

Живот и Здраве

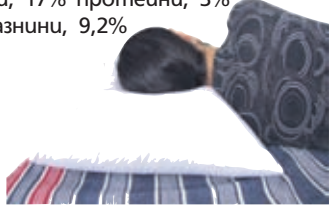
Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Да спиш върху... жито

Спелта е древен сорт жито, познато още като "фараонско жито". През 750 г. пр.н.е. то е основният сорт в Северна Германия, Швейцария и Великобритания. Спелтата е подходяща за здравословно хранене, защото съдържа много полезни хранителни вещества - 57,9% въглехидрати, 17% протеини, 3% мазнини, 9,2%



фибри, минерални соли и витамини. От нея се приготвят всякакви биохлябове и биотестени изделия поради балансираното количество глутен, което съдържа. Древният сорт обаче може да се използва не само като храна. Обвивките на спелтата са идеален пълнеж за различни видове възглавници за спане и почивка, за медитация, за бременни и бебета. Те са изключително удобни и особено популярни в Германия, Австрия, Холандия, Швейцария, Италия и Великобритания. Пове-че за екологичните възглавници

четете на стр. 9

Оставете битката с акнето на специалистите

WWW.HEALTH.BG


ВИДЕО

Холестеролът - тихият убиец



Вижте съветите на доц. Нина Гочева, ръководител на кардиологична клиника в НКБ

health.bg/v/140

Акнето е кожно заболяване, което засяга сериозно самочувствието не само на тийнейджърите, но и на хора, отдавна излезли от годините на пубертета. Понякога то е толкова упорито, че години наред принуждава пациентите да избягват огледалото. За щастие съвременната медицина доста успешно се справя с акнето. Добре е да се знае, че като при всяко друго заболяване идеята за самолечение и тук не е добра. Посещението при дерматолог и стриктното изпълнение на заръките му е ключово за успешното и трайно отървяване от неприятните пъпки. Какви са причините за акнето, най-модерните терапии и как да избегнете белезите ще научите от дерматолога г-р Емил Бърдаров

на стр. 7



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Виолина Маринова,
главен изпълнителен директор на Банка ДСК:

Клиентите ни нямат причина за безпокойство

В българския език професията banker сякаш е наречена само за мъже. Не употребяваме това съществително в женски род, следователно bankerите трябва да са от силния пол. Въпреки езиковото ограничение именно жена е сред рекордьорите по стаж в професията у нас. Виолина Маринова повече от 30 години работи все в една и съща банка - подобно постоянство приляга на нежната половина на човечеството. Пътят ѝ в йерархията е извървян като по учебник за кариерно развитие - от служителка на гише в единствената по онова време Държавна спестовна каса, през главен счетоводител, до директор на клон, после на

цялата банка... Следват два мандата като председател на Асоциацията на българските банки. Да се чуе човек как е имала време да създаде семейство, да отгледа син и дъщеря, а те да я дарят с две внуци. Момиченцата присъстват в албумите на Виолина Маринова във Фейсбук. Отправените към нея въпроси в социалната мрежа не остават без отговор. Може би заради първото си работно място, когато била "очи в очи с клиентите", Виолина много държи на комуникацията с хората и на това да познава техните оплаквания, желания, предложения.

Интервю на Екатерина Генова
на стр. 11

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ☑ Течащ нос
- ☑ Сърбеж и кихане
- ☑ Парене в очите



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

УВАЖАВАМЕ! (0035) 123 4567
За повече информации: 02 98 12 34 56
www.rolastra.com

Вече без рецепта!

Ап/19/13.05.2010



Идва сезонът на климатиците

на стр. 12

И режимът е отговорен за поведението на децата



Ако гетето ви се държи лошо, възможно е причината да се крие в неправилния му режим и по-точно - в недостатъчен сън. До този извод са стигнали японски изследователи. Те направили проучване и установили, че децата, които си лягат след полунощ, по принцип се държат лошо. Най-спокойно, без излишна импулсивност се

държат децата, които си лягат да спят навреме и чийто сън продължава не по-малко от осем часа. Благоприятно влияние върху поведението на децата оказва и спортът, заявили специалистите. Те препоръчват, преди да започнат да се карат на детето, родителите да се опитат да променят дневния му режим.

ДИАГНОЗИ

Празници на духа или на трапезата



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

По време на великденските празници за пореден път си дадох сметка, че обществата, в които има истинско религиозно чувство, са доста по-напред от нас в спазването на общи принципи и изобщо в организацията на съществуването си. И това е напълно обяснимо. Там децата от малки ги учат, че не трябва да постъпват лошо, защото дори и никога друг да не е видял укоримата им постъпка, Господ непременно вижда и ще ги накаже. След години част от тези деца няма да са истински вярващи, но навиците от детството са им останали за цял живот. Спазването на религиозните ритуали и традиции в семействата е повод да се говори на духовни теми, да се отворят очите на малките и към нематериалните ценности. Те да свикнат, че има нещо над вещите и битата. Че е важно не само да имаш, но и да се стремиш да бъдеш добър човек. А у нас големите християнски празници за немалко хора са просто добър повод за лежане, за преяждане и препиване. И начин да забравим колко сме се отдалечили от онези 10 заповеди... Затова, вместо да загадвали зачестилите катаклизми вещаят края на света, по-добре е да обърнем внимание на малките си наследници и да поговорим с тях за простичките неща като доброта, честност, състрадание. Защото нали не искаме съвсем скоро тези понятия да са равнозначни на глупост, както май става модерно да се смята. А че на празник не може без трапеза, никога не отрича. Ама нека да не е само това.

Водорасли ще връщат зрението на хора

Калифорнийски и британски специалисти твърдят, че хора, загубили зрението си заради увредена ретина, ще могат отново да прогледнат благодарение на светлочувствителни гени, взети от водорасли. Учените изследвали клетките, използвани от водораслите, за да търсят слънчева светлина за фотосинтеза. Оказало се, че тези клетки идеално

подхождат за замяна на увредените клетки в ретината на човешкото око. Опитите върху лабораторни мишки потвърдили, че учените са на прав път. Гризачите можели отново да виждат благодарение на гена на водораслите и този ефект може би ще бъде постоянен. В близките две години експертите планират да проведат опити и с хора.



Боята за коса заплашва черния дроб



Съществува пряка зависимост между боядисването на косата и възникване на чернодробни заболявания, смятат европейски изследователи. Те провели изследване с цел да установят вредно ли е боядисването на косата. Изводът им е, че ако боядисваш косата си повече от един път в месеца, значително повишаваш риска от проблеми с черния дроб. Изключително вредни вещества, които постепенно убиват клетките на най-големия човешки орган, били открити в абсолютно всички бои за коса, които се продават в Европа. Специалистите са на мнение, че за да започнат проблеми с черния дроб, е достатъчно да боядисваш косата си в продължение на 5-7 години с периодичност, надвишаваща един път в месеца.

Добрите бактерии борят лошия холестерол

Учени от Канада са стигнали до извода, че пробиотиците, които се използват широко в медицината за преодеяване на храносмилателни проблеми след прием на антибиотици, имат отношение и към нивата на лошия холестерол в кръвта. Оказва се, че пациенти с висок холестерол, които са приемали пробиотици по друг повод, са постигнали и снижаване на холестерола. Причината е, че пробиотичните бактерии се намесват в цикъла на образуването и пренасянето на мастите в организма, като в крайна сметка намаляват концентрацията им.

По принцип пробиотичните бактерии се съдържат естествено в човеш-

кия организъм, но при съвременния начин на живот често тяхното размножаване и жизнен цикъл се потискат. Консервантите в храната, нерационалното меню и честият прием на различни антимикробни средства значително намаляват количеството на полезните бактерии в червата. Затова периодичните курсове с пробиотици могат да подпомогнат комплексните мерки за понижаването на мазнините с ниска плътност, които стоят в основата на атеросклеротичния процес. Другите мерки са свързани със здравословно хранене, адекватен за възрастта двигателен режим и прием на статини по лекарско предписание.

Икономичните автомобили на 2011 г.

Интернет сайтът Kelley Blue Book, специализиран в консултации при избор на кола, състави рейтинг на десетте най-икономични и съответно екологични автомобили за 2011 г. На първо място се класира Nissan Leaf, който изразходва само 2,38 литра бензин на 100 км. След него се нарежда Chevrolet Volt с 2,53 литра на 100 км. Тройката завършва хибриден

Toyota Prius - 3,9 литра. В Топ 10 на най-икономичните автомобили попаднаха още Lexus CT 200h, Honda Insight, Ford Fusion Hybrid, Volkswagen Golf TDI, Hyundai Elantra, Fiat 500 и последното поколение Ford Focus. Автомобилът, който изразходва най-много гориво, според предишната класация се оказва Bugatti Veyron. Той гълта 29 литра на 100 км.

Philips спира производството на телевизори



на държави от Азия. Преди време Philips се издвигаше от мобилните телефони.

Холандската компания произвежда телевизори от 80 години, но в последно време това се отразява негативно върху финансовите ѝ показатели. Само през първото тримесечие на 2011 г. печалбите спаднаха с 200 млн. евро. Ако се изчислят общите загуби от производството на телевизори с марката Philips, от 2007 г. досега те ще бъдат около един милиард евро. Проблемите са свързани с конкуренцията на китайските компании, чиято продукция е по-евтина. Philips възнамерява да се съсредоточи върху осветителна техника, медицинско оборудване и битова електроника.

Легендарната компания Philips се отказва от телевизорите и прехвърля производството на партньорите си от Хонконг. Бизнесът ще бъде развиван от TPV

Technology, които ще имат правото да запазят името на марката. Сделката не е уникална. От няколко години западни компании продават технологичните си производства

10 технологии, които ще променят света

Корейският институт за наука и съвременни технологии в Сеул определи 10 технологии, които в близко бъдеще могат съществено да променят света. Отначало учените и специалистите определили

44 проблема, чието разрешаване може най-силно да повлияе върху развитието на човечеството. След допитване били определени десетте най-значими технологии. Те включват бързото зареждане на акумулатори за електромобили, производството на икономични лампи със светодиоди, мобилната медицинска експреса, таблетите с гъвкави дисплеи, струващи 100 долара, материал за съхраняване на данни, изработен на въглеродна основа, литиевите батерии, роботизираната система за диагностика на патогенни микроорганизми, нов високоефективен антимикробен препарат и мобилен анализатор на ДНК.



Парфюм с аромат на бекон за чревоугодници



Американската компания Fargginau пусна парфюм с аромат на бекон. Оригиналната рецепта за този необичаен козметичен продукт измислил френски месар, живял в началото на XX век. Той забелязал, че съчетанието между миризмата на бекон и няколко билки повишава настроението на клиентите. Тайната на аромата се загубила, затова Джон Лейдън, собственик на Fargginau, решил да я възстанови и да създаде прасешки парфюм. В неговия състав влизат масло от бергамот, лайм, грейпфрут, както и груги цитрусови плодове. На какво се дължи уханието на бекон, засега остава тайна. Странният парфюм е в две разновидности - Bacon Gold и Bacon Classic. Цената му е 36 долара.

