

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Когато очакваш бебе



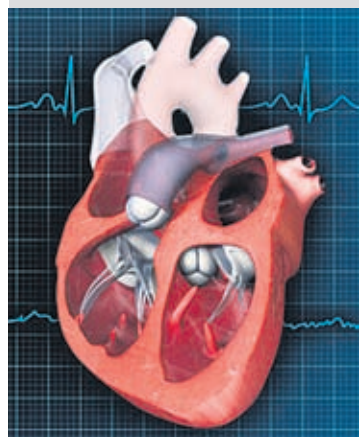
Наскоро едно голямо проучване доказва, че суеверията продължават да са широко разпространени в българската действителност. Нищо, че електронното общуване измести дори нормалното междуприятелско споделяне очи в очи. Точно тези суеверия силно се намесват в целия период преди, по време и след раждането на бебе в едно семейство. Първо идва криенето на бременността максимално дълго време, за да не ни завиди някой. Следва въздържането от купуване на каквито и да е вещи, свързани с бъдещото бебе, максимално отлагане на избора на име дори когато полът е категорично ясен и накрая държането на новороденото далече от хорските очи, за да не го урочасат. Сигурно в някои от тези

дълбоко вкоренени практики има рационално зърно. Проблемът е, че покрай тях много съвременни семейства пропускат да направят нещо реално за истинско предпазване на

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Какво се случва в артериите



Вижте защо трябва да борим лошия холестерол на

health.bg/v/144

Колелото се завърна

Няма нищо по-хубаво от това да се обърнеш към един стар приятел, който си позабравил и пренебрегнал в забързаното всекидневие, но след това си се убедил колко много ти е липсвал. Макар и да не е живо същество, колелото наистина си остава верен спътник на хората още от създаването си. Има държави, където то никога не е било изоставяно за дълго в бараката, но в момента в целия свят има бум на придвижването с педали. Причините за това са много, а броят на велосипедите в света гони милиард и половина. Защо - вижте

на стр. 8

Модерен човек съм, мога да си сглобя компютър

В деловата биография на Левон Хампарцумян са записани различни постове - от държавната администрация до шеф на частна банка. Но той твърди, че не е мечтал за никоя от тях, а се е водил от принципа да върши добре работата си.

Образование на инженер химик, работа в „Кремиковци“, после в Централния институт по изчислителна техника, след политическите промени - заместник-министър, шеф на Агенцията по приватизация - тези длъжности подсказват, че онзи, който ги е заемал, има широка представа за икономическия живот в България.

Книгата, която в момента е на бюрото на

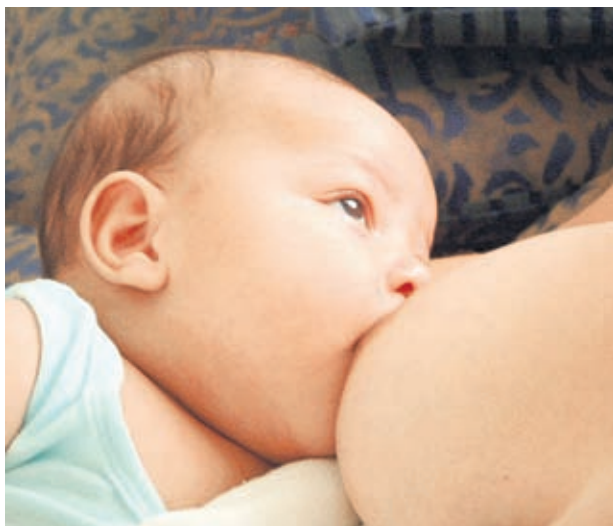
изпълнителния директор на Булбанк, е "500 вина, които непременно трябва да опитате". Съдържанието ѝ отговаря на един от житейските интереси на Левон. Твърди, че вече се е отказал да купува книги с мисълта, че един ден ще има време да ги прочете. Време все няма и затова следи литературата през компютъра. Когато не работи, Левон обича да пътува, да прави снимки (фотографиите му се доближават до професионалните), да готви. Докато позира за вестник "Живот и Здраве", не издава ни най-малко притеснение.

Интервю на Екатерина Генова
на стр. 11

Lacto (4)

пробиотични капсули с живи лактобацили

Здраве през всички сезони



Нови доказателства в полза на кърменето

Фактът, че майчиното мляко е най-добрата храна за новородени, е известен отдавна. Учени от университета в Лион откриха дългосрочни последици от начина на хранене на бебето в първите дни след раждането му. Според специалистите това програмира дейността на метаболизма на човека през целия му живот. В хода на изследването били сравнени три групи бебета по ръст, тегло и артериално налягане. Първата група се хранела само с кърма

през първите четири месеца от раждането си. Втората - с детски храни с ниско съдържание на белтъчини, а третата - с храни с високо съдържание на белтъчини. Деца били наблюдавани в продължение на три години. Оказало се, че децата, които са кърмени в първите седмици от живота си, имат по-добри показатели на метаболитните процеси. При тях са установени и по-ниско диастолно налягане и по-добро здраве като цяло.

ДИАГНОЗИ Кой кого учи



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Матуриите и абитуриентските баловете през тези дни ме накараха да се замисля, че някак постепенно и неусетно ние, родителите, прехвърляме отговорността за възпитанието и гражданското образование на децата си изцяло върху училището. Сигурно това е отзвук в съзнанието ни от пазарната икономика, която повелява всеки да върши само това, за което му плащат. Тук няма да коментирам какво нашето общество плаща на учителите и доколко те са мотивирани. Но виси се и с просто око, нещо става с децата ни и то не е розово. И няма как да е друго, когато, забързани да изкараме повече, сме ги оставили да получават отговорите на вечните човешки въпроси от улицата, от интернет и от претоварената образователна система. И малките много бързо схващат, че възрастните говорим едно, а правим друго, че уж ги караме да са вежливи, а ние се псуваме от прозорците на колите си; че гледаме с досада и дори отвращение на всеки различен, немошен или несъгласен с нас. Да не лъжем! Ние сме учителите на децата си. Ние, които често пред очите им постъпваме така, че дълбоко в себе си ни е срам. Затова не е толкова страшно, че много от децата ще завършат училище, без да знаят кой е Атанас Далчев или как се решава тригонометрична функция. Ужасът е, че ще завършат детството си, без да имат устойчива представа какво е да си добър човек. А за този пропуск поправителен изпит няма...

Бацилите предпочитат нежния пол

Американски учени са стигнали до интересно заключение - бактериите предпочитат компанията на жените. За целите на изследването са анализирани телефони, компютри, клавиатури и други лични вещи на представители и от двата пола.

Резултатите показват, че върху вещите на нежния пол има около 4 пъти повече бактерии.

Това може да се обясни с факта, че жените използват различни видове козметика, особено кремове за ръце, които са плодотворна почва за микроорганизми.



Лекари „уволняват“ клоун, рекламиращ фаст фууд



Американски медици обявиха война на клоуна Роналд Макдоналд - персонажа, олицетворяващ веригата от ресторанти за бързо хранене McDonald's. В навечерието на годишното събрание на акционерите на компанията повече от 500 специалисти от областта на здравеопазването в САЩ изпратиха открито писмо с искане да се прекрати използването на лобимия образ на децата в рекламите на фаст фууд. Писмото е публикувано в няколко американски вестника. В него се казва, че целите на авторите му са грижа за болните деца и профилактика. Специалистите отбелязват още, че хамбургерите и пръжените картофи, предлагани от компанията, са основната причина за детското затлъстяване и вдигат ръста на средствата за здравеопазване.

Доматите защитават сърцето и съдовете

Всекидневно присъствие на домати в менюто снижава холестерола и кръвното налягане, с което предпазва от сърдечно-съдови заболявания. Това доказва международна група учени под ръководството на университета в Аделаида. Според специалистите червеният пигмент в зеленчука - ликопен, притежава антиоксидантни свойства, изключително полезни за здравето. В основата на из-

следването залегнали резултати от проучвания, проведени през последните 55 години. Ръководителят на научната група съобщава, че всекидневният прием на повече от 25 мг ликопен може да снижи нивото на холестерола с 10%. За да се постигне положителен ефект, е необходимо все-



ки ден да се пие по 500 мл доматен сок. Изследванията са установили, че термичната обработка на домати позволява по-лесно да се усвои ликопенът.

Намаляването на костната плътност съвсем не е заболяване на старческата възраст, каквото е широко разпространеното мнение. Всичко започва още с началото на менопаузата. А при жени, които не са натрупали достатъчно костна и мускулна маса в първите десетилетия от живота си, и по-рано. Има и индивидуални и наследствени различия. Но съвременните стандарти изискват първите профилактични измервания на костната плътност да се правят на 45 години. След това в зависимост първоначалния

Остеопорозата изисква комплексен подход

резултат лекарят определя честотата на изследванията. След 55 години задължително се прави т.нар. ДЕКСа - специално рентгеново изследване на бедрената шийка и на лумбален прешлен. Когато се установи остеопения или остеопороза, трябва да започне лечение. То е комплексно и съвсем не се изразява само в прием на калциеви добавки. Защото сам по себе си калцийт няма как

да влезе в костите. Това става чрез специална активна форма на витамин D (Алфа-Д-3), който фактически е един от важните хормони в тялото. По лекарска преценка могат да се включат и препарати от групата на бифосфонатите, които блокират костното разграждане. Лечение то е продължително и постоянно, защото костите са орган с бавна обмяна.

За консултация можете да се обръщате към следните специалисти:

Д-р Маргарита Велкова - ревматолог

Месторабота: гр. Русе, ДКЦ 2, ул. "Рица" 35, ет. 4, каб. 122
Раб. време: всеки ден 9-15 ч.

