният контакт с официални представители и дистрибутори, ще дадат възможност за отлична ориентация в тази бизнес среда. Въпреки законовите ограничения, на "Лов и Риболов", ловците отново ще могат да договорят изгодни условия за закупуване на необходимото им оборудване и екипировка. Изложението ще даде отличен шанс на търговци и дистрибутори да се ориентират в обстановката и да направят добър избор за ползотворни договорни отношения.

Да се изправиш срещу дивата фауна е достатъчна предпоставка за едно истинско приключение. За да се наслади изцяло на това, всяка "весела ловна дружина"

освен с нюх и малко повече умения, трябва да е помислила и за подходяща екипировка, консумативи и аксесоари. Широкият спектър от стоки и услуги, които ще бъдат представени на "Лов и Риболов" тази пролет, ще даде възможност на всеки любител на лова и риболова за лесен избор. За доброто настроение на всички посетители ще допринесат демонстрации и томбола с много награди: тениски и шапки, патрондаши, фишфайндър, фенер, макара, комплекти блесни и др.

Паралелно с пролетното изложение "Лов и риболов" ще се проведе и първото изложение за екстремни спортове и приключения у нас "Adventure&Extreme Expo".

Повече информация: www.iec.bg

Дула - старата нова професия

● Жените, които успокояват и окуражават родилките, са все по-търсени в Европа

Жени, ползвали услугите на дула, страдат по-малко от следродилна депресия

животозастрашаващи ситуации. А сега до голяма степен е презастраховане. По този начин лекарите губят квалификацията си да водят нормални раждания", твърди Олга Дукат. В страна като Щатите се препоръчват усилено услугите на дулата като противовес на големия процент раждания чрез секцио.

Освен от бъдещите майки идеята за възраждането на забравената професия се приема добре и от медицинския персонал в някои болници. "В "Св. Лазар" медицинският екип прие много добре присъствието на дула. При други доктори, с които съм говорила, реакци-

ята също е била положителна, но въпреки всичко съм убедена, че не навсякъде ще е така", споделя Олга.

Тя е и сертифициран консултант по кърмене. Към нея се обръщат майки, които дали поради неразбирането, дали поради липса на информация, са се сблъскали с различни проблеми. "Не съм срещала майки, които да не искат да кърмят. Които не иска, няма да ме потърси", отговаря Олга на въпроса как трябва да се мотивира жената.

През март тази година се състоя първото практическо обучение на дули в България, организирано от сдружение "Естествено", където гостува Дебра Паскали-Бонаро - сертифициран инструктор за обучение на дули към DONA International. Ивета Драганова, зам.-председател на сдружението, и Кристина Мартинова, негов член, ни

разказаха по-подробно за събитието. "Семинарът беше четириднешен. Първият ден бе посветен на самия процес на раждането. За интервенциите, които понякога се налагат, и за рисковете, които те носят. Следващите дни бяха конкретно насочени към дулата. Това, което тя прави. Конкретни техники за обезболяване."

Така че първите крачки за възраждане на благородната професия, наречена дула, са направени. Интересът на бъдещите майки доказва, че колкото и да е напреднал векът, в който живеем, раждането се връща към естествените си корени. Към ония наши прабаби, които са знаели колко безценна може да бъде помощта на човек, който е до теб в този тежък, но и неповторим момент. Моментът, когато на бял свят идва един нов живот.

Дори видът на Олга Дукат вдъхва доверие

Кристина ПЕШИНА

Раждането с помощта на дула се практикува още от древността. Самата дума идва от гръцки и в превод означава помощница. Естествена необходимост на жената от подкрепа в този важен за нея момент, както и по-лесното протичане на самото раждане правят професията все по-търсена в повечето европейски страни. У нас тя е нещо още съвсем ново и на нея се гледа както с доза любопитство, така и с леко недоверие. Възникват множество въпроси за това каква точно е функцията на дулата по време на раждането и каква е ползата от нейните услуги.

Олга Дукат е първата и засега единствена сертифицирана дула у нас. Как се е ориентирала към тази рядка за нашето съвремие професия? "Тъй като не се виждам като медицинско лице, но пък се интересувам от самото раждане, ми се стори, че това ще ми пасне. Така реших да се обуча, без въобще да знам дали ще го практикувам или не" - разказва Олга Дукат. Обучението е доста сериозно, за да получиш сертификат, трябва да присъстваш задължително на две раждания. Теоретично всеки би могъл да стане дула, но на практика се оказва, че има фактори, с които трябва да си

наясно и да се съобразиш, преди да решиш да практикуваш професията. Работата е под напрежение и доста непредсказуема. Трябва да си готов по всяко време. В напрежения момент на раждането трябва да станеш извор на спокойствие. Това именно е ролята на дулата. Тя дава емоционална подкрепа на жената. Успокоява я и я окуражава. Тя не е медицинско лице и не замества нито акушерката, нито доктора. Нейната работа не се припокрива с тяхната.

Дулите се специализират в две категории - по време на самото раждане (birth doula) и такива, които помагат на жената след това (postpartum doula). Бъдещата майка, която реши да прибегне до услугите на помощницата, е добре да се срещне с нея преди това. Да я запознае със страховете си, притесненията, очакванията си. По време на раждането освен емоционална дулата оказва и физическа подкрепа. Справяне с болката с немедикаментозни методи като масажи, топли и студени компреси, техники на дишане, акупресура, ароматерапия. Компресите се слагат на кръста, където има много нервни окончания, и така се облекчава болката. Мозага да се поставят и в долната част на корема, на раменете, а ако е студен, може на лицето. Всичко зависи от фазата

и от това как се чувства самата жена. Масажи на гърба, кръста, ръцете или краката също е много ефективен.

Помощничката дава информация на майката за всичко, което предстои. Помага ѝ в комуникацията с докторите, но не взима решение вместо нея. Освен благоприятното влияние по време на раждането, изследванията показват, че жени, ползвали услугите на дула, страдат по-малко от следродилна депресия. По-лесно изграждат връзката с бебето. Оценяват преживяването доста по-позитивно.

Страхът от естественото раждане кара жените масово да прибегват до операционния метод като алтернатива. У нас статистиката сочи, че процентът е около 30. "Секциото е сериозна операция и е добре към нея да се прибегва само в

ДКЦ „Асценгент“

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.**

Ако обичаме сърцето си, трябва да го предпазим.



Аспирин® Протект
1 таблетка всяка вечер

Надеждна защита за хора със сърдечно-съдови рискови фактори.
Специални таблетки, щадящи стомаха.



Лекарствен продукт за възрастни.
Без лекарско предписание.
Съдържа ацетилсалицилова киселина.
Преди употреба прочетете листовката.
А 133/ 13.05.2010.

Байер България ЕООД
София 1510, ул. Резбарска 5, тел. 02/8140101

Antiaging

8

20 - 26 април 2011 г.



Знаете ли, че...

76 дни средно в живота си отделят жените, за да търсят разни неща в чантите си.

Паметта се нуждае от специално меню

Все по-често използваме, а и чуваме от околните фразата: "На езика ми е и не мога да се сетя...". Отдавна е доказано, че тези пукнатини в паметта ни се дължат до голяма степен на неврастеничния съвременен живот, който водим. Но за нормалното функциониране на клетките на главния мозък не е достатъчен нормален и спокоен ежедневен ритъм, а са необходими и някои съвсем конкретни вещества - холин, желязо и витамини от групата В, особено В₃. Къде ще ги открием в най-голямо количество?



Черен хайвер. Той е източник на холин. Попадайки в мозъка, това вещество се преобразува в ацетилхолин, невромедиатор, предаващ информация от клетка към клетка. Освен това в черния хайвер се съдържат почти всички известни микроелементи - калций, калий, магнезий, натрий, желязо, манган. Скъпият хранителен продукт е богат и на витамини - А, В, D и С. Дори да можете да си позволите обаче да хапвате черен хайвер всеки ден, не бива да правите това, защото в него има доста пурины - източници

на пикочна киселина и витамини за образуване на камъни в бъбреците. Пурините провокират и подагмата.