Смартфон зарадва еколозите

Компанията Samsung зарадва привържениците на зелените технологии, като разработи екологичен смартфон, който пази околната среда по няколко направления. Първо, при производството на Samsung Replenish не са използвани вредни вещества като поливинилхлорид и берилий. Второ, почти всички части на смартфона (по-точно 82% от него) могат повторно да се преработват. Трето - Samsung Replenish не е електроенергия, тъй като предупреждава собственика, че батериите скоро трябва да се зареждат. Освен това в задния капак на устройството е вградена слънчева батерия. Смартфонът работи с операционната система Android 2.2, а цената му на американския пазар, където първо се появи, е 49,99 долара.





Какво може да означава бучката в гърдата



С масаж срещу болките

Пробиотиците укрепват имунитета

● Вътрешната ни екосистема лесно може да бъде нарушена

Думата "имунитет" идва от латинското *immunis*, което означава "свободен". В медицината под имунитет се разбира устойчивостта на организма срещу потенциално увреждащите фактори на околната среда. Иммунитетът е сложна система от защитно приспособителни реакции, които са се развили и усъвършенствали в хода на еволюцията. А имунната система е съвкупност от органи, тъкани, клетки и техни продукти, които са отговорни за имунитета. Иммунната система реагира срещу всички агенти, които се възприемат от организма като чужди. Те могат да проникват отвън - с храната, въздуха и др., или да възникват в самия организъм, например при злокачествени процеси. Науката познава различни видове имунитет. Вроденият се формира по време на вътребутробното развитие. Придобитият може да бъде резултат от прекарани заболявания като вари-



Полезните микроорганизми защитават стомашно-чревния тракт
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

цела, скарлатина, заушка и др., но може да се изгради и след ваксинация.

Храносмилателната система, заедно с кожата и белия дроб, е в най-тесен контакт с външните фактори, които често са токсични. Организмът ни - както вече стана ясно - притежава специфична защита срещу тези външни фактори, попадащи в тя-

лото ни чрез храната. В лигавицата на червата съществуват колонии от микроорганизми, наречени чревна флора, които са изключително полезни, необходими и важни за здравето. Нормалното развитие на полезните микроорганизми в чревния тракт създава ефективна защита чрез стимулиране на имунитета. Освен това те подпомагат създаването, диференцирането и обновяването на клетките.

Практически защитата на стомашно-чревния тракт се осъществява на три нива. Първо това е произвеждането от лигавицата мукус, след това е епителният слой, който е втора бариера, и на трето място, но с водеща роля, е локалната имунна система в самата чревна лигавица, която е уникална. Вече е установено, че тънкомото черво е лимфоиден, т.е. имуногенен орган и голяма част от неговата маса е заета именно от

Важно е пробиотичните продукти да съдържат оптимален вид и брой полезни микроорганизми

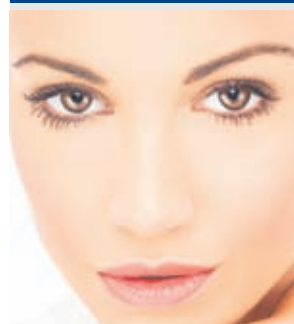
елементи на имунната система. Затова някои учени вече наричат червата "големите сливици".

Много е важно това биологично равновесие, тази вътрешна екосистема да не бъде нарушавана от външни фактори. Един такъв фактор е неконтролният прием на антибиотици. Те са много полезни лекарства, но когато са предписани от лекар при конкретни показания. В противен случай има риск от неблагоприятни въздействия, сред които е създаването на резистентност (нечувствителност) на част от бактериалните причинители към антибиотика. Но по-голямата беда е унищожаването на нор-

малната микрофлора в червата. Това състояние се определя като дисбиоза - болестното състояние на микробната екосистема в червата. Тя довежда до редица клинични прояви - диария, метеоризъм, подуване на корема, нарушения в храносмилането и усвояването на храната. А тези проблеми, наложени към основното заболяване, допълнително утежняват състоянието на пациента. Освен това унищожаването на полезните чревни бактерии лишава организма от позитивния ефект върху имунната защита и дори имунната реактивност се нарушава.

Решението в тези случаи е приемът на пробиотици - нормалните, полезните микроорганизми, които се предлагат под формата на различни препарати. Важно е пробиотичните продукти да съдържат оптимален вид и брой полезни микроорганизми, които да останат жизнеспособни след преминаването си през силно киселата среда на стомаха. Такъв препарат в България е "Лакто-4". При оптимален прием се овладява дисбиозата, предизвикана от различни фактори, но в масовата практика най-често от приема на антибиотици. Поради това, дори когато антибиотичното лечение е оправдано и необходимо, наред с него трябва да се провежда профилактика на дисбиозата чрез прием на пробиотични препарати. Техният прием е необходим и при стомашно-чревни разстройства, храносмилателни нарушения, небалансирано хранене. (ЖЗ)

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Мазната кожа не е проклятие
www.health.bg/14660



Погрижете се за себе си с помощта на ароматерапията
www.health.bg/14655



7 съвета за отслабване без спорт и гладуване
www.health.bg/14647

Анкета онлайн
Препяждаме ли по празниците?

По повод Великден health.bg реши да попита своите читатели дали препяждат по време на празниците. 45% от анкетираните твърдят, че ядат толкова, колкото им се яде. 32 на сто от участващите в допитването обаче смятат, че препяждането е задължително, когато има по-специален повод. 14% от хората пък решават дали ще похапнат повече в зависимост от празника. Едва една десета (9%) от участниците спазват нормален режим на хранене, без да се съобразяват с това дали е празник или не.

Алергодил®
azelastine hydrochloride
Назален спрей

Продурай Двущевката!

2 пъти дневно
Непримирим към сенната хрема!

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

Еcopharm

Безплатни прегледи за астма

По случай Световния ден за борба с астмата - 3 май, големите клиники ще правят свободни профилактични прегледи.

Категората по Белодробни болести и фтизиатрия към УМБАЛ "Св. Марина" - Варна, Асоциацията на студентите по медицина в България, съвместно с Медицинския университет във Варна "Проф. Параскев Стоянов" организират кампания под наслов "Дишай свободно!". В няколко пункта в града ще се извършват изследвания за диагностицирането и превенцията на заболяването. На всеки

пункт Категорията по Пулмология освен апаратурата осигурява и по един лекар специалист, който ще консултира гражданите. След функционалното изследване на дишането хората ще попълват анкетна карта. А пациентите с установени проблеми ще бъдат насочвани към УМБАЛ "Св. Марина".

Безплатните прегледи в Плевен ще бъдат също на 3 май. В клиниката по алергология на УМБАЛ "Д-р Георги Странски" след предварително записване на тел. 064/ 886 803.



Д-р Красимир Катерински

При бучка в гърдата не се паникьосвайте

● Най-добрата профилактика е редовният преглед

Мирослава КИРИЛОВА

Взели сте си топъл душ и тъкмо посягате да се загърнете с хавлията, когато на огледалото в банята забелязвате странна промяна. Кожата на едната ви гърда е хлътнала на места. Опипвате внимателно и се вледенявате от ужас: "Бучка". Усещате напрежение, напипвате я. Не се бавете, още на следващия ден потърсете лекарска помощ.

"Не всяка бучка, разбира се, е рак на гърдата. Най-добрият вариант за жената е бучката да се окаже киста. Тя много рядко се изражда в рак. Това, което се извършваше преди повече от 15-20 години, да се пункцира всяка киста, вече не се прави, освен ако кистата не е особено голяма и не създава дискомфорт на жената" - разказва ни г-р Красимир Катерински, зам.-директор на СБАЛ по онкология в София, отговарящ за диагностично-консултативната дейност.

Специалистите съветват жените да се самоизследват. "Хубаво е поне два пъти месечно, преди да си легнат, да опипат гърдите си, без да ги натискат много, за някакви изменения. Препоръчва се това да се прави в периоди след цикъл, когато гърдите са по-спокойни. Под душа пък стават по-чувствителни и по-лесно може да се усети някаква бучка. Ако забележите пред огледалото промяна, разлика в двете гърди (не само в размера, това може да е по рождение), а и в самата кожа,

във формата на зърното, ако има някаква асиметрия, незабавно потърсете лекарска помощ" - съветва нашият събеседник.

Бучката може да е от така наречените "солидни". Те са съмнителни за злокачествено образуване, но при млади жени най-често са доброкачествени, наречени "фиброаденоми", а при по-възрастните - доброкачествени кисти при фиброкистична болест.

Хирургична намеса

Когато чуем за операция, обикновено косите ни настръхват. Но е важно да знаем, че тя невинаги е водещото лечение. "Налага се при всички солидни тумори, включително и доброкачествените, ако те са по-големи по размер (дори и при млади момичета) или нарастват за по-кратък период от време. Не че това е рак, но с нарастването през годините би могло да стане. Особено при жени в зряла възраст, след 35-40 г., е задължително този солиден тумор да бъде оперативно отстранен именно превантивно. Като не се маха цялата гърда, а само бучката и всъщност операцията е козметична и не нарушава с нищо комфорта на жената" - увери ни водещият специалист в областта на образната диагностика.

Когато се докаже злокачествен тумор, един от методите е оперативно лечение. Ако туморът е напреднал, евентуално се минава на химиотерапия и лъчетерапия и ако той намалее, то тогава може да



Профилактичните прегледи са най-сигурният начин да се идентифицира бучката в гърдата

бъде оперативно отстранен. При ненавременно открития рак на гърдата се прилага целият комплекс от лечение. "При ранните злокачествени тумори, говорим за 1-ви и 2-ри стадий, може да се започне с оперативно лечение. И то е единственото, което се прави. Другото е превантивна лъчетерапия" - обясни ни г-р Катерински.

Профилактика

"По принцип това заболяване засяга жените над 40-годишна възраст. Но за съжаление през последните 10-15 години в цял свят се наблюдава една постоянна тенденция към подмладяване на рака на гърдата, което не е добър бе-

гамите нямат никакви рискови фактори, за които ще стане дума малко по-късно. Младите жени също е добре да бъдат преглеждани профилактично, тъй като напредъкът в ранната диагноза на болестта, както и в борбата с рака на гърдата, позволява на много жени, преминали през това изпитание, да продължат да живеят както преди. "При младите жени има обаче опасност от рентгеновото облъчване на мамографията. Тъй като тя не е толкова информативна при тях, както при зрелите жени, защото структурата на жлезата е доста плътна и проникването на рентгеновия лъч е слабо, затова мамографията се заменя с ехографско изследване на жлезата (ултразвук)." То по никакъв начин не отстъпва на мамографията, а двете изследвания взаимно се допълват. И при двете обаче задължително се прави и клиничен преглед.