Д-р Екатерина Господинова - ревматолог

Месторабота: гр. Бургас, Център по остеопороза ул. "Ванче Михайлов" №1
тел. за контакт: 0887701477

Д-р Фотина Деведжиева - ендокринолог

Месторабота: гр. Варна, МЦ "Младост"
тел. за контакт: 052/555 529

ЛАБОРАТОИРЕS
BIOFAR
EFFERVESCENCE
Tri Activ

НОВО
ПОКОЛЕНИЕ
ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES
BIOFAR

Jaguar ще произвежда хибриден суперавтомобил



Jaguar потвърдиха намерението си да произвеждат хибриден суперавтомобил, чийто прототип беше представен на миналогодишния автомобилен салон в Париж. От компанията заявиха, че C-X75 ще е най-съвършеният модел, произведен някога от Jaguar за цялата история на марката. Според прогнозите спортни-

ят автомобил ще има изключително ниско ниво на изхвърления въглероден диоксид - по-малко от 99 g/km, но ще може да развива скорост над 320 km/h. Jaguar C-X75 ще вдига сто километра в час за 3 секунди. По динамически характеристики той не отстъпва на най-бързите съвременни автомобили. Любопитното е, че C-X75

ще бъде разработван от Jaguar заедно с отбора Williams във F1, който ще предостави своя технически опит в областта на аеродинамиката, производството на композитни материали на основата на въглерода, както и в хибридните технологии. Тезлото на автомобила няма да надвишава 1400 kg.

Apple предложи помощ на Япония



Apple пое ангажимента безплатно да поправи устройствата, пострадали от земетресението в Япония. Компанията поема разходите за ремонта, доставката в сервисния център и връщането обратно на всички компютри Mac, монитори LED Cinema

Display, смартфони iPhone, таблети iPad и плейъри iPod touch, които са се повредили от стихийното бедствие. Японците ще могат да се възползват от предложението до 30 юни 2011 г.

Само няколко дни след трагичните събития от

11 март Apple организира кампания, иницизирана от Американския червен кръст, за събиране на помощи за жертвите от земетресението. Средствата се набираха чрез програмата iTunes, а сумата на вноските можеше да варира от пет до двеста долара.

iPhone 4 в Книгата на Гинес



Смартфонът iPhone 4 беше включен в Книгата на рекордите като най-бързо продаващата се портативна играва система. В деня, в който смартфонът се появи на пазара, бяха купени милион и половина броя. По този показател iPhone 4 изпревари портативната конзола PlayStation Portable, от която бяха продадени 200 000 броя през първия ден. При Nintendo DS цифрата е половин милион за първата седмица.

Магазинът App Store за устройства, работещи с операционната система iOS, в това число смартфона iPhone и таблета iPad, победи в номинациите за най-голям интернет магазин за видеоигри, които могат да бъдат изтеглени. През септември 2010 г. в App Store е имало 37 362 игри.

Android се появи в апетитна версия

Google пуска нова версия на операционната система Android 3.1, наречена Ice Cream Sandwich. Тя ще излезе на пазара след около половин година, но вече са известни някои детайли от универсалната система. Много от функциите ще бъдат заимствани от версията за таблети Honeycomb 3.0, но ще има обновени възможности за разпознаването на лица и глас, а камерата на устройствата с Ice Cream Sandwich ще се фокусира върху потребителя в зависимост от неговото пре-

местване. При създаването на операционната система специалистите от Google са се водили от желанието да я направят привлекателна за всички производители, чиито устройства работят с платформата Android. В крайна сметка много таблети и смартфони ще минат на единна операционна система.



Не само името, а и логото на Ice Cream Sandwich възбуждат и вкусовите рецептори на потребителите.

Роботът Luna ще влезе във всеки дом

До 2012 година персонален робот с човешки ръст ще има във всеки дом. Или поне такива са намеренията на създателите на Luna. Те представиха изобретението си в средата на месец май като първия в света персонален робот, който ще обитава жилищата ни. Авторите на Luna - калифорнийската компания RoboDynamics, се надяват, че ще извършат революция в роботехниката, както го направиха персоналните компютри в сферата на изчисленията, а iPhone и Android преобра-

зиха мобилната електроника. Роботът ще бъде предназначен за използване в домашни условия и

през четвъртото тримесечие на тази година ще излезе на пазара. Цената му засега е 3000 долара.



Вече без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

За да усетиш мелодията на цветята!

Облекчава:

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

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 години. Торсетте в аптеките.

Ecopharm



Менюто може да отнеме стреса при учениците



Превенция на вродените аномалии

Последиците от поленовата алергия се подценяват



Най-големите източници на полени са дърветата през пролетта, тревата в края на пролетта и лятото, а плевелите - в края на лятото и есента

С д-р Росица Бакалова, алерголог, разговаря Галина Спасова

Д-р Бакалова, каква е природата на сенната хрема? - Алергичните заболявания се увеличават и не е пощада нито една възраст. Алергичната хрема е част от тези заболявания и представлява силен отговор на имунната система към обичайно безвредни субстанции. Веднъж проявени обаче, симптомите се повтарят след всяка среща с алергена, защото организмът го е разпознал вече като вредител. Честотата засяга детството, юношество-



Д-р Росица Бакалова

то и предимно третото десетилетие.

Полени са най-разпространеният алерген. Това са мъжките клетки на висшите растения. Те са

микроскопични, но са в големи концентрации. Химическият състав определя дали ще предизвикат алергия. Например борът е много по-безопасен от другите растителни видове, розите и цветовете на плодните дървчета по-рядко предизвикват алергии, защото полени те им са твърде тежки, за да се носят от вятъра. Най-големите източници на полени са дърветата през пролетта, тревата в края на пролетта и лятото, а плевелите - в края на лятото и есента.

- Кои фактори улесняват изявата на този силен имунен отговор и какви са симптомите?

- Най-общо казано - наследственост, продължително излагане на определени вещества (алергени), цигарен дим. Риск има и при недоносени и изкуствено хранени деца, както и при родените през период на висока концентрация на полени.

Симптомите са кихане, сърбеж на носа, очите, ушите, небцето, хрема заедно със задно назално стичане, запушване на носа, загуза на обоняние, зачервяване на очите, подуване на клепачите, умора.

Алерголог трябва да се търси, когато симптомите се появяват по едно и също време всяка година или продължават необичайно дълго, ако се появяват само при излагане на определени субстанции или само на определено място. Продължаващата повече от две седмици настинка може в действителност да е алергична хрема.

- Страданието е неприятно, а безобидно ли е?

- Ако нямат усложнение, алергичните хреми не са животозастрашаващи, но наистина затрудняват обикновени дейности като почистване на дома, разходки, спорт, особено за децата. Пречат и на добрия сън.

Лечението е в три аспекта - ограничаване на алергена плюс екологичен контрол, медикаменти и имуноterapia. Ограничаването на алергена означава съобразяване на ритъма на живот. Под екологичен контрол разбираме пациентът да е информиран кога се разпространява полени.

Дървесният полени се разпространява през пролетта и рано сутрин. Затова трябва да се спи на затворени прозорци и да се проветрява до полунощ. А летните тревни полени са в най-голяма концентрация следобед и рано вечер. Групов тревен полени е най-честият за България заедно с житните полени. Всеки ден душ с косата е друг начин за оз-

раничаване на алергена. Особено при децата - ниско подстригване и разресване на дългите коси, тъй като поленовите зърна полепват по косъма.

- Но най-често ограничаването на алергена не е достатъчно.

- Затова за контрол и лечение прилагаме медикаменти - по преценката на лекаря. Най-известните препарати за повлияване на симптомите са антихистамините. Вече разполагаме с второ и трето поколение, които могат да се използват в комбинация с други медикаменти. Един много добър локален антихистамин е Алергодил. Защо първият избор може да е локалният антихистамин? Тъй като той в пълна степен повлиява симптомите, а няма общите неудобства на антихистамините през устата - отпадналост, умора, понижаване на кръвното налягане.

Алергодилът може да бъде избор и в детската възраст, тъй като за разлика от други препарати е с много безопасен профил и може да се прилага и по-продължително.

- Подценяват ли се последиците от липса на лечение?

- За съжаление да, тъй като носът е второстепенен орган и обикновено при по-кратък полени сезон хората се самолечат. Като специалисти апелираме за по-голяма информираност на пациентите, тъй като трябва да предотвратим развитието на усложнения. Смята се, че след четири сезона от началото на поленова алергия има риск да се развие сезонна бронхиална астма.

Кабинетът на д-р Р. Бакалова е в Пловдив, ул. „Янтра“ 10

НОВОТО В WWW.HEALTH.BG



Стегнете корема за 7 дни

www.health.bg/14821



Колко жертви може да вземе красотата?

www.health.bg/14826



Косата говори за здравето

www.health.bg/14867

Анкета онлайн
Коя е любимата ви поза за сън?

Сънят е важна част от живота на всеки човек и затова решихме да попитаме читателите на health.bg за любимата им поза между завишките. Първата позиция си гелят позата "ембрион" и на лявата страна (по 33%).

22 на сто от участниците в допитването твърдят, че най-приятно им е да спят на дясната страна.

Най-малко гласове е събрало спането по гръб - 6%.

Останалите 6 на сто от анкетиранияте нямат предпочитания за позата, в която заспиват.

Есopharm®
Алергология

Allergodil®

Непримирум към сенната хрема!

2 пъти на ден

А-128/28.05.2009

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Есopharm®

Сърцето бие тревога

● Целта е да не се стига до необходимостта от спасяване на човешки живот



Проф. д-р Асен Гудев е началник на Клиниката по кардиология в УМБАЛ "Царица Йоанна - ИСУЛ" и председател на Българското кардиологично дружество. Завършил е Медицинския факултет в София, след което специализира вътрешни болести и кардиология. Има специализации в Кеймбридж, Нотингам, Виена, Кьолн. Завършил е курса на СЗО и Световната кардиологична

фондация по епидемиология и превенция на сърдечно-съдовите заболявания. Преподава вътрешни болести и кардиология на студенти и специализанти. Изследователските му интереси са свързани с нарушенията в липидната обмяна, превантивната кардиология, острия коронарен синдром, влиянието на свободните радикали върху организма.