Кокоши яйца. Те също съдържат много холин, както и лецитин, помагач за извеждането от организма на лошия холестерол. Яйцата са богати и още на витамини (А, В, D, Е) и микроелементи (фосфор, калций, магнезий, калий, натрий, сяра). Освен това едно прясно яйце на ден удовлетворява на 100% денонощната необходимост на организма от витамин В₁₂. Според последни научни изследвания дефицитът на този витамин може да доведе до депресия и загиване на нервни клетки.



обходими за доброто функциониране на клетките не само на мозъка, но и на целия организъм. Витамините от тази група са изключително важни за хората, които водят активен начин на живот, защото участват в тъканното дишане и получаването на енергия, стимулираща умствената дейност. Гроздето е богато още на фолиева киселина, витамините К и Р, активизира кръвообразуването, затова специалистите го препоръчват при малокръвие.

Печурки. Те са богати на цинк, барий, магнезий, молибден, олово, йод и витамините А и В₃, участващи в образуването на допамин. Именно от неговото количество зависи нашата способност да запаметяваме, да се обучаваме и да концентрираме вниманието си. Освен това доказано е, че печурките потискат развитието на раковите образувания и съдържат вещества, разрушаващи холестеронови плаки.

Зелени ябълки. Те са склад на желязо, необходимо за насичането на мозъка с кислород. В ябълките има и много витамини (С, В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Р, Е), глюкоза, целулоза, пектинови и дъбилни вещества, минерални соли, фитонциди и ефирни масла. Плодовете са полезни не само за добрата памет, а и при артрит, подагра, малокръвие, сърдечно-съдови заболявания, хипертония, атеросклероза, заболявания на черния дроб, бъбреците и пикочния мехур.

Грозде. То съдържа всички витамини от групата В, които са не-

Ягоди и боровинки. Те помагат за изработването на допамин. А в ягодите се съдържа и вещество физетин, което подобрява функциите на мозъка и предпазва клетките от дегенерация. Учените възнамеряват да използват това вещество при разработване на лекарство срещу болестта на Алцхаймер. Тези плодове ни защитават и от сърдечно-съдови проблеми, язва и болести на пикочния мехур.

Тиквени семки. Съдържат витамин В₃ и желязо. Те са необходими при дефицит на фосфор, магнезий, манган, желязо, цинк, селен. Тиквените семки доказано подобряват паметта. Те са полезни особено за силния пол, защото народната медицина отдавна ги препоръчва за профилактика на простатит. (ЖЗ)



ЛЮБОПИТНО Йога



Властите в британския град Саутенг-он-Сий взеха решение да въведат необичаен метод за повишаване на успеваемостта на учениците и подобряване на дисциплината. Става въпрос за курсове по йога. Децата ще се учат как с помощта на медитацията да контролират дишането си, да се концентрират и продължително време да поддържат психическото си здраве.

Поколение



Лавината от информация и необходимостта от бързата ѝ обработка направиха съвременното поколение жертва на нов синдром. Той се проявява като бели петна в паметта. Младите хора все по-често забравят и специалистите смятат, че причина за това е и недосугът на сън, което не позволява на мозъка им да почива. Не случайно здравословният начин на живот включва задължително пълноценен отгих.

Сол



Солени закуски помагат да се справим с тревогата, която често възниква в непозната обстановка и сред нови хора, твърдят американски специалисти. Те провели изследване с опитни мишки и установили, че повишеното ниво на натрий намалява стреса при животните. Оказва се, че солта блокира изработването на хормона на стреса ангиотензин II и се активира антистресовият хормон окситоцин.

ПРИ ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ И МУСКУЛНИ КРАМПИ

Допелхерц актив Магнезий с витамини С + Е
300 mg Магнезий, 180 mg Витамин С, 30 mg Витамин Е
1 x дневно

Допелхерц актив Магнезий + Калций + Витамин D3
300 mg Магнезий, 400 mg Калций, 5 mcg Витамин D3
1 x дневно

• за Здраво сърце, мускули и нервна система
• за Здрави кости и профилактика на Остеопорозата

114 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО, НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ!



Виктория Бекъм



Кейти Холмс



Дем Мур



Кели Брук

Звезди се разделят с диетите

Здравословният начин на живот превзема Холивуд

Допитване, проведено от Американското общество по естетична и пластична хирургия, показва, че разговорите за трудностите пред разкрасяващия бизнес съвсем не са безпочвени. Около 53 процента от жителите на САЩ са заявили, че искат да остаряват красиво, без да прекрояват външния си вид, подражавайки на модата или на стереотипите в гланцовите списания.

Естествено, работата на пластичните хирурзи намаля драстично, а клиентите на светилата в бранша са намалели с повече от 30 процента. Независимо че много от тях са сваляли цените, за да привлекат пациенти, рискът съвсем да останат без работа е съвсем реален. Очевидно настъпва ерата на натуралната красота и естествения чар.

Вместо ботокс и силикон - йога и вегетарианство

Много знаменитости започнаха усилено да пропагандират здравословния начин на живот, отказва от пушене и алкохол, от силикон и ботокс. И повечето от тях със собствен пример демонстрират как, загърбвайки агресията спрямо тялото и организма си, са променили живота си. Виктория Бекъм през целия си живот е спазвала изнурителни диети и няколко пъти е поставяла силикон в бюста си. Днес светската лъвица води

здравословен начин на живот и твърди, че повече няма намерение да гладува. Виктория Бекъм започва да спазва свирепи диети, когато отива в Америка, където в звездния свят са приети съвсем други стандарти за женска красота, а изискванията към фигурата са далеч по-строги, отколкото в пуританска Англия. В Холивуд Виктория минавала за закръглена и ако искала да покори мечтата си, трябвало практически да гладува. Както е известно, идеалният размер в Щатите е нулевият - талия до 58 см, бедра - 86 см, бюст около 80, но може и повече. В Холивуд ценят как то естествените пищни форми, така и силиконовите. Виктория признава, че не е могла да забременее, защото организмът ѝ е бил изтощен от диетите. Откакто е започнала да се храни правилно, всичко дошло по местата си и сега тя чак четвърто дете.

Нейната близка приятелка Кейти Холмс, съпругата на Том Круз, също възнамерява да роди вто-

ро дете и се отказва от гладуването, въпреки че смята да се ориентира към белтъчната диета на д-р Аткинс. А по-рано и двете красавици прекараха доста време на чаша диета. Според специалистите това е много ефикасен метод да отслабнеш с риск да съсипе здравето си. Същността на диетата е проста - замяна всяко хранене с черен чай, естествено без захар. Чаят дава енергия на организма и притъпява апетита. Но тази диета може да се прави само с разрешение на лекар и не повече от три дни.

Холивудската 48-годишна кинозвезда Дем Мур признава, че е категорично против трите ѝ дъщери от брака ѝ с Брус Уилис да спазват диети. "Да си слаб не означава, че ще си щастлив. Аз имам три дъщери и трите са с различни фигури. Опитвам се да им помогна да открият своята природна красота и да останат такива, каквито са, вместо да се опитват да станат такива, каквито не са", заяви Дем Мур. В интервю тя споделя, че

не иска да дава глупав пример на дъщерите си. Винаги е мечтала за идеална фигура, но чак сега е престанала да гледа на килограмите като на рецепта за щастие.

Неотдавна учени от университета в Тексас проведоха необичайно проучване и установиха, че най-идеалната фигура, съдейки по пропорциите на тялото, притежава британската актриса и модел Кели Брук. Тя обаче е трети номер според американските стандарти. Самата Ке-

ли Брук признава, че пищните ѝ форми са ѝ пречили в кариерата на модел. Многократно са ѝ съветвали да отслабне с 15 kg, защото видът ѝ е прекалено тежък за популума. Въпреки това красавицата прави кариера в телевизията и години наред попада в десетката на най-сексуалните и красиви знаменитости.