Рискови фактори

Един от сериозните и доказани рискови фактори е фамилната обремененост по майчина линия. "Не е казано, че ако бабата и майката са имали рак на гърдата, 100% внучката ще има. При някои се явява през поколение, при други - всяко поколение" - сподели от опита си г-р Катерински. Той ни обясни, че негативно влияние могат да окажат още продължителният прием на хормонални препарати: "Има например жени, които са правили многократни опити за инвитро с хормоностимула-

ции, които влияят на гърдите. Приемът на противозачатъчни, донякъде губейт също са рискови фактори. Има изследвания по отношение на момичетата, които са били с някакви, например сърдечни, увреждания по рождение и са им правени като деца много снимки, ангиография, облъчване и т.н. В тази ранна възраст лъчевият фактор е смятан за предпоставка за бъдещо заболяване. Но нямаме категорични данни в тази насока, а само изследвания".

Специалистите са категорични обаче, че кърменето играе защитна роля срещу рака на гърдата. "Винаги сме съветвали жените, че е по-добре да кърмят, отколкото да минават на изкуствено хранене, без да се налага. Прекарани възпалителни процеси, т.е. мастити, по време на лактация по различни причини (било то защото майката не може да кърми, защото не се изстисква достатъчно или бебето е мързеливо) също донякъде се явяват рискови фактори.

Интересно е, че поставянето на силиконови импланти в гърдите не е всепризнато утежняващо действие по отношение на рака. От гумите на събеседника ни стана ясно, че жените не трябва да се стремят към някакъв максимален бюст, а съразмерен с тялото им. "По-физиологично е да се слагат импланти под мускула. В общо козметиката е добре да се прави при жени в по-зряла възраст, които имат нужда. Младите жени от какво имат нужда?" - недоумява г-р Катерински.



Д-р Николай Шарков

Незаконните дентални прегледи носят риск за здравето

Неотдавна американски стоматолози извършиха безплатни прегледи на хората в родопското село Селча във връзка с благотворителна кампания. Този скандален случай предизвика реакция от страна на Българския зъболекарски съюз (БЗС), който поиска от Министерството на здравеопазването да се направи проверка защо е допуснато това.

Според г-р Николай Шарков, председател на БЗС, чужденците са добре дошли у нас само ако спазват закона. Известни са и други случаи на посещения на самозвани според г-р Шарков зъболекар - втори, трети курс студенти от САЩ и Италия, които са преглеждали хора. Според БЗС упражняването на медицинската професия, в това число и денталната, е регламентирано със закон, където е записано, че това става след признаване на дипломата за квалификация в Министерството на здравеопазването. Всички прегледи се извършват само в ре-

гистрирани подвижни или неподвижни кабинети, като подвижните обикновено пребивават 3 месеца в едно населено място. За тях обаче трябва да се погрижат общините, защото са обвързани със средства. Такъв кабинет например работи в Монтана.

За прегледите на зъбите най-важна е стерилността. "Не може във въпросното село да има лекарски кабинет, а прегледите да се извършват в ученическата столова" - казва г-р Шарков. При липсата на стерилност можете да се заразите от хепатит и СПИН, другите рискове са високо кръвно, диабет и други заболявания, противоположни на манипулациите. Наглед елементарни неща могат да бъдат фатални за пациента, обяснява г-р Шарков.

За допуснатия случай в родопското село законът предвижда санкция от глоба или затвор. Според БЗС често кметовете на различни села в страната не ис-

кат да се съобразяват с правилата заради бедността на населението и невъзможността му да се лекува при стоматолози в града.

Според г-р Шарков безплатно здравеопазване няма. За да се направи атрактивно за младите специалисти работното място в малките населени места, заплащането трябва да бъде с 20% повече. Необходимо е сериозно увеличаване на бюджета, за да се направи пакет за денталното лечение на гражданите след 18-годишна възраст или поне да се изравни с този на децата. Общините също трябва да вложат средства в създаването на кабинети и да сключат договор с дентален специалист, който ще преглежда няколко пъти в седмицата. В заключение г-р Шарков сподели, че за решаването на проблемите, както и за гласуването на нов бюджет, ще е необходимо не само подкрепата на всички организации, но и на цялото общество. (ЖЗ)



Ефектът от масажа се повишава при използването на етерични масла

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Масажът зависи от състоянието на тялото

● Когато първоначалните сигнали се пренебрегнат, болката става хронична

NeOx
Отново се движиш!
Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението

Масажно олио

Scopharm
Аюрведична серия

Лечебният масаж има важно място за преодоляване на болките във врата и гърба. Но е важно преди човек да започне масажите, да бъде прегледан от лекар, защото някои от причините за такива болки изискват първоначално лекарствено или друго специфично лечение.

Все пак гръбните болки най-често са предизвикани от тривиални причини - обездвижен начин на живот, съчетан с повишаване на телесното, неправилна поза при работа, грешни движения при физически усилия, спане върху нефизиологични повърхности - прекалено меки или прекалено твърди дюшеци и матраци и т.н. Когато първоначалните сигнали от организма се пренебрегнат, болката става хронична, човек започва да се цаца и да се обездвижва още повече. Следва мускулен спазъм около засегнатите гръбначни прешлени, който допълнително усилва чувството за болка и скованост. Така порочният кръг се затваря.

Самите масажи трябва да започнат при специалист, който след първоначалната серия може да покаже на партньора на засегнатия човек някои основни техники, с които масажният курс да продължи в домашни условия. По принцип един курс на лечебни масажи е 10-15 последователни процедури, след което трябва да се правят за поддържане на състоянието 1 или 2 пъти седмично.

Ефектът от масажа се подобрява значително, ако е съчетан с етерични масла. Това е особено важно за преодоляване на мускулни и ставни болки. През последните години с много добър ефект за масажи се използва олиото "Неокс". То е абсолютно естествен продукт, който прониква много добре в тъканите и освен локално има и известно общо благотворно въздействие. Основното предназначение на масажните масла е да намалят триенето и да съдействат за по-свободни движения по време на процедурата. Чрез масажа през кожата постъпват и редица активни действащи екстракти, които повлияват благоприятно опорно-двигателния апарат. Проникването на тези вещества се улеснява от затоп-

лянето и от подобреното кръвообращение в третираните места. Олиото "Неокс" е балансирана комбинация от 14 автентични билки и етерични масла, използвани в аюрведичната медицина. Те са добре известни и широко прилагани при редица хронични ставни заболявания, мускулни болки и травми. Формата е специално разработена за приложение върху ставите, като прониква дълбоко в тъканите и обезболява трайно. За третиране на голяма става са достатъчни няколко капки, приложени чрез лек масаж. При артрозна болест приложението на билковите лечебни препарати е без противопоказания и може да става без конкретен лекарски съвет. Един лек масаж с "Неокс" дава бърз ефект, а миризмата е приятна. Липсват алергични ре-

При артрозна болест приложението на билковите лечебни препарати е без противопоказания

акции и всякакви остатъчни явления по кожата след самото проникване. Не е необходимо след това третираните телесни повърхности да бъдат измивани. Не зацапва и грехите. При приложение се преминава през двете фази - затопляне и охлаждане, ефектът е много добър.

Важно е лечебните масажи да се прилагат върху чисто тяло, след хигиенен душ. След процедурата е добре да се осигури почивка и тялото да се запази топло. Понякога след първите масажи, особено ако са на цялото тяло, настъпва умора заради извличането на токсините от засегнатите тъкани. В такъв случай трябва да се пият повече течности, основно минерална вода и хладък чай с мед. Може да се вземе и таблетка против болки.

За трайното преодоляване на болките в гърба е необходима и известна промяна в начина на живот. Малка гимнастика сутрин, намаляване на телесното (ако е над нормата), правилен подбор на спален матрак и масаж още при първите признаци за схващане биха имали сериозен ефект. (ЖЗ)

Акнето отстъпва пред съвременната терапия

● С д-р Емил Бърдаров, дерматолог в областта на естетичната медицина и козметична дерматология, разговаря Кристина Пешина

Д-р Бърдаров, какви са най-често причините за появата на акне?

- Има два вида акне - младежко и възрастово. Младежкото акне се появява по време на пубертета и е следствие от хормоналните промени, които настъпват в организма. При него съществува и известна доза генетичност. То обхваща възрастта от 13 до 25 години. Когато се появи след тази възраст, вече говорим за възрастово акне. Тогава причините могат да бъдат най-различни - киста на яйчниците, стрес, употреба на различни медикаменти, някои хранителни продукти като млечните, сладките или т. нар. храни с висок гликемичен индекс. Също така неподходящата козметика. Прекалената употреба на фон дьо тен, чиито съставки, придаващи блясък на кожата, запушват порите. Грешка е хората да смятат, че ако имат леко, начеващо акне, излагането на слънце или ходенето на солариум ще го излекува. Да, ако е в начален стадий, акнето се повлиява, но

това води до едно последващо усложняване, което се дължи на факта, че слънцето и солариумът по принцип са вредни за кожата. Естествена защитна реакция на организма е задебеляване и получаването на "запушалки", което води до влошаване на акнето. Затова и съвременното лечение включва предпазване от ултравиолетовите лъчи.

- Доколко лечението може да се проведе само върху кожата и кога се налага да се повлиява целият организъм?

- При по-леките форми са достатъчни локални средства чрез дълбоко почистване на порите. Най-лекото е комедонното акне. Пилинги със салицилова киселина и почистващи продукти са достатъчни за неговото отстраняване. За да не се стигне до прекалено изсушаване на кожата, продуктът трябва и да хидратира, тоест да съдържа хеоронова киселина. Появата на червени пъпки и гнойни мехурчета, и то не само по лицето, но и по гърдите, гърба и други части на тялото, изисква

въвеждане и на медикаментозно лечение. Съчетанието на локалното с вътрешното лечение предпазва от появата на белези по кожата, които от акнето са доста сериозни и дълбоки и трудно се повлияват.

- Какво включва вътрешното лечение?

- Три групи медикаментозно лечение. Първата група това са контрацептивите с антиандроген. Основното, което води до появата на акне, е въздействието на мъжките хормони върху рецепторите, които се намират в кожата. Тези антиандрогени намаляват тяхното въздействие. Невинаги акнето протича с високо ниво на мъжките хормони. При изследване нивото на хормоните може и да е нормално, но това не означава, че те не са причина за младежкото акне. Повишена чувствителност на рецепторите е другият фактор за действието на мъжките хормони. Антибиотици и аналозите на витамин А киселина (третиноин и изотретиноин) са другите две

групи медикаменти. Лечението с тях е най-ефективното, но при него са възможни нежелани странични ефекти, затова трябва да се провежда под строг контрол. По преценка на специалиста могат няколко метода да се комбинират. Антибиотици и контрацептиви или пък контрацептиви и аналози на витамин А киселина, но никога не се смесват изотретиноинът и антибиотиците. Вътрешното лечение е с продължителност от 3 до 6 месеца. Това е важно, защото например при антибиотика не се използва неговото основно антибактериално действие, ами се търсят другите му допълнителни ефекти.