Проф. д-р Асен ГУДЕВ

Едва ли има хора, които да не са чували тревожните данни, че в България смъртността от сърдечно-съдови заболявания продължава да бъде много висока. Това се съобщава постоянно от специалистите по време на различни форуми, както и от медиите. Проблемът е, че все още обществото трудно възприема съветите за здравословен начин на живот. А има категорични доказателства, че малките промени във всекидневните ни навици могат да доведат до големи ползи за здравето. Затова основен акцент в работата на Българското кардиологично дружество е да запознава хората с рисковите фактори за увреждане на сърцето и кръвоносните съдове, както и с начините тези рискове да бъдат регулирани. По

отношение на професионалната общност мисията на дружеството е да работи за повишаване на медицинската ефективност на здравеопазването. Това става чрез непрекъснатата квалификация на лекарите.

Сърдечно-съдовите болести са водещи не само в България, но и в по-голямата част на света, като тази епидемия започва първо в Съединените щати в годините около и след Втората световна война. Индустриализираното общество променя драстично начина си на живот, което рязко покачва заболяемостта от исхемична болест на сърцето. Това заболяване се характеризира с натрупване на атеросклеротични плаки по коронарните артерии, а острата му изява е инфарктът на миокарда. Нерядко се стига и до сърдечна недостатъчност. За съжаление около

една четвърт от болните нямат никакви признаци, че сърцето им е увредено, и първата проява при тях е внезапната смърт.

За да не се стига до инвалидност и загуба на хора в най-активната им възраст, Българското кардиологично дружество препоръчва всяка година хората между 35 и 69 години да си правят профилактичен кардиологичен преглед. По време на този преглед лекарят ще прецени какви инструментални и лабораторни изследвания са необходими при конкретния пациент, но минимумът включва ЕКГ, измерване на кръвното налягане и преслушване на сърцето.

А малките промени в начина на живот, за които споменах, включват увеличена двигателна активност (3 километра ходене на ден или 30 минути физическа активност), консумация на пресни пло-



Сърдечно-съдовите болести са водещи не само в България, но и в по-голямата част на света

дове и зеленчуци 5 пъти дневно, постепенно намаляване на наднорменото тегло, отказ от тютюнопушенето и ексцесивната алкохолна консумация. Освен това е много важно да се контролират кръвното налягане, нивата на липидите и захарта в кръвта. Горната граница на артериалното налягане трябва да бъде под 140 мм живачен стълб, а за диабетиците - под 130. Нивото на общия холестерол трябва да е под 5 ммол/л, а за хората с диабет - под 4,5. Лошият (LDL) холестерол трябва да е под 3 ммол/л. Ако тези стойнос-

Отдавна се знае, че цигарите са пагубни за сърцето. Струва ли си?

Снимка Рада ПЕТКОВА

ти не са постигнати, провеждайте системно лечение, което ви е предписано от лекаря. Високото кръвно се лекува постоянно, за да не се стига до тежки усложнения.

Съвременната медицина постигна голям напредък в борбата със сърдечно-съдовите заболявания. Но тази борба за-

почва в съзнанието на всеки от нас и във всекидневното ни поведение. Истинската ни цел е да не се стига до необходимостта от спасяване на живота. Не случайно Българското кардиологично дружество излезе пред обществото с девиза "Здравото сърце е в твоите ръце".



Уникалните свойства на солите от Мъртво море се прилагат в осмотермията, която представлява спа процедура с минерални соли.

Солите от Мъртво море са много ефективен екфолиант за кожата. Микроскопичните им зрънца проникват в порите и почистват кожата от токсини. В тях се включва екстракт от водорасли с високо съдържание на бром, калий и калций, които имат успокоително действие върху нервната система и възстановяват

Какво е осмотермия?

работата на сърцето.

Осмотермията е особено полезна за чувствителни хора, склонни към невротични състояния и подвластни на синдрома на хроничната умора. За извеждане на отровите от организма се прилагат специални процедури с кал. Активните вещества, които се съдържат в лечебната кал, очистват организма от тежки метали по естествен път.

Процедурите стимулират процеса на подмладяване, подобряват храненето на тъканите, повишават окислително-възстановителните процеси в организма, стимулират хормоналния и витаминния обмен. Кожата става мека, мускулите се отпускат и нормализират тонуса си. Освен това процедурите със соли от Мъртво море намаляват болките в гръбначния стълб и мускулната умора.

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



Д-р Росица Денчева

Тел. за пациенти:
02/472 13 56, 0879 051503

Д-р Денчева, какви представляват гениталните брадавици?

Гениталните брадавици, наричани още островърхи кондилиоми, са кожни изменения, предизвикани от инфекция с човешки папиломен вирус, която се предава по полов път. Сами по себе си те са доброкачествени образувания - представляват малки надигнатости над повърхността на кожата или приличат на карфиолчета. Те се появяват при свръхрастване на лигавицата под въздействие на папиломния вирус. Човек обикновено се заразява с вируса от някой от сексуалните си партньори, като не е задължително заразяването да е станало наскоро преди появата на самите брадавици. Инфектирането може да настъпи както седмици преди поява на брадавиците, така и месеци и дори години по-рано и в момент на спад на активността на имунната система те се развиват на повърхността на лигавицата.

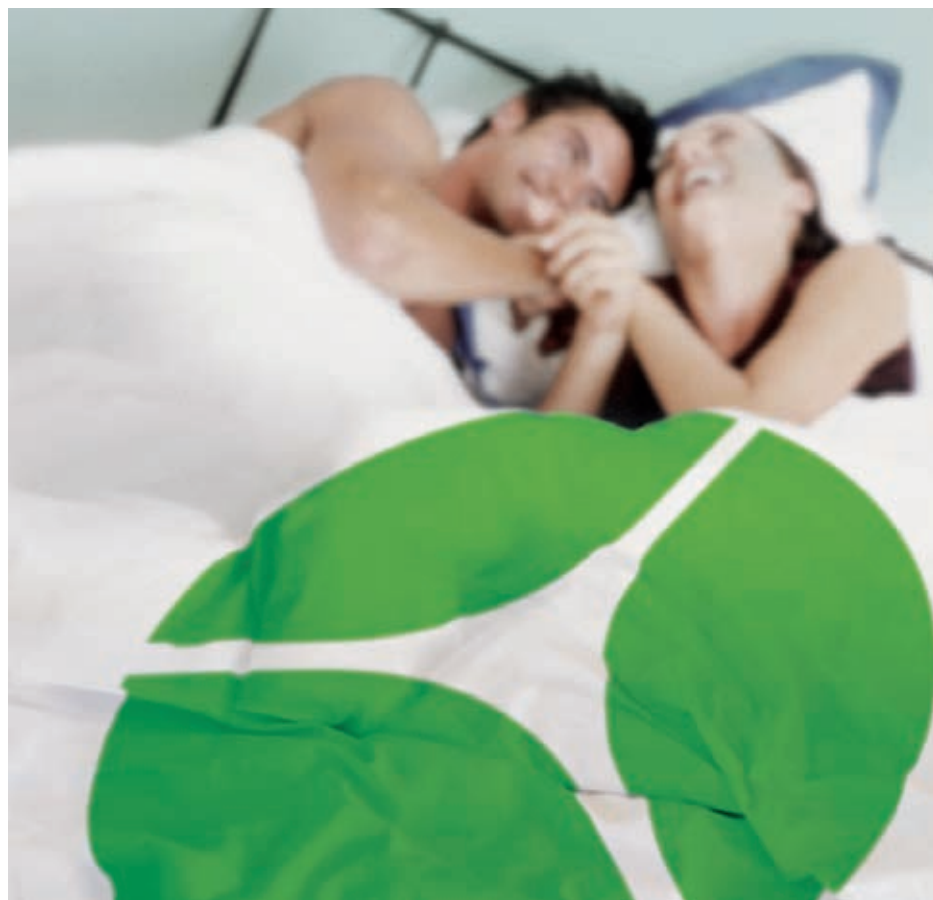
- Често ли се срещат и в коя възрастова група?

Те са една от най-често срещаните болести, предавани по полов път. Честотата на появата им е пряко ангажирана със сексуалните контакти и най-вече с броя на сексуалните партньори. Възможно е да се появят както при млади хора в началото на сексуалния им живот, така и при много възрастни хора. Зависят и от активността на имунната система. Смята се, че по-големият брой интимни партньори увеличава риска от заразяване.

- Мъжете или жените са по-засегнати?

Кондиломите засягат и двата пола

● С д-р Росица Денчева, дерматолог и венеролог в Дерматологична клиника „София“, разговаря Кристина Пешина



И двата пола са еднакво често засегнати. Страдат както мъжете, така и жените, като появата им зависи най-вече от общото здравословно състояние на индивида.

- Само по полов път ли става заразяването?

В повечето случаи заразяването е по полов път, като съществуват риск за инфектиране независимо от вида на сексуалния акт - вагинален, анален и орален. Възможно е в лигавицата на устата също да има папиломновирусни образувания, които да бъдат пренесени в гениталната област. Макар и изключително рядко, но е възможно човек да пренесе папиломния вирус и с ръцете си.

Различните типове на

папиломния вирус предизвикват различни проблеми. Тип 6 и 11 са виновиците за развитието на островърхите кондилиоми. За съжаление напоследък в практиката срещаме много по-голям набор от типове вируси. С помощта на съвременните изследвания се установи, че кондиломите могат да бъдат и следствие на инфектиране не само с 6 и 11 тип, а като резултат от смесена инфекция и от други типове папиломни вируси. В много редки случаи дори тези два типа въобще не участват.

- По какви белези човек може да се усъмни, че има кондиломи?

При появата на образувания в гениталната зона, било то във външната

или вътрешната. Това обикновено са много фини надигнатости или неравности по лигавицата. Те са с рехава повърхност. Понякога кървят при сексуален контакт. Това са белези, които би трябвало да накарат човек да обърне внимание и да направи консултация със специалист. В напреднала фаза са във вид на карфиолчета. Колкото по-рано се установят, толкова по-добър е шансът за изчистване на лигавицата от вируса. Важно е човек да потърси навременно лечение.