Идеалното число

Друга звезда с идеални пропорции е англичанката Кейт Уинслет, която също съвсем не е кльощава и влиза в графата

"четвърти размер". Всъщност за идеално число се смята 0,7 - това е съотношението между размера на талията и бедрата. Колкото по-ниско е това число, толкова по-съвършена е фигурата. При Кели Брук то е 0,70588253.

Според експертите съотношението между талията и бедрата е тайната на женската привлекателност. За да се стигне до това число, трябва да се измери талията в най-тънката част и да се раздели на обиколката на бедрата в най-широката им част. (ЖЗ)

ФрутиЛакс

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

- мек лаксативен ефект
- възстановяване на физиологичния ритъм

Екофарм
www.ecopharm.bg



Мирослава КИРИЛОВА

Наближава един от най-светлите и обичани празници в годината - Великден. Последната седмица от земния живот на Иисус Христос се нарича "Велика" или "Страстна седмица", т.е. седмица на страданията, прелюдия към вечния живот. Възкресил в събота Лазаря, тържествено посрещнат - влязъл в Йерусалим на Цветница, Той доброволно вървял стъпка по стъпка към предначертаната Си неизбежност. И докато православната църква отбелязва чрез специални богослужения всеки ден от Страстната седмица, възпоменавайки пътя на Христос към Голгота, страданията и изкупителното Му дело на Кръста, то в българската народна традиция са вплетени обичаи също за всеки един ден от тази седмица като подготовка за празника.

Неотменна част от нашите традиции е и козунакът. Този благоуханен обреден хляб се замесва преди изгрев слънце на Велика събота (в някои краища на България се правят козунаци и на Велики четвъртък). Според Ирина Теофилова, която вече почти двадесет години прави домашен козунак за Великден, майсторлъкът идва от мерака. И при най-голямото желание обаче няма как да си направите бухнал козунак, ако не спазвате някои основни правила.

Първо: стаята, в която се замесват козунаците, трябва да е топла. Самите продукти също - от яйцата до млякото. Маята за хляб трябва да е прясна, а е за препоръчване използваните яйца да бъдат домашни, защото "те определят хубавия жълт цвят на козунака и

Бухнал козунак - хубав празник



Снимка Рага ПЕТКОВА

● Дъхавият обреден хляб е неразделна част от великденските традиции

аромата му" - обясни ни тази тънкоост оправната домакиня. Оказва се, че има огромно значение какво ще е брашното. Вземат се хубаво, бяло брашно (да не е влажно), което задължително се пресява, защото така позволяваме на въздуха да влезе между частичките на брашното и тестото става по-пухкаво. Мазнината също е ключов елемент за приготвянето на сладкото печиво: "Ако искате да стане на конци - използвайте олио, ако обаче искате козунакът да бъде по-мек и хлябен - сложете свинска мас. С нея освен това козунакът се изпича по-добре" -

увери ни Ирина.

Втората важна стъпка, която предстои, е замесването на тестото. Събеседничката ни признава, че козунакът изисква много грижи, защото тестото втасва три пъти - започва се от маята, после идва ред на замесването на тестото, а накрая втасва и оформеният вече козунак. "Козуначеното тесто е уникално, то не е твърдо като хлябното, нито пък прилича на кексовото. Приготвянето му е по-трудно, защото не се меси с две ръце, а се завърта в по-голям съд. Замесват се всички продукти без мазнината. След това тя

Козунакът изисква много грижи, защото тестото втасва три пъти

постепенно се сипва покрай местото. Задачата ни е да отделяме тестото от съда, докато поеме мазнината", продължава да разкрива тайните си майсторката. Идва една от най-приятните части - оформянето на козунака. Тук се включват и дъщерите на нашата събеседничка. Благоуханият сладкиш може да е кръгъл или на плътка. Ирина ни разкри още един чалъм - плете се не като плътка за коса, а отдолу нагоре. Т.е. едното крайче винаги минава под другото. Според думите ѝ семейството ѝ предпочита сладкото печиво да е с плътка - със сладко, мармалад или локум, но иначе традиционният козунак е само с поръсена захар отгоре (както се маже преди това с жълтък, за да стане по-красив).

С много мерак пристъпваме и към третата фаза на приготвянето. "Козунакът се пече 1 час на умерена фурна, като трябва да наблюдаваме кога ще покафене лекичко, за да го завием с фолио или хартия" - обясни ни нашата събеседничка. Тя добави още, че едно време козунаците са се пекли в големи фурни за хляб, които били на дърва. Вкусът на всичко, което се приготвя в такава фурна, е по-различен, защото се пече бавно и ароматът е неповторим. Нейният баща ѝ е разказвал, че някога във всяка къща на село е имало такава фурна. В градовете оба-

че невестите са замесвали своите козунаци в различно време, според реда си за градската фурна, където са ги носели, за да се изпекат.

Нашата събеседничка знае рецептата и начина на приготвяне на козунака от близка на семейството баба. Тя пък я е научила от своята майка. И така от поколение на поколение се пренася рецептата за приготвянето на този така обичан сладък хляб. "Майсторството идва, когато, като извадиш дъхавия козунак от фурната, той е на конци." Ирина признава, че трудът е голям, но: "си заслужава веднъж годишно, ако има кой да го оцени. Семейството ми обожава домашния великденски козунак, децата се радват, раздаваме на близки и приятели, гоцаваме дошлите ни за празника гости". Така за Възкресение Христово Ирина замесва около 15 кг козуначено тесто. Тя споделя, че "напоследък наши приятелски семейства се връщат към българската традиция и проявяват интерес да приготвят сами козунаци за Великден".

Ако пък нямате време, вижда ви се трудно, липсва ви "мераът" за приготвянето на сладкото печиво или мислите, че няма кой да оцени труда ви - вземете си готов козунак. Екипът на вестник "Живот и Здраве" се среща и с майстор-пекаря Шеноу, който работи в баницарница до столична метростанция, където всички изделя са собствено производство. Той ни разказа, че използват маргарин за козунаците, и също потвърди думите на Ирина, че всички продукти са от значение - от пряното мляко до брашното. Той бе по-пестелив в обясненията си, но според думите му българинът целогодишно обича да похапва козунак. "Най-много, естествено, се прави обаче за Великден. Хората предпочитат козунак със стафиди и захар, но приготвяме според различните вкусове: има и с шоколад, с орехи, с локум и т.н." За 250 г козунак цените средно са около 1,50 и 1,80 лв., а за 400 грама варират между 2,20 и 2,50 лв. Коя цена обаче сте готови да платите - тази в магазина или бихте вложили малко повече труд, време и внимание, за да зарадвате близките си с домашен козунак със златиста коричка и неповторим аромат? Преценете сами...

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Да възкръснем за живот

Здравейте, братя и сестри български, иде Великден, иде поредната победа на духа над материята, иде зелената надежда, че зверската болка, която е изпитал Спасителя, не е била съвсем напразна. Че още има смисъл в саможертвата, че и ние, милионите простосмъртничета, не бива с греховете си да обиждаме вярата в доброто и да я караме през простото, сякаш нея я няма. И никога не я е имало.

Иде Празникът на празниците - отворете душите си, окопайте дръвчетата в себе си, варосайте ги, подредете двора в сърцето си, изхвърлете мрачните зимници, вкиснатите и ненужни отдавна, проветрете се откъм белите грижи около плащането на парно, тока и печеното, вдъхайте от аромата на безценния живот и забележете - колко малко ни трябва да сме отново срамежливи като кочичета. Оставете заможните да се замознат още, оставете мързеливите да мързелуват, а вие погледете с чиста мисъл и десница децата си, плодотворете на вашето съществуване, и стоплете със слънчева усмивка орбиталния световърт на всекидневие.