- Какви са последните тенденции в лечението на акнето?

- Масово се прилагат салициловият пилинг и по-новите продукти, които имат доказано положително действие. Също така лазерните процедури и все по-широкото приложение на вътрешното лечение.

- Тези методи достъпни ли са у нас?

- Абсолютно достъпни са. Единствено лечението с изотретиноин не се поема от здравната каса за разлика от страните в Западна Европа, а лекарството е скъпо и това малко ограничава употребата му.

- Как да се избегнат белезите върху кожата?

- С навременно и адекватно комбинирано лечение и най-важното е пациентите да не травмирят пъпките. Излизането на свободни мастни киселини извън кожния фоликул на пъпката причинява белезите.

- Има ли на пазара продукти ментета и как можем да се ориентираме?

- Ментета не точно, но има евтини и некачествени продукти. В тях не се съдържа адекватно количество и концентрация от необходимата съставка и съответно техният ефект е нулев. След консултация със специалист трябва да се спазва стриктно лечението, което е предписано, и продуктите да се закупуват от аптеки.

Ибудофор Без болка и без компромиси!



ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!*

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

A376/12.08.2010

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Съдържа Ибупрофен. За възрастни и деца над 6 години. Преди употреба прочетете листовката.

actavis



Знаете ли, че...

Раждането на бебе удължава живота на родителите.

Във всеки от нас живее свръхчовек?

- Ще се научат ли хората да използват дадените им физически и интелектуални възможности

Прието е да се смята, че физическите и интелектуалните възможности на хората са силно ограничени. Само единици от нас могат да доживеят над 80-90 години, запазвайки в идеално състояние паметта си и възможността да умножават многоцифрени числа. Но може би грешим. Просто трябва да се научим да използваме дадения ни от природата потенциал.

Според някои специалисти продължителността на живота ни може да стигне 300 години. Историята познава отделни случаи на приближаване до тази доста почтена възраст. През XV век в Япония живял селянин на име Мамие. Цялото му семейство се отличавало с дълголетие. Мамие доживял до 241 години, съпругата му - до 221, синът му - до 203, внукът му - до 153. При това всички те до дълбока старост изглеждали бодри и здрави. Членовете на семейството на Мамие често са се срещали с висши дълголетни лица и не скривали, че дълголетието им се дължи на познанията им за биологично активните точки на организма.

През XX век в Египет живял човек, чиято възраст се доближила до двестата години. През 1933 г. починал китаец на 233 години. Известен е случаят в Англия, при който по покана на краля в столицата пристигнал селянинът Томас Пар, чувстващ се превъзходно на 152 години. Впрочем дълголетникът починал в кралския дворец от преяждане на дадения в негова чест обяд, изобилстващ с невероятни за

бедния селянин деликатеси. В Съветския съюз Мухамед Айвазов доживял до 151 години. На него даже е посветена пощенска марка.

И този път изключениата потвърждават правилото. А то е, че очевидно хората все още не са се научили да използват физическите си възможности. А какво може да се каже за интелектуалния потенциал? Според много специалисти хората успяват да задействат само 3-5 процента от него.

Но съществуват хора, способни да запамятят и о б р а б о т я т практически неограничен запас от информация. Доказателствата са много. За класически пример могат да служат изследванията на руския психолог Александър Лури. През 20-те години на миналия век в лабораторията му се появил човек на име Шерешевски, който помолил психолога да провери паметта му. Шерешевски без усилия запомнил таблици от 50, 100 и повече числа, дълги поредици от думи, дори на чужд език. Оказало се, че паметта му фактически няма граници.

Но случаите на хората, които безпроблемно се справят с неограничен брой числа, съвсем не са малко. През 1951 г. индианката Шакунтала Деви гобила световна известност. На шест години тя можела не само да събира и изважда дълги числови редици, но и наум да решава далеч по-сложни задачи. С всяка операция с цифри индианката се справяла за секунди. След което публика и професионалните математици дълго проверявали решенията ѝ с помощта на изчислителни машини.

Живо доказателство на твърдението, че свръхвъзможностите може да се развият от нулата, е Доминик О'Брайън

Доминик О'Брайън има два рекорда в книгата на Гинес



Случаите на хората, които безпроблемно се справят с неограничен брой числа, съвсем не са малко

от английското графство Хартфордшир. Само преди няколко години паметта му беше призната за най-добра в света. Ученическият материал трудно се удавал на малкия О'Брайън. Знанията изобщо не можели да се задържат в ума му. Той така и не завършил училище. Чудото станало през 1988 г., когато Доминик видял по телевизията Крейтън Карвел, който за 2 минути и 59 секунди запомнил 52 карти в определен ред. Без и сам да знае защо, О'Брайън решил да пробва. Извадил тесте карти и се опитал да ги запомни, като всяка от тях свързвал с някое впечатление от собствения си живот. Тренирал три месеца и през това време станал друг човек. На Доминик принадлежат два рекорда в книгата на Гинес. Тесте карти той запомня за 43,59 секунди. Освен това този човек феномен за час може да запомни около 300 чужди думи, а след два-три дни вече може да чете на непознатия език.

Англичанинът, а и не само той, потвърждава твърденията на много учени, че хората могат да се научат да използват в много по-голяма степен дадените им физически и интелектуални възможности. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО Разходки



Всекидневните разходки могат да подобрят обмяната на веществата, състоянието на бъбреците и черния дроб, твърдят американски учени. Те провели изследване, в което участвали жени с наднормено тегло и повишен риск от захарен диабет. Оказало се, че редовните разходки не по-малко от час не само предотвратяват много заболявания, но и помагат на представителките на нежния пол да запазят фигурата си в добра форма.

Скандали



Всички знаят, че скандалите развалят настроението ни, но учени от Копенхагенския университет доказали, че те в значителна степен увреждат здравето ни. Проучване установило, че най-негативно влияние имат разприбите с близки хора. Скандал с половинката води до стенокардия и увеличава риска от сърдечни заболявания четири пъти, разприбите с деца и родителите - два пъти. Най-безобидни са скандалите със съседите.

Секс



Активният полов живот влияе положително върху успеваемостта в обучението, смятат немски експерти от университета в Хамбург. Те провели допитване сред студенти и доказали, че тези от тях, които се въздържат от секс, срещат по-големи трудности в ученето и резултатите им не са особено добри. Далече по-успешни в усвояването на нови знания се оказали връстниците им с активен полов живот.

5 билки за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене

30 капсули
COMFORTEX®

Екофарм

www.ecopharm.bg

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

Възглавницата може да се превърне в домашен любимец

● Когато спелта, древният сорт жито, е под главите ви, релаксът е гарантиран

Анна Симеонова по професия е програмист, дълго време работи в софтуерна компания. Заедно със своя съпруг Явор преди 4 години започват свой малък бизнес, по-скоро хоби, предлагайки възглавници с растителен биопълнеж. Идеята им хрумва, когато тяхна гостенката пристига от Германия с възглавницата си от спелта, изключително удобна за седене.

Саша МАРКОВА
s.markova@health.bg

Първите възглавници семейство Симеонови изработват за йога студията на свои приятели. Ани твърди, че това е най-удобното нещо, на което можеш да седнеш, а също и да заспиш. Уникалното на тези биовъзглавници е пълнежът им от житото спелта. Суровината купуват от Германия, тъй като в България не се отглежда, още повече и био. Семейството обаче внесло повече спелта, отколкото било необходимо за поръчаните 20 възглавници. С остатъка направили подаръци на свои приятели. Ани казва, че няма маркетингова стратегия за възглавниците, по-скоро иска да предложи продукти, от които тя самата е доволна.

"Началото за нас бе интересът на хората и предизвикателството сами да изработим възглавниците. Радваме се, когато хората останат доволни от тях", разказва ентусиазирано Ани. Според нея човек трудно може да оцени биовъзглавниците, без да се замисли сериозно на какво



спи. Повечето хора изобщо не подозират, че изкуствените влакна, които слагат под главите си, са отпадъчни продукти от производството на петрoла.

Спелта е древен сорт жито, използвано от египтяните, прародител на съвременното. Днес този сорт не се използва заради ниските добиви и невъзможността да се обработва с хербициди. В Западна Европа спелтата се възражда от модата на биопродуктите. Обвивките от спелта пък служат за пълнеж на възглавници. Те са твърди и кухи, при натиск леко пружинират, затова възглавницата не потъва, а заема формата на главата, подкрепя добре врата и гръбнака по време на сън. Може да се каже, че е ортопедична. Преди да заемат мястото си на пълнеж, обвивките от спелта се обработват по модерна технология с

фина баня от биокаучук. Това им позволява дълго време да запазят формата си, без да стават на прах, което ги прави подходящи за алергични хора.

Между обвивките на спелтата се задържа въздух, който циркулира постоянно и това не позволява възглавницата да запарва, да задържа влага и акари. Кое то пък я прави подходяща за влажен климат. Животът на една възглавница е от 3 до 5 години, след което пълнежът се сменя. Калъфката с цип позволява да регулирате височината на възглавницата, като извадите част от пълнежа. Ако пък искате да изперете калъфката, трябва да извадите спелтата в хартиена торба. Биовъзглавницата не изисква особена поддръжка, но е препоръчително напролет да я изнесете на слънце за кратко, за да се зареди с енергия, както казва Ани. Естествен материал

осъществява връзката на човека със земята и го зарежда положително.

Друг пълнеж за възглавниците е този от обвивки на просо. Усещането при допир е като с фин пясък. Спелтата има масажиращ ефект, докато просото е меко на докосване. Възглав-

Между обвивките на спелтата се задържа въздух, който циркулира постоянно и това не позволява възглавницата да запарва, да задържа влага и акари

то на поточе, което за някои е релаксиращо, но други се изнервят, затова всеки сам трябва да си прецени каква възглавница иска. На мен лично спелтата не ми шуми. Имам въщици и от двата вида и семейството ми ги смята за много удобни. Ако възглавницата е за дете, то се радва повече на по-меката с просото. Но за възрастните е индивидуално. Най-добре е възглавницата да се пипне с ръка, за да се избере", споделя Ани. Нейните клиенти са предимно хора с проблеми, които търсят облекчение на болките от шиповите. И въпреки че не е панацея, биовъзглавницата е най-добрата, на която човек може да спи. Поне нашето впечатление е такова.

Има и възглавница с двете

лица, тоест комбинирана, с двата вида пълнеж - спелта и просо. Тъй като е подебела заради пълнежа, тя е подходяща за хора, които обичат да спят на високо.

Възглавниците за бременност и кърмене са специални. Тези за бъдещи майки е с цилиндрична форма и дължина 1,60 м, пълнежът е от спелта, защото тя е по-лека от просото. Ани лично я е тествала по време на бременността си преди година и половина. Казва, че е изключително удобна, особено за последните месеци на бременността, когато коремът е тежък и при лягане кръстът се усуква. Възглавницата може да се премества с всяка поза на тялото и позволява да я нагласите, както ви е най-удобно. Най-важното е, че не запарва в сравнение с тази от изкуствена материя. След раждането възглавницата от спелта може да се използва и за бебето.