- Чрез обикновен профилактичен преглед при специалист могат ли да се диагностицират, или са необходими допълнителни изследвания?

Скрининговият прег-

лед ни позволява да открием наличието на папиломни образувания. Ако човек е имал сексуални отношения с друг болен човек, но при прегледа не се установява наличието на кондиломи върху гениталната област, ние препоръчваме да се направи изследване за папиломен вирус, за да се установи дали е носител на вируса. Възможно е човек да има достатъчно активна имунна система, която да не позволява на брадавиците да се развият, но въпреки това той да е носител на инфекцията и да може да я пренесе на други хора при сексуален акт. Затова именно диагностичирането на папиломновирусната инфекция изисква допълнително изследване.

- Какво се случва, ако не се проведе лечение и има ли опасност да се изродят в рак?

Колкото повече са брадавиците, толкова и вероятността да заразиш интимния си партньор е по-голяма. Възможно е да станат гигантски и в тях да започне да се наслагва и бактериална инфекция. Най-тежкото усложнение на папиломновирусната инфекция е развитието на злокачествено заболяване - рак на шийката на матката, на влагалищната лигавица или лигавицата на външните генитали и рак съответно на мъжката генитална система.

- Какви методи на лечение са познати?

Лечението има две страни. На първо място, трябва да се премахнат самите образувания, тъй като те правят човек много по-заразен, отколкото ако има само носителство на вируса. И на второ място, трябва да се стимулира имунната система, която



По-големият брой интимни партньори увеличава риска от заразяване

да се справи с вируса и да не допусне по-нататъшното развитие на инфекцията. Начините за нейното активиране са два - чрез вътрешни средства, тоест таблетки или инжекционни разтвори, които общо активизират имунната система, и локално активират чрез кремове, които се нанасят на засегнатите зони. В момента в медицинската практика съществува един такъв медикамент, който се нанася върху гениталната лигавица и стимулира локалния имунитет в третираната участък. Това е имиквимод, който е ефективен при малките кондиломи. Неговото приложение е достатъчно за пълно изчистване на лигавицата, без да се стига до изгаряне или третиране по друг начин. Пациентите обаче рядко идват в самото начало от развитието на заболяването. Това поставя имиквимода като основен медикамент в по-късните фази от лечението. Затова и първо отстраняваме с някоя от другите техники брадавиците, след това предписваме за локална стимулация на имунитета този продукт, който да предотврати повторната поява на брадавици.

Премахването на брадавиците може да стане чрез много методи - киселини, които ги разрушават, нанасяне на течен азот, изгаряне с ток, изгаряне с лазер, отстраняване по хирургичен път.

Предизпитни антистрес храни за ученици

Ако вашето дете започва да гледа на лудничаво от дългите часове, прекарани над учебниците, имате възможност да се намесите и да му помогнете с храната. Да, правилно прочетохте! Правилният подбор на храни може да изведе детето ви до върха на академичните висоти (ако, разбира се, единствено стресът му пречи да влезе в хубаво училище).

Ето кратък списък на храните, които стресът ненавижда:

Портокали: Изследванията показват, че когато детето е под прекалено голям натиск, нивата на витамин С намаляват, което увеличава риска от болести. Затова включете оранжевите цитруси в диетата на ученика. Освен на витамин С портокалите са чудесен източник и на фолиеви киселини, която е полезна за физическото развитие.

Спанак: Спанакът е богат източник на желязо и калций, както и на витамин А. Желязото в спанака помага за развитието на силен имунитет и помага за социалното и когнитивното развитие по време на детството, тъй като съдейства за образуването на хемоглобин и важни ензими. Калцият, от друга страна, помага при формирането на здрави кости, а витамин А спомага за намаляването на напрежението в очите.

Вода: Подпомага храносмилането и позволява да се избегнат състояния, свързани с бъбреците и чревния тракт. Тя помага за регулиране и поддържане на телесната температура. Добрата хидратация на тялото трябва да бъде от първостепенна важност и всекидневен навик, независимо дали предстои изпит или не.

Мляко: Около 600 милиграма калций дневно е задължително за учениците. Калцият е важен за физическото развитие на децата и помага за изграждането на имунитет.

Протеини: Дали чрез яйца, млечни продукти или месо, достатъчните количества протеини са задължително условие за растежа на детето. Протеините поддържат мускулатурата, физическата активност и концентрацията.

Здравословни навици, които трябва да бъдат следвани по време на изпити:

● **Да не се пропуска закуската.** Тя е здравословен начин детето да получи основни хранителни вещества. Опитайте комбинация от мляко, млечни продукти, плодове, яйца, риба, пиле и ядки за постигане на здравословно меню за закуска.

● **Без стимуланти!** Опитайте се да предпазите детето от стимуланти като кофеин (кафе и чай). Естествена подкрепа за тялото и мозъка дава препаратът Сарженор.

● **Учене с почивки.** Когато на ученика му се налага да възприеме голям обем от материали, хубаво е да се правят почивки, за да се подобрят нивата на концентрация. Оставете детето да се отдалечи на няколко развлекателни дейности като например игра на открито, спорт или нещо друго, което да го разтоварва.

● **Без нездравословна храна.** Лошите въглехидрати и мазнини покачват гликемичния индекс. Това означава, че те водят до спад в енергията, ако се консумират през цялото време.

● **Подходящи условия.** Създайте подходяща атмосфера за учене у дома и се уверете, че помещението е добре осветено и проветриво.

Мит е, че само при майки над 35 г. се появяват проблеми с плода

● Проф. Иво Кременски, ръководител на Националната генетична лаборатория



Съвременната медицина прави всичко възможно, за да намали риска и за бременните жени, и за плода
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

През последните години има положителна тенденция в областта на превенцията на вродените аномалии. Младите хора имат достатъчно информация и вече много от тях искат мотивирано да намалят риска за развитие на генетични заболявания в своето поколение. В този процес е много важна ролята на медицинските специалисти, които трябва да могат да разчетат компетентно информацията от скрининга на бременните жени. Защото този скрининг има задачата да даде сигнал съвсем целенасочено да се търсят вродени дефекти, а това са знания и умения, които се изграждат търпеливо с години. Нашата мисия е да засилим сред обществото знанията за пренаталната диагностика и възможностите за последващи действия. В СБАЛАГ "Майчин дом" са извършени над 6000 амниоцентези за по-малко от 10 години, а в ця-

лата страна са общо над 600. Затова университетските болници трябва да се събудят и да започнат тази диагностика. "Майчин дом" не може да поеме нуждите на цялата страна. Генетичният скрининг трябва да стане достъпен за хората - поне петте университетски центъра трябва да започнат да вършат това, което се прави в "Майчин дом". Те имат възможност, дадена им е апаратура, остава да се организира, да изпращат повече хора на обучение за скрининга.

Чрез амниоцентезата - изследване на околоплодната течност, могат да се докажат със 100% сигурност над 130 болести, включително Синдромът на Даун, който е най-чест. Амниоцентезата се прави само със съответните индикации, тъй като тя има риск. Затова се прави при риск за здравето на бъдещото дете, който е по-висок от риска от самата амниоцентеза. Когато го-

гозира, че носят дете с тежко увреждане? Към тях трябва да е насочена профилактиката, към младите, които не подозират. Много млади жени казват - рискът е 1 към 2000. Да, но това е среднестатистическият риск. Целта е да се определи собственият риск и да се

Чрез изследване на околоплодната течност могат да се докажат със 100% сигурност над 130 болести, включително Синдромът на Даун, който е най-чест



Проф. Иво Кременски
реши дали да се направи амниоцентезата.

Някои от уврежданията зависят и от поведението на бъдещата майка. Например спина бифида може да се профилактира чрез адекватен прием на фолиева киселина. Това е тежка аномалия в развитието на гръбначния стълб. Според статистиките се среща при 1 на 500 раждания. Може да изчислите - това би означавало у нас всяка година да се раждат 140 деца с тази аномалия, ако не се прави профилактика. Но за радост отдавна не се раждат толкова деца с тази ув-

реда в нашата страна.

Всички бъдещи родители могат да се консултират и по интернет със специалистите от Националната генетична лаборатория. На въпросите в сайта откликват трима консултанти професионалисти. Те могат да отговорят по мейла и чрез форума на всякакви сложни въпроси, свързани с генетика.

От тази година започнахме да консултираме и пациенти по отношение на новите лечения на рак. За рак на дебелото черво и на белия дроб се появяват нови, скъпоструващи лекарства, но проблемът е, че действат само при определени мутации, при определен генофонд. Затова изследваме пациентите, за да се приложи терапията само на тези от тях, при които реално ще помогне. Това се прави не само за да се спестят пари, а и да не се подлага излишно болният на странични ефекти. Новата насока в медицината е това да се прави за всички лекарства - персонализирано лечение. А не всеки да взема три пъти по 1 таблетка, както е стандартно от години.

www.jamieson.bg

Месец на бременната с Пренатал - най-продаваните витамини за бременни в България*

Само през месец май - с всяка закупена опаковка Пренатал или Фолиева киселина на Jamieson, получавате ПОДАРЪК - безплатна опаковка Пренатал.**

Произведено в Канада

* Продажи по данни на IMS Health за януари 2011г.
** Промоцията важи за Пренатал от 30 табл.



Една чашка алкохол на ден намалява риска от преждевременна смърт при хората над 55 години

Няколко причини да яхнем велосипеда

● Двуколесното превозно средство завладява цивилизования свят

Велосипедът е най-популярното превозно средство на планетата. Според статистиката повече от 1,4 милиарда кола кръстосват паралели и меридиани. А автомобилите са около 400 милиона. Педалите въртят не само бедните африкански жители, но и гражданите на най-напредналите европейски страни. Там, където вече може да си позволят да не мислят само за прехраната, а за здравето си и как ще изглежда планетата след тях.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Във Великобритания например само преди няколко години велосипедът беше признат за най-великото техническо изобретение

от 1800 година. По рейтинг той задмина и двигателя с вътрешно горене, и интернет. Велосипедът събра повече гласове, отколкото всички други изобретения, взети заедно. Само в Копенхаген, столицата на Дания, за един ден на

селението изминава на кола 1,2 млн. км.