Да се пременим празнично, с измити лица и с обеден поглед, и да се възгледат в собствените си помисли и постъпки, да вдъхнем смях и сила на сиромашкото си тегло и да вдигнем наздравница за Спасителя, за Майка Му и Съзателя. И за нас си, които ни е дадено святото право да празнуваме със Светия Дух и с гвардията му от крилати воини. Слагайте бели покривки, вадете погачи и сирене, мляко и вино сипвайте, раздавайте шарените яйца и козунаци. Прекажете къщите си, целунете залька на гладните преди вечеря и благословете златоносния безсребрен труд на пчелите.

Щастливо и весело потъване в празника, братя и сестри български! Напук на всичко - да сме живи, жиливи и здрави! И да възкръснем за живот! И да покрай поредното Възкресение Бог отново се присети за богомилите. Неговите първи братя. Които е нарекл българци.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта

Облекчава:
☒ Течащ нос
☒ Сърбеж и кихане
☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm
 ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
 бул. Черни връх № 14 в. 3
 тел. 963 15 96; 963 15 97
 факс: 963 15 61



А-175/13.05.2010

Глобалното село може да се окаже глобално гето

● С Алеш Хрџличка разговаря Микаела Вџарова

Фотограф-философ и философ-фотограф. Чех-българин и българин-чех. Наш съвременник, без смушение от времето - възрожденец. Сякаш от нашите земи, макар да е роден в Бърно, и едновременно личност от сецесиона. "Той е дарен със сетивата на онези събратя славяни от централните части на Европа, които отколе са виждали в България нещо повече от своя нова родина. И които ни помагат да виждаме и разбираме по-добре и самите себе си, и света" - пише за Алеш Хрџличка неговият стар приятел Георги Папакочев.



За да ни поведе към своето творчество - фотографски цикли от художествено-емоционално изрязани фрагменти от околния свят, най-вече на архитектурата, Алеш Хрџличка задава директен, отрезвяващ, много лесен, но и много труден въпрос: "Колко от вас познават града си от втория етаж нагоре?". Той снима фрагменти от пространството и времето, отдавна създадени и съществуващи форми и обеми, които, преселени в неговите фотографски творби, се превръщат в уникални образи.

- Какво са твоите фотографии, Алеш? Бягство от действителността, връщане в действителността, документирание на спомени или послания? Защо избира именно този вид фотография?

- Фотографското изображение не може да бъде създадено без наличие на материалното - без действителността. И естествено светлината. Това по отношение на естеството на фотографията. Поради тези дадености фотографът се различава например от живописеца.

Фотографът винаги трябва да "открие" реално съществуващото, с помощта на което да пресъздаде замисъла си. Било то в документална, рекламна или емотивна фотография. Всеки автор е една "микровселена" и се опитва да "изпрати" някакъв вид съобщение, импулс за комуникация.

Фотографията за мен е вид размишление. Имам предвид създаването на снимките (от снимачния процес до крайното им оформление), начин за споделяне на личните впечатления, преживявания. Никога не се стремя да формулирам категорично крайното послание. Най-вече от уважение към "събеседника" - зрителя, който също има право на мнение. Опитвам се чрез снимките си да поставя начало на равностоен "диалог". Друг въпрос е кой ще пожелае да участва в него...

- Защо те пленяват именно архитектурата, нейните детайли - една, много хора биха казали, донякъде мъртва материя? Няма хора, няма лица в твоите фотографии.

- По принцип не съм репортажен тип. Този

вид фотография изисква съвсем друг натюрел. Предпочитам всеки кадър, всяко предизвикателство за визуален размисъл да обмисля бавно, да си "поговоря" с него и първо да натисна спуська. Именно пейзажните фрагменти и архитектурният жанр ми дават тази възможност. Причината е вероятно и в това, че израснах в града, в който присъства огромен диапазон архитектурни стилове - от романския през сецесиона до конструктивизма. И когато по-задълбочено започнах да се интересувам от историята на изобразителното изкуство, ме привлече противоположното на двузмерното фотографско изоб-

Наградата за мен е, когато зрителят постои пред някоя от снимките ми повече от 30 секунди

ражение - именно архитектурните обеми, както и предизвикателството ме да бъдат пресъздадени посредством фотографията. Още от самото начало работя в цикли. Т.е. набелязана тема, обект или среда разработвам в поредица кадри - своеобразен вид "фотоновела". Опитвам се чрез мъртвата, но "въодушевена" материя да представя създателите на архитектурните творения, техните обитатели, атмосферата на градовете - та дори, ако е по силите ми, и духа на съответния народ. Заглавията на циклите представляват само въвеждащ импулс, ориентир за предстоящ "разказ": например "Бърно", "Нашествие на сенките в града", "Рим", "Лондон", "Тоскана", "Магрид", "Барселона", "Прага", "Преди полета", "Тайланд", "24 часа в Солун" и пр.

- Кога си доволен - когато заснетото е също в твоята фотография, или когато е друго, свършено друго? Различни ли са твоите же-

лания в този смисъл при различните избрани за новата снимка обекти?

- Няма рецепта или априори поставена цел. Намерението ми е само едно: да бъде осъществен диалог с потенциалния "приемник", рецепиент. Наградата за мен е, когато зрителят постои пред някоя от снимките ми повече от 30 секунди. Когато попитах Йосеф Сугек, едно световнопризнато чешко фотографско величие, "Кога сте сигурен, че някоя от снимките ви е добра?", Сугек отговори: "Като си я закача на стената и мога да я гледам цяла година". На мен ми стигат 30 секунди от зрителя.

- Доколко имат значение възприятието на зрителите и техните коментари? Често ли те изненадват, ядосват?

- Често автори казват, че реакцията на "консуматорите" не ги интересува. Донякъде са прави, защото, ако се поддадем на всякакъв вид мнения и съвети, ще се деформираш като индивидуалност. Но... категоричното незачитане на "потребителската реакция" може да доведе до безполезни, дори опасни последици. Авторите да работят само "за чекмеджето си" или да се получи ефектът на "ухото на Ван Гог". Коментари, както и "комшийската критика", приемам само като възможен коректив. За ядосване и дума да не става - всеки има право на мнение. Пак казвам: Или си "говорим", или не. Няма нужда от взаимно "изнасяване".

- Съвременните технологии смиват граници, унифицират живота, какво по твоему е доброто и лошото на глобалното село?

- За да разберем някакво явление, би трябвало да го възприемем като възможен отговор на исторически въпрос. От тази гледна точка може метафората за глобалното село да приемем като един от възможните отговори за отчуждаващата тенденция на модерното време - характерно със своята фрагментаризация. Човекът се "разпада" в отделни роли; науката, както и изучаваното, се специализира; поведението ни е откъснато от обратната връзка - центърът от периферията. Дискутиращите все повече говорят едновременно и никога никой не

изслушва. Донякъде това е белег на определени нации, но и на етика на диспута...

В засилването на глобализацията освен интернет пространството огромна роля изигра цифровизацията на фотографията. Тя е достъпна за всеки полуграмотен снимащ. Евтина и бърза, но същевременно деформираща визуалната ни култура. Обобщено казано: има опасност замисленият "строеж" на глобално село да се превърне в създаване на глобално гето.

- Как приемаш все по-честите критики, плач, някои дори го наричат хленч, на творци от различните сфери - държава убива изкуството, държавата загърбва дуката... Твоята дума към творците - плачещи... и към другите - непознаващи такава роля?

- Далеч съм от ролята на ментора, давам препоръки, съвети, категорични определения. Всеки, особено хората от духовната сфера, е в правото си да преосмисля ставащото чрез индивидуалната си призма. Основата на въпроса обаче трябва да акцентираме върху определението "държава". Държавата не са управляващите, а тези, които ги избират... народът, който загърбва например класическата музика и се увлича от чалга - както в музиката, така и в бита и ежедневието си поведение. Нарастващата агресия, индивидуализъм и нихилизъм, девалвацията на образованието и атрофията на духовното. Т.е. причините за хленченето имат по-широки основи, не само административните "намеси" на управляващите. Трябва да имаме предвид и стагниращата икономика, социално-демографски негативни перспективи на България и пр.