Възглавницата за кърмене е във формата на полумесец, поставя се под бебето при кърмене, като обхваща гърба на майката. Тя може да служи и за подпиране на кръста. Има и възглавничка за бебе против колики. Затопля се равномерно в микровълновата или обикновена фурна и се поставя върху коремчето на бебето. Успокоява червата, като му помага да заспи.

Според Ани човек, веднъж привикнал към възглавницата си, не желае да се раздели с нея. Посочва за пример собственото си семейство. Когато били на гости в Русе, се наложило да изпратят възглавниците от София по куриер. А приятелите ѝ от Барселона пътували навсякъде със спелта възглавниците си, дори и в самолета.

Здравите кости изискват комплексен подход

Приемането единствено на калциеви препарати при остеопороза и фрактури не е достатъчно за укрепването на костите. Причината за това е фактът, че калций е част от сложни обменни процеси, които се регулират с участието на витамин D. Всъщност става въпрос не за типичен витамин, а за D-хормон, който въздейства върху почти всички тъкани в организма чрез специфични рецептори. Затова недостигът на този хормон има негативен ефект върху цялото като цяло, а не само върху опорно-двигателната система. При скринингови изследвания е установено, че при 50 процента от случайно подбрани хора нивата на D-хормона са били под необходимите. Това е особено

неблагоприятно за възрастните хора, които развиват остеопороза и без D-хормон няма как да усвояват калция. Учените вече преосмислиха дневната препоръчителна доза от този хормон и тя беше повишена от 300-400 на 800-1000 единици дневно. Храната не е основният източник на витамин D, защото той се синтезира в кожата под влиянието на ултравиолетовите лъчи на слънцето. А много от възрастните хора не се излагат на слънце поради други здравни рискове. Затова за тях остава алтернативата за допълнителен прием на D-хормон. При това се препоръчват препарати, които са във форма, готова за усвояване от организма, какъвто е алфакалцидолът (Алфа-D-3).

При съмнение за остеопороза или ако вече в семейството ви има човек с фрактура, можете да се консултирате със следните лекари:

Д-р Теодора Чилева -
ендокринолог
Месторабота:
МБАЛ - Карнобат,
ул. "Стара планина"
№ 180, ет. 1, каб. № 2
Телефон за контакт:
0888 338 001

Д-р Красимира
Стефанова -
ревматолог
Месторабота:
гр. Плевен, ДКЦ 2,
ул. "Сан Стефано" 1,
ет. 5, каб. 70
Раб. време: 14-19 ч.,
без петък

Д-р Оля Сарджева -
ендокринолог
Месторабота:
гр. Варна
ул. "Брегалница" 4
Телефон за контакт:
052/601 204

Пълнежът от обвивките на древния сорт жито е изключително здравословен





Бизнес
етикетът има
изисквания и към
парфюмите



Apple дърпа
напред
съвременните
технологии

Грижата за
външния вид оп-
ределено изисква
търпение и упо-
ритост, а една
от най-досадни-
те процедури е
премахването на
нежеланото окос-
мяване. Асоциа-
цията с думите
"епилация", "кола
маска" или "пинсе-
та" определено е:
"Боли!".

Мирослава КИРИЛОВА

Истината обаче е, че вече не ни се налага да траем за хубост, защото лесно и безболезнено можем да отстраним досадните косъмчета от почти всяко място. "Един от най-иновативните съвременни методи за това е фотоепилацията" - разказа пред екипа ни косметикът Росица Михайлова. Предимството пред лазерната епилация е, че се обхваща по-голяма част от кожата. Освен това е по-безболезнено и щадящо към обработваното място. По думите на Росица процедурата е подходяща за всеки тип кожа, защото чрез употреба на светлинни филтри и специфичен софтуер

Фотоепилацията - щадящият метод за красива кожа

● Пролетта е сезонът за козметичната процедура

параметърът се нагласява в зависимост както от цвета и дебелината на кожата и космите, така и от дълбочината на космения фоликул.

"Има значение обаче дали окосмяването е само козметичен дефект, или е в резултат на хормонални проблеми", каза Силвия Танкова, която има професионална квалификация "Медицинска козметика". Когато окосмяването е вследствие на хормонални проблеми, обработването на космите е много по-трудно, защото са по-упорити. В общия случай за 6-8 процедури окосмяването се редуцира с около 90-95%. "Важно е хората да знаят, че фотоепилацията не е ефективна при бели косми, защото те не притежават меланин в луковичката си, който всъщност привлича уреда. При русите косми



Фотоепилацията измества болезнените методи за отстраняване на нежелано окосмяване

това не е така, защото те все пак имат пигмент и се повлияват от фотоепилацията" - допълни събеседничката ни.

Като стана дума за чувствителност, има някои условия преди извършването на процедурата, които косметиките следят. Приемът на лекарства, които повишават фоточувствителността, е пречка. Необходимо е космите в областта, която ще се обработва, да не се отскубват в продължение на поне 4 седмици за лицето и поне 6 седмици за тялото. През този период не е необходимо да чакате космите да израстват. Те могат да бъдат премахвани чрез избърсване, крем депилатор, подстригване или чрез всеки друг метод, при който те не се отскубват. Ето защо използването на епилатор, кола маска, пинсета е в графа "непрепоръчителни", ако искате процедурата да е ефикасна. Тенът също е пречка. "Не трябва да е посещаван солариум, а и лятото е най-неподходящото време за фотоепи-

лация, защото тогава кожата ни най-много се излага на слънце" - обясни Росица Михайлова. Рисковете са свързани с появата на хипо- или хиперпигментации.

Ето защо сега е моментът да се разкрасите за предстоящия сезон и да се отървете от досадните косъмчета на нежелани места. "При обработката кожата трябва да е равна, чиста - без ранички, а на бенките се слага един специален предпазващ контактен гел. По принцип колкото по-светла е кожата и е по-тъмен косъмът, толкова по-добре се повлиява окосмяването", каза още косметичката. След първата процедура една част от космите остават като черни точки, които изчезват за около 2 седмици, а други продължават да израстват и опадват без усилие до около 14-ия ден за лицето и до около 28-ия ден за тялото. Ето защо процедурите е хубаво да се правят поне през 20 дни, има минимален, но няма максимален срок между отделните процедури. Тези периоди са съ-

Фотоепилацията не е ефективна при бели косми, защото те не притежават меланин в луковичката си, който всъщност привлича уреда

образени с цикличния растеж на космите в отделните области на тялото и са индивидуални.

Оказва се, че можете все по-често търсят тази процедура: "Особено в областта на гърба, защото с кола маска много ги боли!" - допълни с усмивка Росица Михайлова. "По-големите участъци са и по-скъпи, но в сравнение с преди 4-5 години фотоепилацията вече стана достъпна за българите: и като цени, и като услуга, която се предлага на повече места. Така че в момента това е най-нежното, неинвазивно и дълготрайно решение на проблема с нежеланото окосмяване" - каза в заключение тя.

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Слава

На 12 април отбелязахме 50 години от първия полет на човек в Космоса. Руската преса публикува сведения около нелепата смърт на Юрий Гагарин. Но никой не припомни, че през 2005 г. във в. "Комсомолская правда" се появява следното заглавие: "Преди Гагарин 11 космонавти са летели в Космоса". В статията се цитират няколко чужди източника. През 1958 г. италианската агенция "Континентал" съобщава: "Преди година с балистични ракети в околоземното пространство са намерили смъртта си Алексей Леговски, Сергей Шиборин, Андрей Митков и Мария Громова".

На 23.02.1962 г. Ройтерс предава: "През май 1960 г. при авария съветски космически апарат избухва в пламъци. Пилотът Заводско-кой загибна".

На 27.09.1960 г. същата телеграфна агенция разнася вестта, че при излитане от космодрома в Байконур се е разбил корабът на Иван Качур. И че през октомври при подобен опит се е възривил и друг космонавт - Пьотр Долгов.

През 1960 г. "Куриере де ла сера" пише, че жертви на неудачни полети са станали Алексей Белонков, Геннадий Михайлов и Алексей Грачов. На 11.04.1961 г. в. "Дейли уоркър" съобщава, че на 07.04. успешно е изстрелян в открития Космос Владимир Илюшин, който успял сполучливо да се приземи, но не в СССР, а в Китай. Там го арестували. И постижението му не било оповестено.

У нас още в годините на со-

НОВО ПОКОЛЕНИЕ ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES BIOFAR

Посъветвайте се с банкер, на когото имате доверие

● С Виолина Маринова, главен изпълнителен директор на Банка ДСК, разговаря Екатерина Генова

Г-жо Маринова, знаем, че държите на личния контакт с клиентите...

- Умишлено съм централизирила звеното за жалби на гражданите от цялата страна в София, за да имам пряк поглед върху тях. Голям процент от проблемите идва от недочетена документация. Ние имаме 2,5 млн. клиенти, жалбите, които получаваме, са около 4000. Но от тях едва 2,6 процента са основателни.

- Какво мислите за протестите на хората срещу високите лихви, имат ли основания да са недоволни?

- Тъй като познавам по имена инициаторите и участниците в протестите, мога да кажа, че някои от тях са некоректни платци, нередовни длъжници. И имат личен интерес от създаване на психоза. Банковата система е стабилна, имаме много по-висока капиталова адекватност от останалите европейски държави - при нас е 17 процента при изискване 12 процента. Ликвидността също е по-висока от изискуемата. Това означава, че клиентите ни нямат причина за безпокойство, тъй като има достатъчно буфери в системата, които я предпазват от колизии. Не зная защо, но лихвите винаги се коментират едностранно. Сега основна тема на разговор са лихвите по кредитите. Гражданите и фирмите, които имат депозити в банките, са също равнопоставени клиенти и те трябва да бъдат удовлетворени подобаващо. След 2008 година, когато започна да се усеща влиянието на финансовата криза, външните пазари, от които получавахме финансиране, се затвориха за нас. И започнахме да набираме ресурси от вътрешния пазар, т.е. от хората в страната. Увеличихме лихвите по депозитите, защото в тази неблагоприятна ситуация на инсинуации и несигурност бяха изтеглени повече от 200 млн. лева от банките. Ликвидността стана доста крехка. Изискванията на пазарната среда през следващата година доведоха до намаляване на лихвените проценти и по депозитите, и по кредитите. Но всички знаем, че в момента има проблем с обслужването на кредитите.

- Не беше ли грешка това масово и лесно раздаване на кредити от банките преди кризата?