Очевидно цивилизованите страни знаят предимствата на двуколесния транспорт. Ето какви са те:

● **Не се съобразява с цената на бензина**
Собствениците на велосипеди са се дистанцирали от този проблем. Има и някои нюанси - в САЩ цените на велосипедите започнаха да се вдигат паралелно с цените на бензина. Но пък американците не смятат икономии за нещо под достойнството им и намират евтини варианти.

● **Не се съобразява с цената на бензина**
Собствениците на велосипеди са се дистанцирали от този проблем. Има и някои нюанси - в САЩ цените на велосипедите започнаха да се вдигат паралелно с цените на бензина. Но пък американците не смятат икономии за нещо под достойнството им и намират евтини варианти.

● **Помага на доброто здраве**
Умереното въртене на педалите със средна скорост 15-20 км/ч изгаря велосипедиста от 450 калории на час. Колоезденето укрепва мускулите на краката, подобрява работата на сърдечно-съдовата и дишанелната система, повишава издръжливостта и подобрява координацията на тялото. Специалистите горещо препоръчват на хората, страдащи от разширени вени, колоездене. Интензивното движение на краката при въртене на педалите заставя кръвта във вените да се движи бързо и да не застоява. Велосипедът е полезен и при вегетативно-съдов дистонии. Ако имате учестен пулс, ръцете ви се потят, имате бодежи в гръдната област, въртенето на педалите е едно от средствата за лечението им.

● **Формира нови социални групи**
Самотата е "привилегия" на жителите на големите градове, а велосипедът е идеалното средство за общуване. Нови запознанства, нови теми за диалог, при това не виртуални, а съвсем реални - пред магазина, в парка и дори на кръстовищата.

● **Преобръща се в белез за висок статус**
В развитите страни велосипеди карат всички слоеве на обществото. Дори думата "велосипедист" вече има някакъв буржоазен оттенък. Производители и търговци са се позрижили и при двуколесните возила да личи кой колко струва. Често въртенето на педалите може да ти помогне и в кариерата. В изостаналите страни картинката е противоположна. Който кара колело, значи е беден.

● **Не замърсява въздуха**
Карането на велосипед е най-екологичният начин на придвижване, който намалява риска от появата на астма, както и на много други белодробни и сърдечно-съдови заболявания. Известно е, че в изхвърляните от автомобилите изгорели газове се съдържа букет от токсични съединения. Според Световната здравна организация всяка година на планетата умират около три милиона души от заболявания, свързани със замърсения въздух. Само в Австралия благодарение на велосипедистите ежегодно се икономисват четвърт милиард долара от снижените разходи в здравеопазването. Броят на продаваните велосипеди там отдавна превиши броя на продаваните автомобили. Само в Мелбърн от 2001 г. хората, предпочитали велосипедите пред другия транспорт, са се увеличили с 42%.

● **Елиминира проблема с паркирането**
Велосипедите заемат много по-малко място от автомобилите и винаги може да се намери място за паркиране, което в големите градове е сериозен проблем.

● **Едно от най-ефективните средства за придвижване**
Велосипедът е евтин, маневрен, автономен, безопасен, безавариен, не се плаши от задръствания, лоши пътища и е лесен за управление. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО

Привлекателност



Съвременните мъже най-много харесват уверените в себе си представителки на нежния пол, твърдят специалистите. На второ място тяхното проучване поставя стила и индивидуалността на дамите. Като цяло, установили учените, мъжките предпочитания не се променят особено с времето. Те продължават да търсят у жените хармонично съчетание между привлекателност и силни вътрешни качества.

Книги



Четенето на книги е универсален начин хората да съхранят ума си дори в напреднала възраст, твърдят от BAGSO, организация на пенсионерите. С годините може да се влоши зрението, появяват се проблеми с концентрацията, но експертите призовават възрастните хора да не се отказват от четенето. Способността да се превръщат думи в образи добре действа върху когнитивните функции.

Касис



Специалисти от Великобритания установиха, че касисът е най-полезният плод. Той превъзхожда всички останали по количество и концентрация на витамини, минерали и други полезни вещества. Касисът може да противодейства на раковите заболявания, да предпазва от диабет, защитава сърдечно-съдовата система и предотвратява намаляването на умствените способности при хората на преклонна възраст.

Искате здрава кожа? Търсете д-р Гюрова!

- Най-съвременна лазерна терапия за разширени съдове, акне, розацея, белези от акне, стрии, цикатриси и петна
- Премахване на новообразовани (бемки, фиброми, папиломи, кондилиоми и др.)
- Изготвяне на индивидуални терапевтични схеми при болести на кожата, космите и ноктите

Искате перфектна визия? Търсете д-р Гюрова!

- Поставяне на филъри и ботокс
- Аблативно и неаблативно лазерно подмладяване
- Мезотерапия, химически пилинги
- Лазерна епилация по уникална технология

При извършване на манипулация консултацията е безплатна

Пловдив, ул. „Сан Стефано“ 97, тел.: 0888 38 83 53
www.dermaplusbg.com www.mgyurova.com

НЕБИВАЛ ИНТЕРЕС

КЪМ VITASLIM

Небивал интерес към продуктите на Vitaslim изправи на нокти родните аптеки. Те не могат да отговорят на огромното търсене. На някои места дори се е стигнало до заявки с предварителни записвания.

№ 1 по продажби в сферата на хранителните добавки за отслабване е Vitaslim LIGHT, а веднага след него се нарежда Vitaslim LINE, сочат маркетинговите проучвания. Прави впечатление, че хората остават доволни – някои даже идват специално да се похвалят какви резултати са постигнали и си купуват и от другите им продукти, разкриват фармацевти.

Ето какво казват хората:

Пленителната Кремена Жекова от Разград разказва за впечатляващи резултати. Тя е свалила цели

15 кг. и вече е напълно убедена в своята победа над килограмите. Не остава по-назад и чаровната Росица Тодорова от Ямбол, която все по-уверено се „надсвива на кантара“. А Румяна Николова от Плевен пък с гордост признава, че „пухкавината в ханша е намаляла, а панталоните оширочили“.

За други обаче Vitaslim слага край на проблемите с косата. С Vitaslim BEAUTY косата ми има блясък, а ноктите ми са здрави, казва столичанката Галя Величкова. Истинска завист буди и изказването на Веска Траилова от Хасково, чиято кожа вече е мека, като на бебе.

Вижте още от мненията:

Сега аз се смея на кантара

С всяка следваща диета се чувствах все по-зле, все по-изтощена, все по-напълняла... Затова реших да се доверя на Vitaslim LIGHT. Приятна изненада: още след седмица усетих разлика – кантарът не ми се смееше вече, аз на него се смеех. А след 45 дни бях свалила 7 кг.

Росица Тодорова, 24 г., Ямбол
rosinta86@abv.bg

Косата ми има блясък!

По принцип имах суха и дехидратирана коса, с която вече бях свикнала. Когато обаче ноктите ми започнаха да се чупят, се замислих. Видях, че много хора са доволни от Vitaslim BEAUTY и започнах и аз. Невероятно, след месец косата ми има блясък и не е ужасно суха, както преди. Ноктите ми са здрави.

Галя Величкова, 44 г., София
vegal@abv.bg

С кожа, като на бебе

Заради една депресия организъмът и имунната ми система се отслабиха. Косата ми започна да капе, а кожата ми стана сивкава. Започнах Vitaslim BEAUTY и след 20-ина дни усетих подобрение. Сега косата ми е блестяща и здрава, а кожата ми розовее, като на бебе. Все пак какво е жената без хубава кожа и коса!?

Веска Траилова, 38 г., Хасково
bellissima@abv.bg

Минус 4 кг. за 1 месец

За мен Vitaslim LINE беше трети опит за отслабване. Какви ли не сиропи и хапчета използвах преди това. Трайно обаче отслабнах с Vitaslim LINE. За един месец свалих 4 кг., усетих промяната в мерките си, дори лицето ми се изчисти. Остават ми още 10 кг., затова продължавам напред.

Даниела Василева, 36 г., София
vasilevadani@mail.bg

Не качих нито грам

Заради гинекологична операция качих 10 кг. В Нета видях, че Vitaslim LIGHT е натурален и го пробвах. Изпих 4 кутии, като разчитах само на тях (хапвах си от всичко). Накрая бях свалила 4 кг. Днес, повече от 2 месеца след като го спрях, не съм качила нито грам.

Радослава Крушарова, 34 г., Брацигово
radimitko@abv.bg

Даже изглеждам по-млада

Откакто се помня съм със забавен метаболизъм и имам наднормено тегло. Пробвала съм всичко възможно. Постоянно смятах какво и колко ям. Моите приятели знаят за притесненията ми и от тях научих за Vitaslim LIGHT. Усетих промяната някъде след 2 седмици. А след 4-5 вече имах видими с просто око резултати. Не бях постоянно гладна. Даже мисля, че изглеждам по-млада. Тонусът ми се подобри.

Дани Грозданова, 30 г., София
dani790@abv.bg

„Пухкавината“ в ханша намаля

Аз съм на 46 г. и напоследък заради възрастта започнах да губя в битката с килограмите. Консултирах се с приятелка фармацевт, която ми препоръча Vitaslim LIGHT. С него преборих сладкото и свалих 4 кг. „Пухкавините“ в ханша намаляха и панталоните вече са ми широки.

Румяна Николова, 46 г., Плевен
ranikolova@abv.bg

Смъкнах 15 кг. от себе си

По време на двете бременности качих повече от 30 кг. Просто... След много безуспешни опити да стигна заветните 70 кг., попаднах на Vitaslim LIGHT. Буквално за 3 месеца смъкнах 15 кг. от себе си. Нямам никакви странични ефекти. Дори от 3-4 месеца съм на принципа 3 в 1 – пия Vitaslim LIGHT + Vitaslim LINE + Vitaslim BEAUTY.