Та защо да хленчим, като цялото ни общество, повече или по-малко, допринесе за настоящата ситуация?

Но да завършим оптимистично, не само защото сме пред Великден. Да се опитаме всеки от нас да се отърси от чалгообразното и кичообразното (това е почти едно и също) възприемане и битуване на/в обществото ни. Може би така след няколко десетилетия няма да има поводи за плач, дори за просълзяване.

Кадър от фотоновелите на Алеш Хрџличка





Радко ХАНДЖИЕВ

Искате да се разходите до центъра на Европа? Или, притиснати от кризата, да проучите възможности за евентуален гурбет? Тогава на добър час! Ако сте двама - тръгнете с кола. Ще ви струва почти колкото с автобус или влак, но ще си осигурите по-голяма мобилност, както и достъп до крайпътните мотели и пансиони.

И така, имате валидни паспорт, ЕС здравноосигурителна карта и зелена карта. Ако всичко ви е наред и няма опаска, преминавате ГКПП "Калотина" за 10-15 минути. Толкова и на сръбския ГКПП "Градина". От юни 2010 г. гражданите на ЕС могат да влизат в Република Сърбия с личните си карти. Ако носите над 10 хил. евро или равностойността им в чужда валута, поискайте от сръбския митничар декларация и настоявайте да ви я подпечатат. Иначе на излизане рискувате конфискация. Веднага след сръбската митница има банка. Обезателно се снабдете с динари. Пътните такси ще ви струват 70 евро, но ако платите с динари - наполовина. В момента 1 евро се обменя за 100 динара.

В Сърбия, Унгария, както и в другите европейски държави всяко МПС трябва да има задължителното оборудване плюс комплект за спешна помощ, резервни крушки, през зимния сезон - вериги за сняг, две зимни гуми, монтирани на задвижващите колела, най-малко 4 мм дебелина на протектора. Светлоотразителната жилетка при излизане от колата е задължителна. Кара се с включени къси светлини. Спазвайте

Крачка по крачка към Будапеща

● Европа започва там, където свършва таксата за тоалетна

стриктно пътните знаци, никакъв алкохол, не ползвайте антирадар и мобилни телефони (ако нямате хендс-фри), защото глобите са от 50 до 500 евро. Камерите на полицията са с фискални модули и няма възможност за пазарлъци.

До Ниш си отваряйте очите на четири. Ако ограничението е 60 км, карайте с 55. На входа на магистралата вземате "картица". Таксата се плаща преди Белград - 730 динара за лека кола. До унгарската граница има още две платени отсечки - цената е съответно 240 и 330 динара. Една трета

от пътя е магистрала.

За почивка най-добре спрете на новия тип модерни бензиностанции. Казват, че Европа започва там, където свършва бозата. По-вярното е - където не плащаш за тоалетна. Това са бензиностанции с изрядни тоалетни, добре уредени закусвални и маркет. Еспресото е 110 динара, нескафето - 95, кроасанът - 65, баницата или пицата - 125, а голям сандвич - между 210 и 270 динара. На около 70 км от унгарската граница има добре уреден мотел, където може да похапнете сръбска скара. В Сърбия и по-нататък ползвайте дебитна/кредитна карта. Така ще избегнете плащане в евро при курс едно към гютери.

Непосредствено преди унгарската граница задремте! В Европа е по-

сърпо, макар цените да отиват към изравняване.

Хоргош е сръбският граничен пункт, а Рьоске - унгарският. Веднага се досещате, че и двете селища са унгарски. Разделени са от Версайския диктат. Унгарците граничат отвсякъде със себе си, както и българите. Победителите в Първата световна война великодушно са им оставили 93 000 кв. км от предишните 325 000 кв. км. По това си приличаме с маджарите, не само по пикантната кухня и кръшните танци.

Архитектурните паметници свидетелстват за отдавна отминала епоха на величие и просперитет

Не внасяйте в Унгария повече от 0,7 л твърд алкохол, бутилка вино и 2-3 пакета цигари. Понеже са "вратата към Европа", унгарските митничари са доста бдителни към "тъмните балканци". Не рискувайте. Иначе ви чакат солени глоби и голямо разтакаване. След митницата има банка. Там се купува винетка: 4-дневна, седмична или месечна струва съответно 4,50, 10, 17 евро. Може и без винетка, ако не карате по магистралите. Указанията ясно насочват към първокласен път без заплащане. В Унгария правото на свободно придвижване се спазва, за разлика от България.

Изискванията към автомобилите са същите както в Сърбия. Съобразявайте се стриктно със знаците. Ограничението на скоростта по магистралите е 130 км, а в градовете - 50 км.

След два часа сте в Будапеща. Потърсете хотел или пансион (panzio), а не хотел, защото разликата в цените е двойна и нагоре. Достъпен хотел е "Рила" - построен от потомците на българските градинари. Цените на чашка ароматно кафе, век варират от 11 000 до 4800 форинта на вечер с таксите (1 евро = прибл. 270 форинта). Може да ношувате и за 12-15 евро, но в доста отдалечени хотелчета или пансиони.

"Рила" е малко настрана от центъра, но административната говори български и паркирането в района не се заплаща. Наб-

лизо има станция на метрото. Най-добре е да се снабдите с 3-дневна или 7-дневна карта за цялата градска мрежа. Еднократният билет вече е 1,20 евро. Не си и помисляйте да пътувате гратис, глобата е прекалено солена. В хотела информират къде и какво да видите. Струва си, защото Будапеща е един от най-красивите градове на Европа. Архитектурните паметници свидетелстват за отдавна отминала епоха на величие и просперитет.

Зад примамливите витрини обаче лъсва грубата действителност с шокиращите цени. Също и в супермаркетите: хлябът, брашното, олиото, захарта, месото са скочили двойно в сравнение с миналата година. Картофите - тройно. Литър бензин гони евро и половина. Безработицата галопиращо расте, в източните райони надхвърля 30%. Не случайно неонацистката партия "Йоб-бик" има най-силно влияние в страната. Унгарците основателно недоволстват, че са третираны като второстепенен член на Европейския съюз, с по-малко права от големите и богати партньори. А и кризата е всеобхватна. Но виновен за всичко е Кадафи!

Все пак една разходка из архитектурните шедеври и музеите на унгарската столица, особено ако е последвана от чашка ароматно кафе, разведрява. И подтиква към размисъл. Ако сте квалифициран медик или компютърджия и владеете чужди езици, може да извадите късмет по на Запад. Иначе - по-добре назад, към родината. Пък и е редно да се погребем при костите на предците. Казано е още в Стария завет!



Тихомир Грозданов е новият шампион на Sargenor Cup

● Рекорден брой професионалисти участваха в седмото издание на турнира

Румен АЛЕКСАНДРОВ

Тихомир Грозданов е новият носител на купата на традиционния турнир по тенис за мъже Sargenor Cup с награден фонд 2500 лева, който се провежда на червените кортове на ТК "Левски" в столичната Борисова градина. Поставеният под номер 1 в схемата победи на финала поставения под номер 2 Тодор Енев с 4:6, 6:4, 6:2.

Грозданов за първи път печели титлата, макар че е рекордьор на турнира за тенис майстори - досега четири пъти е бил финалист: през 2006, 2008, 2009 и 2010 г. Най-сетне усилията му бяха напълно възнаградени, защото по пътя си към вечно изпъзващата му се титла Тихомир бе повече от убедителен - тихомълком и с лекота отвя всички противници и загуби само един сет - и то на финала. Шампионът получи 1000 лв. от наградния фонд, осигурен от "Екофарм", а останалият на второ място Тодор Енев се задоволи с малката купа и с наградата от 500 лв. Енев, въпреки сърцата си игра, не успя да повтори успеха си от 2007 г., когато triumфира на първо място. Собственикът на "Екофарм" г-р Петър Велев поздрави финалистите и лично им връчи отличията, наградите и специалните подаръци, както и на победителите в състезанието по двойки Георги Йорданов и Никола Петров от ТК "Левски".