Случаят с бонусите и милионите на банковите мениджъри от САЩ не е нашият

- Може би има основание за упрек към банковата система. Но истината е, че винаги сме се базирали на финансовите възможности на получателя на кредит. Като лидер в банкирането на дребно, в нашата банка винаги сме анализирали възможностите на клиента да осигури връщането на кредита. Качеството на портфейлите на банките в момента не е много добро, защото има много просрочени кредити. Но ситуацията в никакъв случай не е застрашаваща. Оживление в икономиката би подобрило състоянието на фирмите и би облекчило взаимоотношенията им с нас.

- Как банките могат да помогнат на бизнеса в условията на криза?

- Ние и сега подкрепяме бизнеса, лихвите не са високи, средно са 7 процента. Разбира се, зависи от нивото на риск на държавата, в т.ч. на кредитополучателя.

- Как коментирате твърденията, че банките имат свръхпечалба от клиентите си?

- Печалбата се капитализира и дава възможност

за създаване на буфер от банките. Ако са верни прогнозите на анализаторите, че кризата ще върви по буквата W, т.е. ще има още едно влошаване, как ще се справим, ако не сме капиталово силни?

- Ще има ли в България наистина W криза?

- Ако икономическата среда в страните от Западна Европа се подобрява, това ще се отрази неминуемо и на България. Фактът, че износът се съживява, е обнадеждаващ. Фирмите, които произвеждаха в България, се завръщат и вече имат поръчки.

- Имате ли усещането, че понякога "банкер" е лоша дума?

- Отношението към нас е лошо, но смятам, че хората нямат основание за това. Завистта винаги съществува. Случаят с бонусите и милионите на банковите мениджъри от САЩ не е нашият. Да, добре заплатени сме, не се оплакваме, но за разлика от чуждите банки, които получиха държавна помощ, ние не сме оцелили българския данъкоплатец с нито една стотинка. Държавата не ни подпомага, напротив, реализирайки печалбата, ние плащаме данъци, поддържаме минимален задължителен безлихвен резерв, плащаме и такса за Фонда за гарантиране на влоговете като защита на депозантите. Така че клиентите нямат

основание да бъдат враждебно настроени.

- Кога сте се срамували или гордели, че сте банкер?

- Никога не съм се срамувала, винаги съм работила по убеждение и с желание. Аз съм започнала работа от гише, извървяла съм най-тежкия път. Многократно съм била горда от работата си. Гордостта идва, когато постигнеш целта си. Като пример - през 80-те години внедрявах онлайн система в ДСК, което беше нечувано за онова време. Осъществихме успешно революционен проект. Сега съветвам децата си да не следват моя път на развитие, защото е много трудно.

- Какво съветвате децата си, щом не бихте искали да вървят по вашите стъпки?

- Въпреки съветите синът ми и дъщеря ми са във финансовия сектор. Днес те имат възможност да опитват повече позиции, да израстват по-бързо в кариерата. Синът ми е в конкурентна банка, а дъщеря ми е в застрахователна компания.

- Значи имате поглед върху целия пазар?

- Да, но в семейството никога не коментираме служебни въпроси или клиентите на другия. Дори и да не е записано като клауза в договорите ни, не бихме разменяли информация.

- Съпругът ви е единственият извън финансовия сектор във вашето семейство.

- Да, той сега е пенсиониран по болест, но преди се занимаваше с електроника. Когато децата ни бяха малки, разчитах на него дори за болничните, защото аз все трябваше да съм на работа. Сега намирам време да се занимавам с двете внучки в събота и неделя и ми е много приятно. Може би наваквам липсата на време за моите деца като малки.

- Защо си направихте профил във Фейсбук?

- Искам да съм в крак с времето, научавам интересни неща, сприятеливам. Някои хора ме намират именно в мрежата.

- Отговаряте ли на всички въпроси и писма?

- Да, защото мисля, че комуникацията е много важна в отношенията между хората. Когато те потърсят, трябва да отговориш. Аз винаги връщам пропуснати обаждания.

- Четох за ваша уникална рецепта за супа от коприва с пресечено яйце.

- Да, много добре се получава. Вече 23-та година постя по три пъти в годината - спазвам стриктно Коледните, Богородичните и Великденските пости. Разбира се, по време на пости супата се приготвя без яйца. Но откакто съм изпълнителен

директор, признавам, че мъжът ми готви и се справя много добре. Иначе сме обречени да гладуваме. Аз съм в кухнята само в събота и неделя, когато имам време.

- Какъв съвет, свързан с банките, бихте дали на читателите на вестника?

- Не бих ги посъветвала в коя банка да отидат. Но непременно да се посъветват с онзи банкер, на когото имат доверие. Преди да теглят кредит, да четат внимателно условията на договора. Подписваш документ, прочети клаузите докрай, ако нещо не е ясно, попитай, ако служителят не ти се вижда компетентен, обърни се към мениджъра. Лихвеният процент не е единственият, който определя цената на кредита. Същото се отнася и за застраховките. Когато банката предлага застраховка, клиентите обикновено не се възползват, но когато настъпи събитието, се сещат за нея. Е, няма как банката да ви накара непременно да сключите застраховка, нито да я подновявате. Съветвам хората да са по-активни и да търсят повече информация. А не да са нападателни само заради прочетени тук-там упреци към банките. Съветвам всички да се консултират, преди да вземат решение за кредит или депозит.

Как да изберем климатик

● Според експерти покривателите са най-изгодни през пролетта и есента



Климатиките отдавна не са лукс, а необходимост в жезите

Климатикът трябва да се използва разумно през лятото - разликата между температурите вътре и вън не трябва да е повече от 7-8 градуса

нямаме топлоизолация, дограмата е стара и лошо уплътнена.

Много важни за здравето и портфейла са не само цената, но и икономичността, надеждността, шумът, монтажът, дори и дизайнът. Трябва да преценим до каква външна температура климатикът ще работи ефективно. Зависи как ще използваме системата най-много - за отопление или за охлаждане. Всеки климатик има определен енергиен рейтинг за всяка от тези опции.

Най-високи цени имат японските климатици, въпреки че не се произвеждат в Япония. В средната ценова група попадат корейски марки, най-евтини са турските и китайските.

По-добре да купим енергийно ефективен климатик, за да не се ядосваме после на сметките за ток, а напротив - да неспим. Ако платим за уреда стотарка по-малко, после бързо ще си ги навакса в сметките.

Важно е, ако се появи някакъв проблем, да има кой лесно и бързо да го отстрани. Една фирма може да ни продаде климатик, друга да го достави, а трета да го монтира. Гаранционното обслужване поема тази, която го е монтирала - ако се появи проблем, тя трябва да изпрати техник. Да обърнем внимание на гаранцията - за какво време е, какво точно обхваща, какви опции има за ремонт, резервни части, колко струва монтажът и включен ли е в цената, къде се намира сервизът на фирмата.

Също и каква профилактика препоръчва производителът, можем ли

да я правим сами и какви разходи за поддръжка да очакваме.

Въпреки че отвсякъде висят климатици, е добре да се съобразим с фасадата на сградата, както и да не нарушим спокойствието на съседите.

Най-добре е двете тела да са на едно и също място от двете страни на стената.

Ако използваме климатика за отопление, монтажът трябва да е близо до пода. Ако ще се разхлаждаме - до тавана. И най-добре е да има и опция за насочване на струята в различни посоки, както и възможности за програмиране.

Преди да платим, трябва да проверим шума, колко скорости има вентилаторът и какви са филтрите - пречистващи, антибактериални, антиалергични...

Климатикът трябва да бъде свързан правилно в електрическата мрежа, добре заземен, без стари кабели и удължители. Да не блокираме въздушния поток с предмети, завеси или растения.

Добрата поддръжка удължава живота на климатика и запазва енергийните му характеристики. Филтърът трябва да се почиства поне веднъж на две седмици, за да не се намали капацитетът на охлаждане и отопление.

Климатикът трябва да се използва разумно през лятото - разликата между температурите вътре и вън не трябва да е повече от 7-8 градуса. Ако прекалим с изстудяването, ще се простудим и през лятото. Ако стоим по-дълго на студена струя, ще се схванем и ще ни болят мускулите. Казват, че дори и пневмония можем да си навлечем заради разни бактерии в тях. Във филтрите им се задържат и различни алергени, които могат да предизвикат кашлица, кихане и съзене. Затова филтрите трябва да се почистват с антибактериални спрейове, а на две години да се сменят.

Тина БОГОМИЛОВА

Пролетта се откубваме от реката на „Топлофикация“, но пък от енергията не можем. Сега е точното време да помислим за разхлаждането през лятото, но и за отоплението през зимата.

Обикновено търсим климатици, когато животът се е качил до непоносими градуси. Тогава може и да почакаме цял месец за доставка и монтаж заради претрупаните от заявки фирми. Според експерти през пролетта и есента повечето климатици са и по-евтини.

Моделите много, зависи какво искаме. Някои са по-подходящи за охлаждане, други - за отопление, а трети просто пречистват въздуха.

Изборът не е лесен, тъй като има модели с различни размери и мощност. Задължително трябва да се съобразим с големината на стаята и нейното изложение. Монтирането на вътрешното тяло трябва да е на място, на което да не ни пречи и да не сме под прицела на въздушната струя.

В по-големите помещения е по-добре да се инсталират два-три климатика с малка мощност, отколкото един голям.

Модерният уред обаче няма да ни спаси, ако

Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE

Специалистите отдавна знаят, че не всеки аромат може да се съчетае с бизнес стила в облеклото, прическата, грима и аксесоарите, подходящи за деловите хора. Затова и в парфюмерийния бранш вече съществува понятието "костюмени аромати", съответстващи на работната атмосфера и привличащи парите и успеха. Точно в тази категория е прочутият Chanel №5, причисляван от французи-те и към деловите парфюми.

Територията на бизнес ароматите се разграничава от класическите маркови парфюми, които са с ярко изразени традиции в изкуството на тяхното създаване и оформяне. Те са обвити в легенди, проверени във времето, с перфектно подбрани нотки.

Класическите парфюми, които идеално се съчетават с деловите дрехи от мъжкия или женския гардероб, са наречени костюмни. Но какви точно трябва да са ароматите, отговарящи на бизнес етикета и дрескода? Те не трябва да бъдат напращащи, обсебващи и със силен контур. Офис служителите се нуждаят от леки и скромни парфюми, които допълват образа, без да привличат прекалено вниманието. Такива аромати са с изискан букет от цитрусова или плодова начална нотка, нежна цветна или водна сърцевина, които не се разкриват много ярко, например дървесните. Офис парфюмът трябва да бъде удобен, изтънчен, подчертаващ ин-

Аромат на пари и успех

● Парфюмите влязоха в офисите и наложиха свои правила



дивidualността, тоест да бъде, както се казва, "по мярка".