Кремена Жекова-Адрианова, 33 г., Разград
kremi_077@abv.bg

Преборих и цигарите, и килограмите

На 47 г. съм, бивша спортистка и баба на лъчезарно 3-годишно момченце. Миналото лято реших да спра цигарите и познаяте – за 2 месеца качих 15 кг. В Интернет разбрах за Vitaslim LIGHT. За 4 месеца свалих 10 кг. – страхотна радост. Даже 1 месец ги спрях и каква мислите беше оценката?! Резултатите ми си останаха, никакво мърдане нагоре.

Людмила Ганчева, 47 г., София
zlatkova63@abv.bg



Vitaslim LINE

изгаря мазнините в проблемните зони



Vitaslim LIGHT

потиска апетита и изгаря мазнините



Vitaslim FITNESS

100 % чист L-carnitine за стегнато и стройно тяло



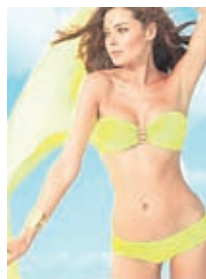
Vitaslim HEALTH

най-ефективният омега-3 (продукт № 1 за 2010 г.)



Vitaslim BEAUTY

за здрава и блестяща коса, кожа и нокти



Лято 2011 - слънчевите очила ни връщат в миналото

- Могата лъха на носталгия по Джон Ленън и София Лорен

Слънчевите очила са един от може би най-предпочитаните аксесоари както от жени, така и от мъже. Освен че са перфектен завършек на външния вид, те се грижат и за здравето на очите ни. Техен създател е Джеймс Ейскъф още през далечната 1752 година. Китарците пък са използвали опушени стъкла или парчета от кварц още през XII век. Днес за наша радост разполагаме с огромно разнообразие при избора на любимия ни аксесоар. Може да бъде задоволен и най-придирчивият Вкус. Многообразие от цветове на рамки, форми, дизайн, стъкла с различно качество, десетки конкурентни марки заливат пазара.

Кристина ЙОРДАНОВА

Всяка година обаче в главата ни се завърта един и същи въпрос - как да изберем идеалния модел очила така, че хем да сме в крак с най-новите модни тенденции, хем и да ни стоят добре? За да се запознаем отблизо с най-новото и актуално, което може да се намери по магазините, посетихме една от големите

вериги оптики в София. Милена Крънчева, продавач-консултант, бе нашият гиз в света на очилата. "През това лято няма кой знае каква съществена промяна в тенденциите на слънчевите очила. Винтиджът (ретро модели) и овърсайзът (очилата с огромни рамки и стъкла) са винаги актуални. Затова пък ярките цветовете преобладават за разлика от миналата година", разказа

Хората, грижещи се за здравето си, знаят, че слънчевите очила пазят очите през всички сезони



Милена.

Откриваме завръщането на една позабравена от не много далечното минало форма, станала известна покрай легендарния музикант Джон Ленън. Тази година кръзлите очила се завръщат. Тип „Авиатор“ също са част от модните тенденции. Разнообразието от цветове при тях е огромно. На ход са и котешките очила, неотминаващата класика от 50-те и 60-те години на миналия век, запазена марка на София Лорен. Ако те са предпочитаната от вас форма, няма да бъдете демоте. Можете да изберате между едноцветни или шарени рамки. Друг интересен модел от ретро арсенала са тези, чиито рамки са във формата на перепрода. И тук разнообразието е голямо.

"Можем да се съобразяваме с модните тенденции, но най-важна е формата на лицето ни", съветва събеседничката ни. На покръглите лица отиват издължените рамки, а на по-ъгловато, сърцевидно или овално лице - заоблените. Котешките очила са по-подходящи за издължени и слаби лица. Ако имате кръгло лице, в никакъв случай не се спирайте на очилата тип "Джон Ленън". Но всичко това са правила на теория. Най-добрият начин да изберете своя аксесоар е да отидете в най-близката оптика и след ка-

то премерите
една гузина
очила - раз-

лични по
форма,
стил,
цвет на
рамките, а
дори и на
стъклата,
може да
сте сигурни,
че сте напра-
вили най-пра-
вилния избор.
Освен форма-
та на лицето
добре е да взе-
мете предвид
стила си на об-
личане и при-
ческата. Про-
изводителите
на слънчеви
очила са помислили и за лю-
бителите на класическите
и спортните модели. При
тях изборът също е заше-
меляващ.

Както казахме, освен за красотата носим очилата и за предпазване от вредните ултравиолетови лъчи. Затова е добре те да се носят целогодишно. Задължително се съобразете със защитните свойства на техните стъкла. Специалните обясняват, че евтините очила всъщност не осигуряват защита срещу ултравиолетовите лъчи. Стъклата им са направени от неоптичен полимер, подобно на пластмасовите бутилки. Тези очила могат да доведат дори до изгаряне на ретината, тъй като тушират свет-

лината и зеницата се разширява. Избягвайте купуването от сергии и не се подлъгвайте по цени от порядъка на 5-10 лева. Измамният,

Избягвайте
купуването от
сергии и не се
подлъгвайте по
цени от порядъка
на 5-10 лева

Вийте
нето от
и не се
Вийте по
порядъка
10 лева

nagrus. Blocks at least 90% UVB and 60% UVA означава, че лещите не пропускат 90% от ултравиолетовите лъчи тип B, които офталмолозите смятат за по-опасни, и 60% от ултравиолетовите лъчи тип A. Цифрите могат да се променят според степенята на защита. Колкото по-висок е процентът, толкова по-надеждно очилата преграждат очите. В оптиките има специални уреди, с които ще се убедите в качеството на стъклата. Не е необходимо да се извършват с трицифрена сума, за да се сдобие с такива. Има модели с по-достъпни цени. Но не забравяйте, че прекаленият компромис е само за сметка на вашето здраве!

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Нищожен или унищожен...

След небивалия издателски бум в първите години на демокрацията, когато частните издателства у нас се нароиха до цифрата 900, напълно закономерно настъпи голямото отрязване. Всеобщото лобопитство към всичко забранено, неизвестно и недостъпно постепенно потъна в безпаричието на публиката. Постепенно читателската аудитория се разпръсна и разпредели по предназначение и жанрове: романи - любовни, на ужаса, крими, психоекшъни, "розови". Или четива исторически, езотерични, естетически и философски, културологически и политоложки, енциклопедични. Или технокнизи за компютри и софтуери... И за призраци и духове, както е модно напоследък.

Има книги, които плачат да бъдат прочетени. Но в същото време те приличат на своите автори, които не обичат да хленчат и предпочитат читателят сам да стигне до тяхната изповед. И читателят, естествено, почти никога не чува как книгата плаче да бъде прочетена. Защото самият той от десетина години е с моркови в ушите. Той не слуша, не се заслушва в дулата на хартията, а гледа тялото от хартия. Гледа какво му казва корицата, гледа американския произход на автора ѝ, най-вече гледа да види себе си между описаните герои.

У нас жените са тези, които все още купуват книги и ги четат. Повечето жени искат и търсят по-леки четива, любовни, ако може. Защото жените са любовни същества и когато са в безлюбовно състояние, инстинктивно се стремят да съпреживяват чуждата, макар и на книга, любов. Можете предпочитат да дрънкат за футбол, политика или коли, което за тях е равно на любов, а сумата от 12-15 лв., колкото горе-долу струва днес един роман, бива бързо прочетена на бармана или сервитьора срещу две-три водки със сода.

Как е в белите страни на континента ли? Казват, че богатите четат вестници и списания, хората от средната класа слушат радио по цял ден са в движение, а най-нищите гледат телевизия. И не четат нищо. Нищожен или унищожен май е все едно...



 **NeOx[®]**
Отново се движиш!

Отново се гвижиш!



Г-н Хампарцумян, когато ви снимат, не намразвате ли фотографията?

- Не, но много малко хора умеят да позират.

- Спругата Мариана ли е най-честият обект на вашата камера?

- Имам нейни снимки, но тя не обича много да попада в кадър. Най-многобройни са снимките ми от пътувания. Всеки път се заканвам, че ще ги подредя, но все не остава време.

- Ако минем към темата за банковата система, адекватно ли е поведението на банките към бизнеса и към клиентите по време на криза?

- Малцина си дават сметка, че по време на кризата никой не загуби нито лев от спестяванията си заради затруднения на банка. Опасността от подобни явления вече доста намалю. Най-голяма беше тя в края на 2008 и началото на 2009 година.

- Какво можеше да се случи тогава?

- Ако банковата система не беше добре подкрепена, можеше да изпита ликвидни затруднения. Трябвя да отчетем ролята на няколко последователни правителства, които натрупаха резерви през годините. Банковата регулация в България е много по-консервативна, отколкото в много страни в Европа, дължим това и на валутния борг. България влезе в кризата с резерв от 8-9 милиарда лева, част от които се изразходваха за компенсиране по време на кризата. Концепцията "бели пари за черни дни" се оказа вярна в кризисни условия. Поведението на банките е адекватно, включително и с поскупването на кредитите, което е неизбежно в по-лоши години.

- По-скъпите кредити не удрят ли производителите, а оттам и потребителите?

- Производството не страда, защото банките дават по-скъпи пари, а обратното - банките страдат, защото икономическата ситуация се влошава. Банките не са причина нито за успеха, нито за неуспеха на бизнеса, те просто следват успеха. Самият факт, че печалбата на банковия сектор е наполовина на тази през добрите години, говори, че част от теглото на кризата е поето от нас. Често с нотки на укор се коментира "банките пак са на печалба", но проблемът ще дойде, ако банките не са на печалба.

- Усещате ли пролетаризиране на мисленето, "банка" и "банкер" все по-често се употребяват в отрицателна светлина.