Турнирът ще се запомни с небивалия брой на участници - над 60 професионални състезатели, специално пристигнали от всички по-големи тенис центрове в страната, от водещите клубове в Бургас, Варна, Хасково, Пловдив, Стара Загора, Благо-



От ляво на дясно: Любомир Бадински, Георги Йорданов, Никола Петров, Петър Велев, Тодор Енев, Тихомир Грозданов и Димитър Войнов

евзгра, Кюстендил, Горна Оряховица, Севлиево и естествено от София. Участие в Sargenor Cup взе и целият ни национален отбор по тенис без отпадналия в последния момент ветеран Иво Трайков, който е двукратен победител в този вече станал суперавторитетен български турнир.

Според Любомир Бадински, председател на Съдийската колегия при Българската федерация по тенис и Главен съдия на Sargenor Cup, турнирът не само слага началото на сезона на открито, но и с вся-

ка година издига своето качество като съдържание. Рекордният брой състезатели накара организаторите да проведат двудневни квалификации, защото схемата на турнира допусна до същинското състезание само 24 майстори на корта. На практика напреварата, провеждана под егидата на "Екофарм", се превърна в част от републиканското ни първенство.

Според тенис наблюдателите наградният фонд също не е за пренебрегване, защото при професионалните турнири от по-висок ранг, за да получиш 1500 евро,

трябва да изиграеш поредица от много тежки мачове, докато с класата си нашите асове почти винаги безпроблемно отстраняват съперниците си. И битката става "кървава" едва преди финала.

Следващият турнир, който ще се проведе за пета поредна година отново благодарение на финансовото съдействие на "Екофарм" и неговия собственик г-р Петър Велев, е запланиран да се състои на 4 и 5 юни 2011 г. Но в него ще участват само лекари, любители на най-интелигентния спорт.

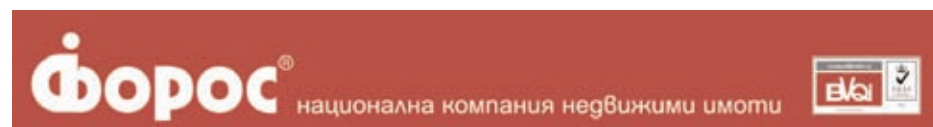
Марияна Маргенова е специалист "Анализи и прогнози" във "Форос". Тя става част от екипа на компанията през 2008 г. като консултант-брокер в офис Варна. През 2010 г. поема сегашната си длъжност. Марияна Маргенова има магистърска степен от Икономическия университет - Варна по специалността "Икономика на строителството - Строително предприемачество" и бакалавърска степен по специалност "Статистика и иконометрия". С нея разговаря Камен Здравков.

- Г-жо Маргенова, жилищният пазар е широко коментиран, но обикновено се говори за апартаменти и други градски имоти. Въпросът е има ли в момента реален пазар на вили и парцели.

- По-скоро пазар на вили и селски къщи, отколкото на парцели. Възможността да си купиш дом в близост до града, далеч от шума, кошмарния трафик и липсата на въздух на атрактивна пазарна цена става все по-привлекателна. Очертава се тенденция за превръщане на някои от вилните зони в жилищни квартали с ниско застрояване, зелени площи, по-голямо отстояние между сградите, възможност за целогодишно

ползване. Затова те са добра алтернатива на имот за живеене. През последните 2-3 г. близките вилни зони са привлекателни както за инвеститори, търсещи парцели за изграждане на жилищни комплекси от затворен тип, така и за семейства, желаещи да закупят парцел за строителство на къща. В момента се търсят и малки, и по-големи къщи - над 100 кв.м, старо строителство, с дворове, добре стопанисвани или ремонтирани, с цена от 10 000 до 30 000 евро. Интерес се наблюдава и към нови къщи в близки до градовете и добре уредени вилни селища на цени до 80 000 евро.

Животът извън града става все по-привлекателен



- Кои са най-атрактивните райони?

- В близост до по-големите областни градове - София, Варна, Бургас, също около морските и планинските курорти и някои малки населени места. Това са села или вилни зони до 10-15 км, с осигурена инфраструктура и обслужващ градски или междуградски транспорт. В тези крайградски имоти разликата в качеството на живот в сравнение с масовите пренаселени бетонови комплекси е значителна. Затова все повече млади семейства правят този избор, въпреки че това също има своите неудобства.

- Какъв тип вили се търсят най-много от купувачите?

- Масивните постройките са най-предпочитаните, защото много клиенти желаят да придобият основно жилище в тези

райони. Сглобяемите къщи засага са само вариант, ако се търси парцел за последващо застрояване и той е на изгодна цена. Освен това задължително трябва да е с изградена инфраструктура - път, ток и вода.

- Кои са критериите, на които трябва да отговаря един добър вилен имот?

- На първо място, за купувача е много важно какво е общото състояние на имота. На второ място, наличието на добра инфраструктура. Важен момент е и времето за достигане до централната част на близкия град. Трафикът и състоянието на пътната инфраструктура оказват сериозно влияние при взимане на решение за покупка.

- В какви граници се движат цените на извънградските къщи?

- Варираят много - от 5000 до 150 000 евро, в за-

висимост от местоположението, вида на сградата, качеството на строителството, моментното състояние, големината на прилежащото дворно място, възможност за отдаване под наем, както и някои допълнителни екстри - морска или планинска панорама, в близост до плаж, до ски писта и пр.

- Всички знаем, че продавачите са в по-неизгодна позиция в момента, с какви трудности се сблъскват собствениците на вили и парцели, желаещи да ги продадат?

- Ако се продава стара къща, основният проблем е документацията, особено кадастралните скици. Отмина времето, когато можеше да се продаде имот с допълнителни пристройки и надстройки етажни, без да са узаконени. Сериозен проблем за този сегмент от пазара е, че голяма част от имо-

тите са в райони с частично или липсващо благоустройство.

- Какви са перспективите през тези типове имоти?

- Вилните имоти винаги ще имат своите клиенти, но по-скоро българи, отколкото чужденци. При това българите основно се фокусират към напълно самостоятелни къщи, добре поддържани, с прилежащо дворно място около 300-500 кв.м и в ценовия диапазон до 30 000 евро. Основната група чуждестранни клиенти са граждани на бившите съветски републики, които търсят луксозни вили и нови къщи, задължително с акт 16, но близо до града или морето, или непосредствено до плажа.

За контакти с експертите на "Форос":

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



ТРЕТАТА ЕЛЕКТРИЧЕСКА КОНЦЕПЦИЯ НА KIA

Naimo всичко си има

уют и уникалност. Панелите на вратите отвътре, както и целият под са направени от специален корейски дърв.

Освен въградените традиционни елементи моделът е снабден и с модерни детайли като TOLED - транспарантен органичен LED инструментален панел дисплей.

Третата електрическа разработка на Kia се задвижва от Permanent Magnet Synchronous Motor с мощност 80 kW (109 к.с.) и максимален въртящ момент 280 Нм, които позволяват на Naimo да развие максимална скорост 150 км/ч. Двоен стек батерии с мощност 27 kWh е монтиран под пода на багажника. С този тип батерия Naimo има автономен пробег от 200 км с едно зареждане.



Вместо чистачки са монтирани гюзи, които почистват стъклото с течност под високо налягане и така се оформя "въздушна чистачка".