Подходящи бизнес парфюми са в стил унисекс, съдържащи сандалово масло, асоцииращо се

с умиротвореност и увереност, настройващи на делова вълна. Ароматът унисекс не прави неговия притежател безличен или неизразителен. Вълшебството

Цветно-дървесните аромати са подходящи за уверените в себе си жени

му е именно в подчертаването на половата принадлежност. В ореола на жената той усилва нотката на привлекателност, а в ореола на мъжа подчертава нотката на уверено спокойствие, за което са маскирани агресивност и сила. Такива са парфюмите на Hermes с подчертан сандалов аромат - Hermes Voyage и цветно-морските нотки на Bond no. 9 High Line. Двата ненапращащи, но ефектни аромата са предназначени за открити, активни и жизнерадостни жени, които умеят да бъдат стилни в рамките на строгия дрескод.

Ето и някои аромати, отнасящи се към многобройното цветно семейство.

Чистите цветни аромати, елегантни и романтични, нежни и ефирни, са подходящи за дамите от всички възрасти. Класическите примери са: Amor Amor на Cacharel, Cheap And Chic на Moschino.

Свежите цветни аромати с допълнителни цитрусови и плодови оттенъци, леки и ефирни, са предназначени за млади жени. Такъв е парфюмът Light Blue на Dolce&Gabbana.

Цветно-дървесните аромати са подходящи за уверените в себе си жени - Boss Woman на Hugo Boss, Incanto на Salvatore Ferragamo. Подходящи са и шипровите аромати със зелени, чисти и свежи дървесни нотки на градински чай, лавандула и смола. Такива са Miss Dior и Incanto Charms на Salvatore Ferragamo.

Цитрусовите ухания с ефирно масло от лимон, портокал, грейпфрут, бергамот са свежи и леки, подходящи по-скоро за делови срещи, отколкото за всекидневие в офиса. Класически пример за такъв аромат е Herrera Aqua на Carolina Herrera. В тази група се включват и плодовите аромати, меки и топли, с нотки на ябълка, кайсия, бергамот, мандарина и ананас. Такива са парфюмите Dior Addict 2 на Christian Dior, Happy на Clinique, Be Delicious на DKNY.

Пукантните ориенталски ухания и тези на кожа, които се върнаха с вълната на ретро модата, или тежките вечерни аромати се изключват от бизнес етикета. (ЖЗ)



ТЕДИ КАЦАРОВА

ЗАРЯЗА ШЕЙХ

слухове по мой адрес са по-пикантни. Наскоро дори ми подметнаха, че няма начин да нямам нов мъж в живота си - била съм се разхубавила...

Е, това не е лъжа, ти наистина изглеждаш невероятно. Щом не е мъж, каква е тайната ти?

Трима мъже!!! (Смях.) Шегувам се! Истината е, че тайната на красотата я знае всяка жена. В основата, разбира се, стои правилната грижа за себе си и здравето. Нали красивят човек е здравият човек.

Аз например поддържам фигурата си по най-здравословния начин. Наша семейна приятелка - лекарка в Германия, преди 6 месеца препоръча на май-

ка ми да ползва продуктите за редуциране на теллото на Vitaslim, защото са изцяло натурални и не дразнят стомаха. При нея имаше страховтен резултат, затова и аз започнах да ги пия. Сега съм на програма „Максимум“ - комбинирам Vitaslim LIGHT + Vitaslim LINE + Vitaslim FITNESS

плюс малко джогинг или фитнес. За 2 месеца свалях 4 кг. и достигнах идеалното за мен телло. Продължавам напред за стягане и оформяне на тялото. Пък и нали съм свободна, трябва да се грижа да получавам комплименти. Шейхът не е достатъчен. (Смее се.) Между другото, хуба-

во е, че и в България вече започнаха да се предлагат качествени хранителни добавки. В западните страни, във Финландия също, това е отдавнашна практика и хората са по-запознати с този природен начин за поддържане на здравето и красотата.

След раздялата на Теди Кацарова със съпруга ѝ Макс нейното име се спряга в различни слухове. Най-новата мълва е, че красивата и талантилива певица е завъртяла главата на арабски шейх. Ето и какво казва самата тя по този въпрос:

Теди, здравей! Благодаря ти, че се съгласи да си поговорим. Чула ли си мълвата за теб и шейха?

Хахахаха... Да, чух го това. Мисля, че е тръгнало като коментар на моя снимка. В края на

месец март бях в Йордания. Аз и и майка ми бяхме поканени от Негово превъзходителство д-р Хасан Бармауи - консулт на страната у нас, на посещение по повод изложението „Дни на Българския бизнес в Йордания“.

И все пак вярно ли е?

Виж, ще отговоря така: не мога да се оплача от липса на мъжко внимание и комплименти, но засега предпочитам да съм сама. А иначе всяка жена, която е сама, става обект на клюки. И понеже съм Кацарова,

Vitaslim FITNESS
100 % чист L-carnitine за стегнато и оформено тяло

Vitaslim LINE
изгаря мазнините в проблемните зони

Vitaslim LIGHT
потиска апетита и изгаря мазнините

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



Търсете в аптеките!

www.vitaslim.bg

Apple не са като другите

Огромните хипермаркети за електроника са пълни със стоки с различен произход и функционалност. Погледът ни е примамен от стотици преносими компютри, плейъри, мобилни телефони и всякакви модерни устройства. Има обаче продукти, които като магнит привличат с изискания си стил, елегантен дисплей и очарователен дизайн. Веднага става ясно колко различни устройства предлага Apple. Истината е, че Apple не са като другите. И това твърдение намира отражение във всички, дори и в тяхната история.

През 70-те години приятелството между Стив Джобс и Стив Возняк доведе до сериозни промени не само в живота на двамата, но и в целия компютърен свят. Започвайки с продажбата на незаконни устройства, които позволяват "безплатни" разговори от всяка точка на света, приятелите насочиха енергията и ентузиазма си в малко по-законна посока.

През 1975 г. на Возняк му дошла идеята да сглоби компютър във вида, в който го познаваме днес: с екран, клавиатура, компактен, персонален и достъпен. Започва с процесор Motorola 6800, който за времето си струвал "маса пари". Финансовите трудности обаче накарали Возняк да се ориентира към MOS Technology 6502. Това всъщност е една голяма платка, интегрираща в себе си всички необходими функционални модули, към която трябва да се добавят кутия и периферни устройства. Създавайки операционната система BASIC, Возняк показал резултатите на приятеля си. Джобб веднага решава, че могат да продават компютъра цял, във вид, готов за използване. Т.нар. Apple 1 се появява на смехотворната цена от 666 долара и 66 цента. Това били нищожни пари за събрания и практически готов за използване системен блок.

Возняк по това време работи в Hewlett-Packard и предлага на ръководството идеята за Apple 1. Те намират хрумването за забавно, но не могли да си представят за какво обикновеният човек ще използва такова устройство въкъщи. След отказа на HP двамата приятели получават картбланш за

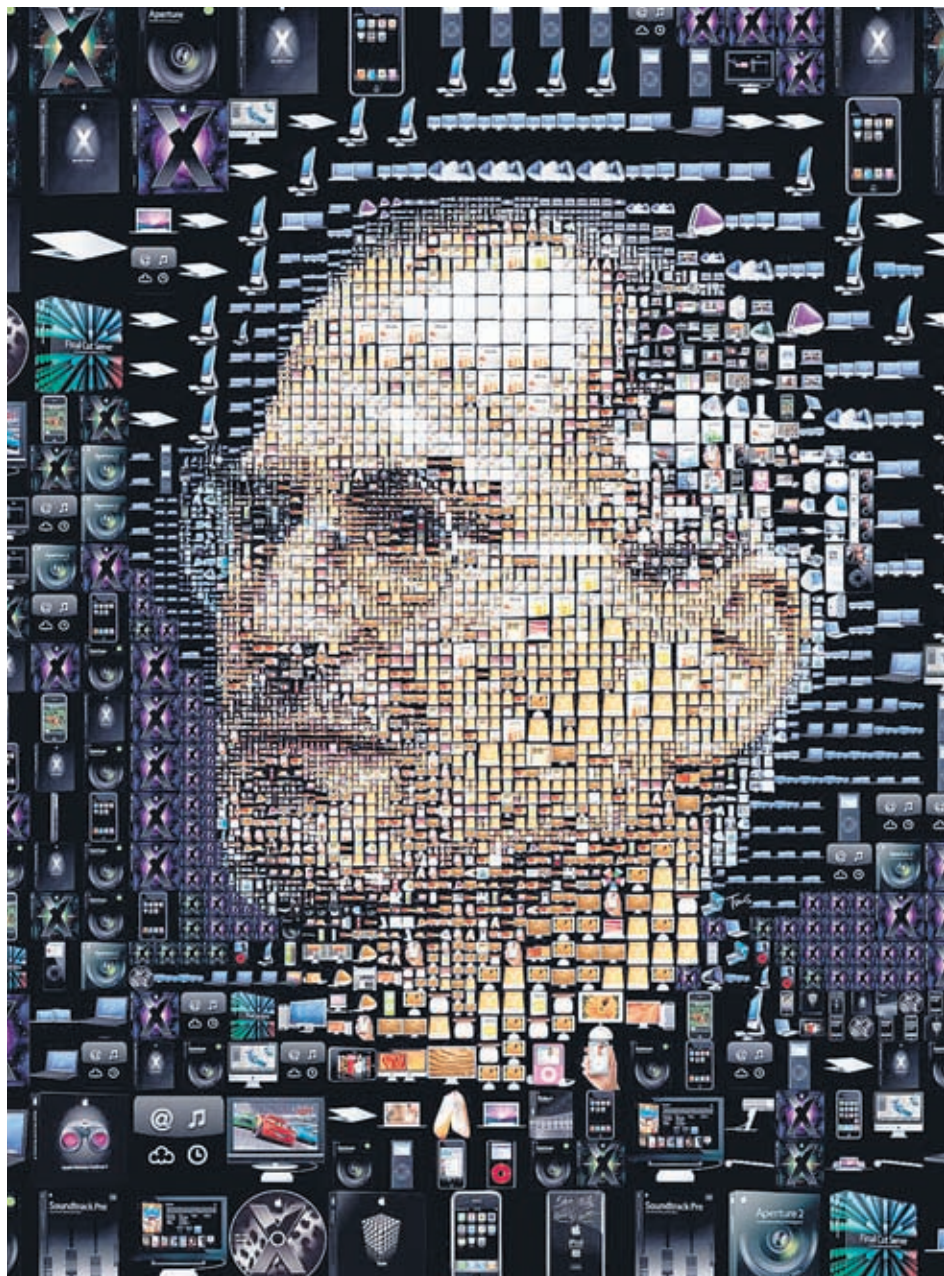
действие. На 1 април 1976 г. те регистрират компанията Apple. В гаража на Джобс започват да сглобяват и монтират дънни платки за компютъра Apple 1. За няколко месеца Джобс и Возняк направили стотици прототипи и може би са щели да продължат да ги сглобяват ръчно, продавайки ги в дървени кутии, ако за тях не беше чул Армас Клиф Маркул. Той видял потенциал в двамата ентузиаста и решил да инвестира в идеите им солидна сума пари. След няколко месеца в компанията вече работят десетки души. Стартирала и разработката на Apple II. Той е представен на изложба за електроника през 1977 г. и изведнъж компанията става мегапопулярна. Това е и първият компютър, който масово се копира и клонира по целия свят.