- В България за съжаление благосъстоянието често е презряно, смята се, че е постигнато по нечестни начини. Обществено мнение трудно приема възможността и кризата оголвя тези усещания. Няма никакви причини да бъдем недоволни от финансовата си среда. Нашето усилие трябва да е насочено не към това да имаме евтини стоки и услуги, а да печелим повече, за да си позволим високото качество. Иначе сме обречени на вечна бедност. Макар че България изобщо не е от най-бедните страни. Ние сме в края на списъка на най-богатите. Според критерии на Световната банка бедност означава да живееш с по-малко от 2 долара на ден. Това са 3 лева на ден или 90 на месец. Когато говорим за бедност,

Бели пари за черни дни е добър принцип по време на криза

● С Левон Хампарцумян, главен изпълнителен директор на Уникредит Булбанк, разговаря Екатерина Генова



В България за съжаление благосъстоянието често е презряно, смята се, че е постигнато по нечестни начини

трябвя да имаме по-голямо самочувствие и да се стремим да живеем като най-богатите в света. А това става, като поощряваме предприемчивостта, не като разчитаме само на европейските пари или на правителството и на парламента. Съвсем сигурно е, че като държава или като физически лица не можем да си купим всичко, което се предлага на пазара. По времето на социализма всеки имаше всичко, защото на пазара имаше 20 стоки. Но пазарната икономика предполага правенето на избор между много възможности - дали ще си купиш кола, или ще отидеш на екскурзия и т.н. В много случаи това са тежки решения, но така живеят хората по целия свят.

- Привърженик ли сте на теорията за кризата, която следва буквата W?

- Това е една възможност. Най-лошо би било, ако кризата следва буквата L. Дано не стигнем долу и да няма качване нагоре.

- Задължителното плащане на данъци и такси по банков път постави проблема с комисионите, които банките вземат за преводите. Говори се за вариант тези комисиони да отпадат.

- Това ще е много трудно технически. Малко хора си дават сметка, че удобството "банкомат" или "банкова карта" струва пари. То струва пари и на банката. Някой трябва да пренесе тези пари, да ги пази и т.н. Спомням си времето, когато даването на заплати отнемаше цял ден. И беше напълно безплатно - една касиерка седеше цял ден и плащаше пари. Сега много банки дават право на собствените си клиенти да теглят и внасят безплатно, така че отново имате избор. Пак казвам - това е удобство, което има цена, но цената се регулира от конкуренцията. Нашата цел е да сме ефективни, а не безплатни.

- Модерна професия ли е да си банкер?

- Мисля, че е една от най-старите, на около 500 години. От върха на една банка виждаш много процеси в икономиката, но ние сме бизнес от сферата на услугите.

- Къде слагате тази професия в поредицата от постове, които сте заемали досега?

- На всяко място, на което съм работил, ми е било интересно. Сегашната ми работа е много сложна като взаимоотношения с хората. Банката е пирамида от взаимоотношения. Всеки клиент е отделен контакт, отделен случай. Нашите връзки с клиентите се базират на това, че служителите ни трябва да са доволни, за да обслужват клиентите така, че те да останат доволни и да дойдат пак. На върха на тази пирамида, до мен, обикновено достигат недовол-

ните клиенти. Парадоксалното е, че губя представа за доволните клиенти, защото те никога не идват до директора, за да споделят, че са доволни.

- Професията банкер фигурираше ли в младежките ви мечти?

- Не, още повече че за моята позиция не се кандидатства. За това място ме поканиха. Не съм имал дългосрочни планове за себе си, навсякъде се стремях да си гледам работата. Много отдавна съм се явявал на конкурс за работа - в Института за изчислителна техника. Тогава побългаряхме в добрия смисъл американски технологии за производство на компютри. В "Кремиковци" пък изкарах военната си служба, но там пък съвсем не се кандидатствах. Бяха доволни, ако някой реши да работи в комбината, и даваха доста пари за онова време - примерно заплатата ми беше около 400 лв.

- Тежък физически труд ли полагахте?

- Не, работех по специалността си в цех за разделяне на въздуха на азот и кислород, където беше шумно, но не и тежко.

- Политиката затворена страница ли е за вас?

- Моето участие в политиката със сигурност е затворена страница. Две години работих в държавната администрация и това ми се стори като две години в казармата. За да си успешен в една нереформирана система, трябва да си микроефективен. А ако не искаш да крадеш, си обречен на бедност - това е работата в администрацията. Министър-председателят

на България взема 3-4 хиляди лева, а тази заплата в частния бизнес не е най-високата. Важните постове в държавната администрация според мен трябва да получават в порядък повече пари. Това би привлякло хора с образование и опит към тези позиции. В момента те не са атрактивни за можещи и образовани хора.

- Можете ли да се определите като модерен човек?

- Аз съм модерен човек, имам широк поглед върху нещата, които се случват в света, освен че съм компютърно грамотен, мога и да си сглобя компютър, стремя се да съм в курса на събитията. Опитвам се да съм модерен в рамките на собственото си поколение. Нека не забравяме поговорката, че момчетата обичат играчките.

- Любимата кулинарна рецепта, с която изненадвате гостите?

- Сега сме в салатен период - домати, чушки, червен лук и магданоз - това е чудесна комбинация, подправена с арабската подправка сумак, която има специфичен вкус. Правя и едни скариди, които всеки път се получават различно. Те трябва да са с част от черупките, леко да се задушат с джинджър, чесън, сухи плодове, ядки. Получава се много екзотичен вкус и консумиращите се впечатляват.

- А спругата Мариана какво готви?

- Тя прави истински крем брjоле с натурални ванилови шушулки. Или прави салатата, но аз я обкусвам и обирам овациите.

Елена ГЕОРГИЕВА

В кипърския курортен град Пафос пристигнах за сватбата на моя приятелка. Средиземноморският бриз близна лицето ми още като стъпих на острова. Обожавам мирисата на море, а тук беше примесен и с уханието на екзотични цветя, палми и маслинови гърбчета.

Косите ми хвърчаха през отворения прозорец на колата, докато попивах с поглед банановите плантации от едната страна на новоасфалтираното шосе и красивите луксозни вили в бяло и синьо, сливащи се с отенъците на Средиземно море, от другата. Докато наблюдавах разбиващите се вълни в скалите около пристанището на Пафос, Дарина ми разказа за мита, описващ раждането на древногръцката богиня на любовта и красотата Афродита от морска пяна.

Вечерта се запознах с годеника на Дарина - Андреас, тъмен, висок кипърец. Разходихме се по пристанищната алея, напичена с многобройни малки магазинчета за сувенири и ресторанти, предлагащи средиземноморска кухня. С изненада установих, че на острова слънцето залезва с близо час по-рано, отколкото в България.

Подготовката за "скромната" сватба с около 1500 гости беше стигнала до гласа на кипене. Големите кипърски фамилии са типични за острова.

На следващия ден потърсих банка, за да обменя валута и да купя подарък за младоженците. Изумих се, като разбрах, че банките работят до 13:30 часа на обяд. Това беше първата ми среща с лежерния начин на живот в Кипър. Хората тук не носят типичния за южните народи темперамент. Те обичат да се забавляват, но не са гостоприемни и приятелски настроени както испанците или италианците. Причината е може би в конгломерата от народи и цивилизации - микенски гърци, египтяни, перси, сирий-



Кипър ревниво пази традициите си и при сватбите
Снимка АВТОРКАТА

Кипър - островът на лежерния начин на живот

• Тук гори и интернет е ленив

Хората тук обичат да се забавляват, но не са гостоприемни и приятелски настроени както испанците или италианците

ци, римляни, византийци, османски турци, англичани, оставили отпечатъка си върху острова и местната култура.

Нямах търпение да се змурна в Средиземно море и да направя тен през април, когато планинските върхове в България още не са се разделили с белите калпаци. Крачейки боса по едрия пясък на тясната плажна ивица, се загледах в бяло-розовите британски туристи, лежащи по цял ден под парещото слънце. Имаше дни, в които високата влажност на въздуха затрудняваше дишането и правеше усещането за го-

рещина още по-силно. Но чужденците се пържеха немурно и вечер пристигаха в бара, червени като раци.

Няколко дни с Дарина кръстосвахме магазини, за да пазаруваме за сватбата. Бързахме с покупките, защото, верни на лежерните си представи за живота, в събота следобед и в неделя магазините са затворени. Преобърнахме града, за да открием това, което търсим, и навсякъде се разминавахме с безшумно пристъпващи групи от улични котки. Не видях нито едно куче, само котки. Харесвам ги, но тук ми гождоха в повече. Дарина

беше споменала, че в Кипър е пълно с котки, защото преди години те са спасили кипърци от змиите на острова.

Бях отседнала в апартамента на Дарина. Когато я помолих за ключ, тя отговори, че в Кипър не заключват домовете си. Допреди няколко години дори златните ключета са достъпни в банките без бронирано коли. Чековете със заплатите се оставят в пощенските кутии, откъдето всеки би могъл да ги вземе. Но ако има друг манталитет.

В цялата суматоха намерих малко време и седнах пред компютъра, за да кача във Фейсбук най-новите снимки. Оказа се, че на острова интернетът не е работлив от кипърците. Толкова лениво и неохотно се задвижи, че набързо се отказах от сърфиране в мрежата. Твърди се, а и сама се убедих, че мързелят като отличителна национална черта се дължи на горещините, които буквално изцеждат силите.

Единствено часовете, прекарани в планината Троодос, посъживиха заспал ми, изтощен от горещината умереноклиматичен организъм. Пътят към кедровата гора, оградена най-големия и богат манастир на острова - "Кикос", се вие покрай морския бряг, сред суха пясъчлива почва, покрита с ниски бодливи храстчета. Това е



едно от малкото зелени кътчета в Кипър. Алеите в града, покрити с палми и цветя, се поддържат от подпочвени води. Още първия ден когато пристигнах, Дарина ме предупреди да не пия чешмяна вода, точно както е и в Истанбул.

Имигрантите, работещи тук като обслужващ персонал в сферата на туризма, оцветяват и изменят драстично облика и начина на живот на острова. По-голямата част от евтината работна ръка в

Кипър е осигурена от българи, румънци и бангладешци. Най-новата тенденция в народността на имигрантите в Кипър са гърците. Финансовата криза, довела страната почти до фалит, принуди южните ни съседи да работят като готвачи и сервитьори в кипърските хотели.