Страничните огледала са заменени от въградени в А-колоните миниатюрни камери. Ръчно изработените интериорни елементи в Naimo създават

Електрическият прототип Kia-Naimo дебютира на провелоето се наскоро автомобилно изложение в Сеул. Името на концепта идва от корейската дума „Не-то“, която означава „квадратна форма“. Електри-

ческият кросоувър е разработка на международния дизайнерски екип на марката и се характеризира с изчистени форми, солидна стойка, добро остъкляване, асиметричен покрив и точковидни LED светлини отпред и отзад. Ексцентричната

комбинация следва известния азиатски Селадон стил при разработката на порцелан. Дизайнерите са приложили иновации в автомобила, които допълват усещането за премиум клас в екстериора и лукс от бъдещето.

БГ ПРЕМИЕРА



Lexus CT 200h допълни зеленото каре

Във ваканционния комплекс РИУ "Правец Ризорт" се състоя официалното представяне на първия луксозен компактен хибрид в света и първия компактен петврат автомобил на Lexus. CT 200h е повратна точка за марката в Европа и в частност България с потенциал да направи революция в компактния луксозен сегмент. Автомобилът е пълен хибрид, задвижва се от Lexus Hybrid Drive. С разход от едва 3.8 л/100 км и вредни емисии 87 г/км CT 200h изразходва по-малко гориво от всеки конкурент в сегмента и е най-чистият автомобил с двигател с вътрешно горене в света. Този луксозен хечбек (дори гравитира и около комбита) е четвъртият хибриден модел на Lexus - единствената марка, която поставя хибридите в сърцето

на продуктовата си линия. Lexus се бори за признанието "най-зелена марка на планетата", защото е абсолютен лидер в хибридна технология, както и единствен автомобил производител в света с пълна моделна гама от 4 разнородни хибрида: кросоувъра RX 450h, седана GS 450h, лимузината LS 600h, а вече и компактния хечбек CT 200h. За купувачите е предвидена привлекателна оферта: месечни вноски от 563 лв. по предложението Lexus Premium Leasing (за 5 години при 20% авансово плащане и 30% остатъчна стойност). Отделно производителят дава 5-годишна гаранция или гарантира пробег от 160 хил. км. Новост е безплатното периодично техническо обслужване за срок от 5 години или 100 хил. км пробег.

И Smart мина на батерии

Със сигурност като дете поне веднъж сте се качвали на блъскащите се колички в лунапарка. С поглед на тях визия от Mercedes-Benz в Женева дебютира с модела ForSpeed на дъщерната марка Smart. Заг лъскавата концепция се крият намеренията на дизайнерите да направят серийните разработки на своите основни бъдещи играчи - Smart Fortwo и възкресения модел с пет врати Smart Forfour. Откритата версия се захранва от електромотор с мощност 40 к.с., който е монтиран в задната част. Са-

мо чрез него могат да се изминат 135 км. Има възможност за активизиране допълнително на още 7 к.с. при овърбууст (моментно свръхпълнене), и то само с натискането на специално указан бутон. Максималната скорост на бейби колата е 120 км/ч. Погледите привличат решетката с форма на медена пита, разчупената форма на LED светлините, соларните фотоклетки на предното стъкло и атрактивният вход за зареждане на литиево-йонната батерия в електрическата мрежа.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Стоп/старт системата не вреди

В съвременните автомобили едно от нововъведенията за икономия на гориво и за опазване на околната среда е възможността да се поръча системата Стоп/старт. Бутонът за задействането ѝ обикновено е на борното табло и се обозначава с главна буква А. Системата сама изключва двигателя, когато спрете на светофар и натиснете спирачката. С отместването на крака към педала на газта тя автоматично запалва мотора. Не се притесня-

вайте, че при често тръгване и спиране ще се повреди стартерът на автомобила ви или акумулаторът ви ще свърши скоростивно. Понякога се получава леко придърпване. След продължителни тестове на системата бе доказано, че Стоп/старт привилегията работи активно, когато акумулаторната батерия разполага с достатъчно ток, двигателятното масло вече е загрято (не е напълно студено) и не се налага да се съобразявате с минусовите или високите

температури навън. Съвременните стартери не страдат от прекалено включване и изключване, защото са пригодени да понесат високи натоварвания. Бъдещето ще наложи Стоп/старт системата може би за задължително първоначално въграждане. А пък ако шофьорът не желае да я ползва, може лесно да я изключи чрез бутона дори в движение.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

ЦВЕТЕ ВЕЛИКДЕНЧЕ

МАТЕРИАЛ ЗА ЗЪБНИ КОРОНИ

ДЪБИЛНО ВЕЩЕСТВО

МОДЕЛ НА „ЛАНЧА“

МЕКА НОЩНА ШАПЧИЦА

СЕЛО В БОТЕВГРАДСКО

ТЕЖКА ИНФЕКЦИОЗНА БОЛЕСТ

ОБШИРНИ ИЗКАЗВАНИЯ ПО ОПРЕДЕЛЕН ВЪПРОС ПРЕД СЛУШАТЕЛИ

ДРЕВНОРИМСКИ ЛЕКАР, ВЪВЕЛ ЕКСПЕРИМЕНТА В МЕДИЦИНАТА

ЛУДОЛФОВОТО ЧИСЛО

БАЛЕТ ОТ А. ХАЧАТУРЯН

ХОТЕЛ С ВОДОЛЕЧЕБНИ ПРОЦЕДУРИ

КРИЛАТИЯТ КОН В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ, ВДЪХНОВИТЕЛ НА ПОЕТИТЕ

ТРОЯНСКИ ГЕРОЙ, ПРОВЕЛ ДВУБОЯ С АХИЛ

НАША ШАХМАТИСТКА, ГРОСМАЙСТОР, ШАМПИОНКА 1930-1987

БЪБРЕЧЕН ФЕРМЕНТ

РОМАН ОТ ДЖЕЙМС ПАТЕРСЪН

МАЛКОТО НА КРАВА

ТРЕТИЯТ ПЕРИОД ОТ ПАЛЕОЗОЯ

ПОПЕВИЦА ОТ ТРИО „САХАРА“

ПОБЕДИТЕЛКА В КОНКУРС ЗА КРАСОТА

БЕЗЦВЕТНА ТЕЧНОСТ В АНАСОБОВОТО И КОПЪРОВОТО МАСЛО

БИВШ СКИ-АЛПИЕЦ ОТ САЩ

ГЕРОИНЯ НА А. ГЛОБА „ПРОЛЯТАТА ЧАША“

СПОРТНО РАВЕНСТВО

ЕЛИНСКИ ФИЛОСОФ

ПЛАТО В САЩ, КОЛОРАДО

БИВША НАША Р.Ш., ХУДОЖЕСТВЕНА ГИМНАСТИКА

ИНДОНЕЗИЙСКИ ОСТРОВ

НАША ВОКАЛНА ПОП-ФОРМАЦИЯ

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДЕБЕЛЯНОВ

НАЙ-СИЛНИТЕ ОНЬОРИ В БРИДЖА

ГЕОМЕТРИЧНО ТЯЛО

МАРКА ФРЕНСКИ ДАМСКИ ПАФЮМ

РУСКИ ПИСАТЕЛ 1902-1989

„ДВАМАТА КАПИТАНИ“

ГРАД В ГЕРМАНИЯ

МАРКА НАШИ СТАРИ Е И М

МАСЛОВИДНО ТЕЧНО УСПОКОИТЕЛНО ЛЕКАРСТВО

ВИД СПОРТНА ЛОДКА

ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

ЕЗЕРО В РИЛА

РЕЧНА РИБА БЕЗ КОСТИ

ОСНОВОПОЛОЖНИКЪТ НА НАШЕТО ПРОФЕСИОНАЛНО МУЗИКАЛНО ТВОРЧЕСТВО

АНТИРЕВМАТИЧНО ЛЕКАРСТВО

ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „ИСТИНАТА“

ДЕТСКА ИГРАЧКА, ТРОТИНЕТКА

ЕЗЕРО В СИБИР

АМЕРИКАНСКИ ЕКШЪН С ДЖОН ХАРА

ДЪЛЪГ ДВУОСТЪР НОЖ

ОТРОВА В ТЮТЮНА

БИБЛИОГРАФСКИ ТЕРМИН

АНГЛИЙСКИ О-В В БАБЕЯ-МАНДЕСКИ ПРОТОК

ГРАД В КИПЪР

СТАРА ГЕРМАНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА

ШАХМАТЕН ХОД

МОМЧЕ ЗА ПОРЪЧКИ В ХОТЕЛ

МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ

КИТАЙСКА ТРЪСТИКОВА ФЛЕЙТА

ГРАД В ИРАН, БЛИЗО ДО ТЕХЕРАН

НАША ХУДОЖНИЧКА, КЕРАМИК

СПИРТНА НАПИТКА

ФРЕНСКИ КИНОФЕСТИВАЛЕН ГРАД

ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ ЕПОС

НАША ХУДОЖНИЧКА, КЕРАМИК

СПИРТНА НАПИТКА

АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ЙОНИЙСКИ СТИЛ

МЪЖКИ ОВЦИ, КОЧОВЕ

РОЛЕТРА

РЕЧНИК : АГЕНОР, АНЕТОЛ, КАВЕРИН, ЛИКОН, МЕР, ОВИ, ПЕРИМ, САВЕ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 13 (162):