Въпреки доста високата си първоначална цена - 1298 долара, Apple II става най-продаваният компютър в света чак до 1982 г.

През февруари 1981 г. Стив Возняк катастрофира със самолета си, вследствие на което получава амнезия. Тогава Стив Джобс решава да назначи на поста генерален директор Джон Скъли.

В началото на 80-те Джобс закупува от Херох почти на безценица разработка на компютър, която ръководството смятало за безполезна. Така Apple пуска новия модел Lisa - първият персонален компютър с графичен интерфейс. Компютърът е бил една изумителна машина за времето си, но се оказал пълен провал заради цената от \$995.

Малко по-късно Стив Джобс се захваща с друг проект. Така през януари 1984 г. се появява знаменитата серия



Macintosh. С цена от 2500 долара компанията постига невероятни успехи. Дори до 1997 г. 17% от компютрите в училищата на САЩ са именно Macintosh.

Под влияние на ръководството Джон Скъли решава да промени маркетинговия подход към продуктите и

обявява, че компанията ще върви значително по-добре без Джобс. Бордът гласува за премахването на основателя на компанията. Скъли по-късно е обявен за един от 15-те най-лоши изпълнителни директори на всички времена. Принуден от обстоятелствата, Джобс се оттегля за кратко от Apple.

През 1994 г. той решава да направи своята операционна система Next версия, но въпреки това не успява да стане един от големите играчи в компютърния бизнес. Но такъв играч си остава Apple и те купуват Next, като по този начин връщат Джобс в компанията. Благодарение на него увеличават продажбите си при представянето на новия продукт iMac. А плейърът iPod продължително време осигурява основния доход на компанията.

През 2007 г. Apple представя революционния iPhone. Година по-късно компанията дръпва напрег с MacBook Air. През 2010 г. Tablet PC iPad пък предизвиква истинско раздвижване сред феновете на компанията. И през 2010 г. Apple направи нещо, което изглеждаше невъзможно - задмина Microsoft. Сега експертите оценяват стойността на дружеството на 223,4 млрд. долара в сравнение с 216 млрд. за конкурента.

Apple продуктите не са като другите, но всички искат да бъдат като тях. Apple представи телефон без бутони и след това всички производители, от Nokia до Alcatel, пунаха своите аналози. Apple започна продажбата на таблети и след това всички започнаха да ги разработват. Можете да обвинявате Apple във всичко: и в завишени цени, и в технологични недостатъци, но е факт, че базираната в Калифорния компания определя модела в съвременните технологии. (ЖЗ)

BULGARIA ON AIR

Списанието на България Ер стъпва на земята

Твоят бизнес свят.

Ом 1 април ще откриете **Bulgaria On Air The BUSINESS MAGAZINE.**

Бизнес | Икономика | Анализи | Пътешествия | 1 000 000 читатели | Двухеделно издание



ВОДОРАВНО: Металокерамика. Пегас. Ренин. Теле. Ръпа. Есе. "Розите са червени" (Анет. Нина. Ин-ин. Одеколон. Мис. Калу (Саломон). Ол. Рон. Конус. Талер. Ве. Хановер. Рокада. ИЗОТ. Ди. ОЛА. Кану. Оса. Саве. Ос. Манолов (Емануил). Петканова (Магда). Чирак. Меливенон. Кан. Ликон. Ролер. Терозин. Меч. "Тарукаците". Ови. Никотин. Том. Лимасол.

ОТВЕЩО: Вероника. Амилен. Тезис. "Нина Ричи". Танин. Кузнак. Литаково. Окото. Боне. Анемол. Нам (Мари-Жозе). Силур. Сом. Ри. Тетанус. Каверин (Венциан). Речи. Лок (Джон). Гален (Клавдий). Пилат. Мер (Стув). Вето. Пи. Во. Перим. Кредит. Ем. "Гаяне". Аристотел. Пиколо. Акне. Сна. Олекова (Здравка). Ром. АЛ. Раленкова (Анелия). Агенор. "Да". Оазис. Асенова (Венка). Овни. Усет. "Не". Аса. Нал.

[illegible]

27 април 1866 г. - В Трявна се ражда поетът Пенчо Славейков, починал на 28 май 1912 г.

27 април 1882 г. - В Шумен е роден литературният критик Боян Пенев, починал на 25 юни 1927 г.

28 април 1867 г. - Четата на Панайот Хитов със знаменосец Васил Левски преминава Дунав при Тутракан.

29 април 1876 г. - Четата на поп Харитон и Бачо Киро, на брой над двестата души, се укрепва в Дряновският манастир и се брани от нападенията на башибозуците, а след това и на редовната войска, въоръжена с артилерия, в продължение на седем дни.

29 април 1878 г. - Във Враца е роден скулпторът Андрей Николов, починал на 17 декември 1959 г.

29 април 1881 г. - В Шумен е роден биологът Методий Попов, починал на 19 април 1954 г.

29 април 1893 г. - В София е родена поетесата Елисавета Багряна, починала на 23 март 1991 г.

30 април 1879 г. - В Ловеч е роден Тошко Петров, лекар, основател на Хирургическия институт при

Главна дирекция на народното здраве, починал през 1942 г.

1 май - Международен ден на труда.

1 май 1872 г. - В Габрово е роден Иван Андрейчин, първи председател на Съюза на българските писатели, починал на 15 февруари 1934 г.

2 май 907 г. - Починал княз Борис I.

2 май 1839 г. - Захари Икономович Круша въвежда в София взаимно-учителната или Бел-Ланкастърската метода, усвоена от него в Габрово при Неофит Рилски.

Mazda Shinari срещу Audi и BMW



Когато японците от Mazda представиха концепцията Shinari, побързаха да уточнят, че именно този дизайн ще е отправната точка на следващите модели на компанията. Да припомним, че настоящият облик на актуалните коли с марка Mazda беше създаден на базата на Nagare концепта, който беше разработен под ръководството на Лорънс ван ден Акер през 2006 година. Сега началото на новата линия постави Икуо Маеда, който през април миналата година замени предшественика Лорънс на длъжността главен дизайнер на Mazda. Факт е, че баща му Маеда Матасабуро през далечната 1970 година разра-

боти като дизайн първото поколение RX-7. Името Shinari може да се преведе като "устойчив на огъване". Но цялата нова дизайнерска идея носи названието Kodo (духът на времето), която от футуристичните концептуални линии и форми трябва да предложи идеи, достойни за реалния свят. Shinari е построен изцяло на нова платформа и на неговата база ще стъпи бъдещият спортен сеган на компанията със задно предаване, а защо не и бъдещото спортно купе RX-8. Размерите на концепта са малко по-големи от тези на Mazda 6. Въпреки динамичните форми и острите преливащи линии дизайнът е за-

пазил някои елементи, характерни за марката, като предната решетка с пет ребра и специфичната форма на предните калници. Четири вратата концепция, която за първи път видя бял свят на автосалона в Париж миналата година, показва желанието на Mazda да създаде бъдещ истински спортист с етикет "японското Audi или BMW".

В продължение на няколко месеца Shinari бе създавана в три студия - японско, германско и американско. Заради трагичните бедствия в Страната на изгряващото слънце засега всички проекти за бъдещата моделна линия от гамата на Mazda са замразени.



Появи се прототипът Plug-in-хубриг

BMW Group съвместно с Brilliance China Automotive Holdings представи концептуалната Plug-in-хубриг лимузина от премиум-сегмента. Прототипът е създаден на база на разработената ексклузивно за китайския автомобилен пазар дълга версия на BMW Серия 5 седан. Задвижването на концептуалния автомобил работи на принципа на паралелния хибрид и комбинира двигател с вътрешно горене с технологията BMW TwinPower Turbo с електромотор. Иновативната концепция включва специфична технология на акумулаторната батерия, както и възможност за зареждане от електрическата мрежа. Plug-in-хубригната лимузина е част от стратегията за електрическа мобилност на BMW Group за китайския пазар. Серийното производство на автомобила ще стартира през 2013 г. в Китай.

Прототипът предлага



за комфорт, луксозна атмосфера и изключителен простор в купето. При електрически режим на движение с постоянна скорост от 60 км/ч могат да бъдат изминати до 75 км при нулеви вредни емисии. Използването на двигателя с вътрешно горене позволява увеличаване на пробега до 400 км, което напълно отговаря на нуждите на китайските клиенти в премиум-сегмента. Типичната за BMW динамика при шофиране и

насочената към бъдещето ефективност се осигуряват от разработената на принципа на паралелния хибрид комбинация от двигател с вътрешно горене с технологията BMW TwinPower Turbo и мощност 160 кВт, и електромотор с максимална мощност от 70 кВт. Електромоторът се захранва от разположена в багажника високоволтова акумулаторна батерия, която може да бъде зареждана от електрическата мрежа.

Citroen DS5 шашна китайците

През 90-годишната си история Citroen направи дизайнерски удар с линията DS, която гнес е възстановена с моделите DS3 и DS4. В Шанхай дебют направи лимузината DS5, която освен с аеродинамичните си качества предизвиква любопитството на жителите на най-населената държава и с много луксозен интериор и всички възможни системи за безопасност, включително и ненавратима видеосистема за наблюдение на пътна обстановка. DS5 е и пълен хибрид с познатата дизелова технология Hybrid4 и отделя едва 99 г/км CO₂ в атмосферата. Максималната мощност на колата е 200 к.с., задвижването е постоянно за четирите колела. Рекламният слоган на DS5 е: "Пробвай да изненадаш, но винаги съблазнявай". Автомобилът предлага 5 кресла за възрастни и има следните размери: дължина 4,52 м и ширина 1,85 м. Багажникът предлага обем от 465 л. Дебютиралният в Шанхай модел беше изложен с 20-инчови джанти.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Наблюдавайте налягането на гумите

Не само при горещо време е необходимо да наблюдавате гумите на колата си. Всеки опитен шофьор, преди да седне зад волана, първо оглежда прецизно автомобила и едва тогава потегля. Това действие е наложително, ако спирате на неохраняем паркинг или пред блока, да речем. Налягането на гумите е от значение за динамичното поведение на колата ви. То лесно може да промени недозавиването или да ви предложи свръхзавиване. Ако сте с прекалено напompнати гуми, няма да имате необходимия ком-

форт при дълго пътуване, но пък ще пестите гориво. При по-високо налягане намаляват съпротивлението на търкаляне, но при преодоляването на разтекат асфалт по-лесно ще се вкопаете в него. Ако спазвате указанията във вратите нива за напompване на гумите на новите автомобили, няма да имате грижи. През сухото и горещо лято е препоръчително гумите да са леко меки, защото от топлината през деня се разширяват.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