ВОДОВАРНО: "Косачи". Гонорея. Кали. Тревога. Гек ("Чук и Гек"). Основание. Рекет. Полен. Новораниг. "Лул". Пиромания. Раницы. Ос. БАН. Напа. Нина. Тамино. Тримаран. Пи. Анали. Еболи. Ар. Мях. Акино (Корасон). ИТ. Росинант. АСТРА. Ивена. Аид. Осо. Икар. Наноси. Оловина. Исоп. Ир. "Валаферов". Лафорет (Кармен). Тук. Маратон. Каравела. Take. ИГОЛ. Бира. Анар (Расул).

ОТВЕСНО: Ринит. Логопати. Оварит. Нелина. Асен. КА. Покер. Маринов (Веселин). Нонин. "Насаме". ТЕО. Манама. "Ила". Ясна поляна. Ари. "Нона". Ихтиофаз. Окоби. Длето. Савоя. ОРОЛ. Алар (Жюли). Ивон. Чинар. ИВ (Стивън). Ипа. ОН. Ки. Теин. Ракасалар. Яр. Дини. Исо. Ара. Ер. Цимент. ИФА. Евелина. Борисова. ОКИ. АРО. Акорен. Ягело. Али. Апела. Ам. Санитар. Тар.

СУДОКУ САМУРАЙ

		4	1			2	6				
				4	5						
								3			
				6	8						
		5		4	9		2				
3	9			5	7		6				
4		6			3		5				
1			7		2						
	5	3		2							

						7					
						5		3	2		8
						8		9			4

	1		5			4				3		2			6	4	9	7
		9	4				1		4		5	8			1	5	4	
		2	1	8						1			3				8	
	2		7			8		3				5				9	8	
						5						3				2	1	
			2	5	9	1		7				1	8					
		3		2											8			
4		8			6		5						2		3	1		
						7						9		7			6	3

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

20 април 1846 г. - В Лайпциг започва да излиза първият български вестник "Български орел" с редактор Иван Богоров.

20 април 1876 г. - Избухва Априлското въстание.

21 април 1851 г. - В Горна Джумая е роден българският революционер Георги Измирлиев - Македончето, обесен на 28 май 1876 г.

23 април 1876 г. - Въстава Перущица.

23 април 1924 г. - Народното събрание гласува амнистия на извършилите престъпни деяния по време на Септемврийския метеж.

23 април 1856 г. - В с. Вадим, Чехия, се ражда Иван Мърквичка, който е следвал живопис в Прага и Мюнхен. През 1881 г. е повикан в Пловдив за учител по рисуване, първ директор на Държавното рисувално училище в София, професор по живопис.

24 април 1868 г. - В Солун за първи път е отслужена литургия на български.

24 април 1877 г. - Ловчанският митрополит Йосиф (Лазар Йовчев) е избран за Български екзарх в Цариград.

24 април 1889 г. - В Стара Загора е родена оперната певица Христина Морфова, починала на 1 юни 1936 г.

25 април 1854 г. - Умира в Одеса първата българска поетеса Елена Мутева, родена в Калюфер през 1829 г.

25 април 1876 г. - От амбона на черквата в с. Белово възрожденият учител и книжовник Юрган Ненов произнася пламенно патриотично слово, с което цели да укрепи волята на въстаниците да се борят докрай.

26 април 1848 г. - В Ямбол е роден Георги Дражев, участник в Априлското въстание, председател на Ямболския революционен комитет, заловен и обесен през 1876 г.

Живот и Здраве

Health MEDIA

Графична концепция

РЕМЕ-син

Главен редактор

Петър Галев

Отговорен редактор

Светлана Любенова

Редактор

Галина Спасова

Наблюдатели:

Румен Леонидов, акад. проф. г-р Григор Велев

Репортери:

Мирослава Кирилова, Саша Маркова

Предпечат:

Веселка Александрова, Росица Иванова

Коректор

Татяна Джунова

Издава Хелт ООД

Адрес на редакцията:

София 1574, бул. „Шипченски проход“, № 65

Реклама:

ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0887/93 98 89, m.vazharova@health.bg

Печат:

Печатница „Дружба“, Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. "Илия Бешков" №3

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



Топ оферти от TECHNOPOLIS

лесно е да избереш



Промоция от 15 април до 05 май 2011 г.

Светла
Дюлгярова
от Троян спечели
първия скутер Honda



ИГРАТА ПРОДЪЛЖАВА!

Още 14 късметлии ще спечелят

Втората Honda Lead ще бъде изтеглена на 19 април 2011 г. в присъствието на историку в Технополис. Младост и ще бъде обявена на www.technopolis.bg и в следващата брошура следващата промоща



SONY LCD телевизор
KDL-32EX302

699



379

499*

SAMSUNG
LCD телевизор и монитор
B2230HD/B2430HD*



FUJIFILM
Фотоапарат AV150

129



+ една игра по избор
Ben10: Ultimate Alien Cosmic
Estruction,
God Of War: Ghost Of Sparta,
FIFA 2011

299



SAMSUNG
Таблет GALAXY TAB P1000* и P1010

639

799*



+ Подарък чанта HP
Intel Penium P6200 2.13GHz
ATI Radeon HD 6470 ilion g6
750GB HDD

999

hp Лаптоп
Pavilion g6-1008SQ



Moulinex
Хлебопекарна OW 110

159



SINGER
Шевна машина 155 MADEMOISELLE

229



KENWOOD
Кухненски робот FP270

279



PHILIPS
Епилатор HP6507

59



Rowenta
Ютия DW4020

89



CANDY Фурна
FPP 609 XL

499



BOSCH Съдомиялна
SRS 43E82EU

699



LIEBHERR
Хладилник K 2734

499



Electrolux
Пералня EWP 106200

499

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

UniCredit
Consumer Financing

TECHNOPOLIS
лесно е да избереш



ЗАЕДНО СБЪДВАМЕ ДЕТСКИ МЕЧТИ

За всеки отпуснат кредит от УниКредит Къснотърговски Финансиринг АД, във верига хипермаркети Технополис, за периода 15 Април - 06 Май 2011 г. всяка от двете компании ще дари по 1 лев на SOS Детски Селища България.
1 вносна подарък за периода на Кампанията
*Важи за всички стоки на стойност над 150 лв. във верига хипермаркети Технополис. Важи за 12-месечна схема на изплащане, намалена с 1 вносна, която ще бъде прилагана в края на периода на кредита. Фиксиран ГПП от 24.66%, ГПР от 27.42% до 28.26% в зависимост от цената на избраната стока.
Пример: Вземете стока за 1000 лв. за фиксиран 12-месечен срок на изплащане - с фиксиран ГПП от 24.66% и платете 1127.50 лв., ГПР 27.66%.

0700 15 800
www.ucfn.bg

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

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