Така покрай подготовката за сватбата на Дарина и високия кипърец успях да се запозная с Кипър, острова, за който чуваме толкова много и знаем толкова малко.



5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене






www.ecopharm.bg

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

Ярки бански за плажното прет-а-порте

- Могата и това лято е пъстра - точки, райета, принтове, камъни, метали и пайети

Тина БОГОМИЛОВА

Внимателно обаче трябва да прецените, защото оскъдните парчета плат често струват колкото зимен костюм, а и въпреки дизайнерските приумици трудно скриват недостатъци.

Много дами се разголят заради равен тен, но това не е допустимо навсякъде по света. А и медицината отдавна предупреждава за вредата от прякото излагане на слънчевите лъчи. Дори и болест тенорексия измислиха.

По дрехите посрещат, но по загара изпращат. Наближава времето за плажното прет-а-порте, а то и тази година е от пъстро по-пъстро. Цветове, шарки и кройки всякакви. Какъвто и бански да изберете, май няма да сбъркате.

За да сте в крак с модните тенденции, изберете ярки и атрактивни бански костюми. Има модели за всеки вкус - на точки, на райета, с животински принтове, камъни, метални нещица и пайети.

Дантелата също е много фешън, въпреки че така банските много

приличат на бельо. Актуални са и плетените на една кука плажни костюми.

Бикини с плитки, дълбоко изрязани долнища с връвчици и горнища с подвижни триъгълници са идеален избор за дами с хубави тела. За тях са подходящи и райетата.

Триъгълниците пак са си на мода, както и тези без презрамки. Банските с едно рамо обаче излизат на челно място, тъй като ги има в почти всички модни колекции.

По-срамежливите могат да заложат на ретро моделите, които и тази година са на почетен край

мо-ре-то. Няма да сбъркате и ако изберете с къдрички и воал, както на горнището, така и на долнището.

Целите бански приличат по-скоро на блузи за парти и са много изрязани - удължена горна част и много мънички бикини.

Ярките цветове са характерни за банските през този сезон, но и в меки пастелни тонове са на мода - синьо, зелено, лимонено, лилаво и розо-



во. Предимството на меките цветове е, че приковават вниманието към тялото, не към костюма.

Шик и елегантност обаче винаги са имали банските в черно или бяло. В много от модните колекции има плажни костюми на големи или малки точки.

Можете да заложите и на различни цветове горнища и долнища.

Банският обаче трябва да е не само модерен, но и удобен и умело да прикрива недостатъци. Коремчето ще скриете с цял, но пък и тенът ще е неравен. За закръглена фигура се препоръчват боксерките, но не и ако сте късокраки. При малък бюст изберете горнище с бандаж, но в никакъв

случай на райета.

Ако искате да изглеждате по-стройни, купете си едноцветен, без шарки и цветенца.

Освен бански на плажа ви трябва рокли, тунки и поли. И, разбира се, парео. Хит е къса рокля с широки ръкави, която прилича на блуза. Дългите прозрачни плажни рокли обаче са съблазнителни и прикриват недостатъци. Пъстрите тунки - също. Белите нежни рокли и сукмани, панталони и къси панталонки с ефирна бродерия са актуални този сезон. Сред модните писъци са и прозрачните шалвари и закачливият тюрбан.

Аксесоарите са хитър начин да предизвикате завистливи погледи. Това ще направите



с голямата плетена шапка и стилни очила, които защитават от коварните слънчеви лъчи. За плажна чанта изберете голяма торба или плетена кошница.

Някои дизайнери предлагат огромни бижута към банския костюм. Плажът си е като всяко обществено място, но все пак не прекалявайте с труфенето за шезлонга.



Банските с едно рамо излизат на челно място, тъй като ги има в почти всички модни колекции

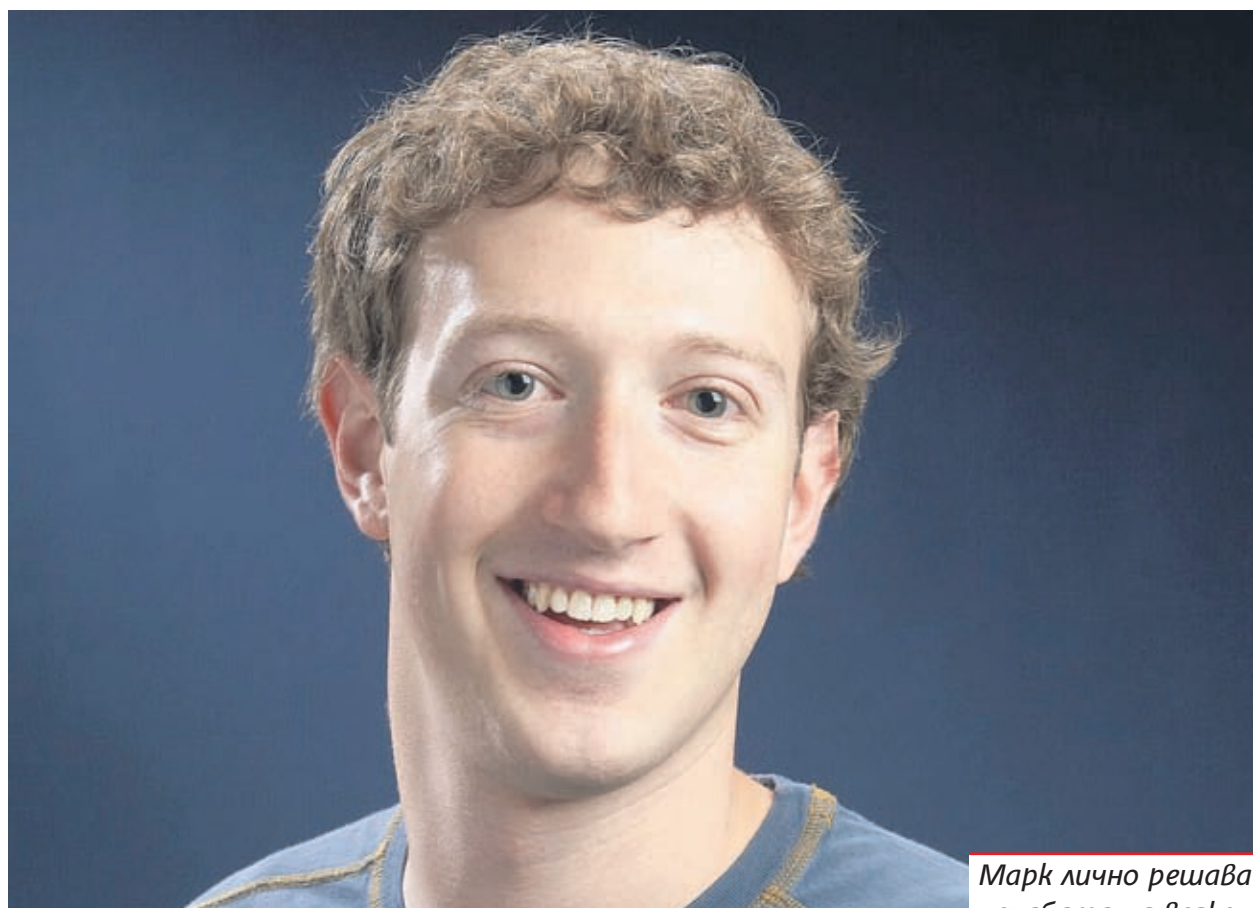


Очакваме и Вашите идеи за нови "магарешки истории" - в картинки или в текст. Най-добрите предложения ще бъдат публикувани във Вестника.

Facebook направи Марк Цукерберг милиардер, но той и досега живее в еднотин апартамент, често ходи до офиса си пеш или с велосипед. За 27-годишния създател на най-голямата социална мрежа, изглежда, не е особено важно какво мислят околните за него. Но от някои навици той е готов да се откаже заради бизнеса. Например през 2009 г. вместо фланелка, джинси и сандали (в този вид той ходи и на важни срещи) Цукерберг сложи костюм и вратовръзка. Обяснението към подчинените му били, че това е важна година за бизнеса и че тези грехи придават престиж дори на ученик.

В края на срещите със сътрудниците си Зак (така е известен Цукерберг) обичал да ги поздравява със специфичен жест с ръце, свити в юмрук, след което запявал песен, наречена "Господство", и всички му припявали. В края сметка мениджърите го убедили, че такъв поведенчески поставя всички в глупава ситуация, а конкурентите могат да се възползват от тази традиция като доказателство за стремежа на компанията към монопол. Но има вещи и навици, от които Зак не е готов да се откаже при никакви обстоятелства. Когато представители на Microsoft поискали да се срещнат с него в осем часа сутринта, той отказал с обяснението, че не е свикнал да става толкова рано. Друг път на преговори с Yahoo Зак неочаквано обявил, че те трябва да приключат, защото имал планове да излиза с приятелка.

Марк Елиът Цукерберг е роден на 14 май 1984 г. в гр. Уайт Плейнс, щата Ню Йорк. Неговите родители са лекари - зъболекар и психиатър. Марк е най-голямото дете в семейството, има още три сестри. В детството си той се увлича от класическата литература. Постъпвайки в академията Phillips Exeter, Марк се впуска в изучаване на латински. Често цитира наизустената от него поема "Илиада". И досега Цукерберг обича да се позо-



Марк лично решава съдбата на всяко ново предложение за промени във Facebook

Марк Цукерберг в страната на неограничените възможности

● Съзателят на Facebook стана най-младият милиардер в света

вава на книги и филми, като създава впечатление у служителите си, че те се трудят за много повече от пари. Често когато се изказва във Facebook, цитира филма "Троя" с прословутата фраза: "Хората ще запомнят твоето име!". А в чест на 100-милионния акаунт той организира празненство, на което всички служители били длъжни да облекат тоги.

С програмиране Цукерберг се занимава още в училище. Особено много му се удава да създава игри и средства за комуни-



кация. За баща си прави програма за общуване на служителите в мрежа. Създава и приложението Synapse, изчисляващо предпочитанията на слушателя и автоматично създаващо плейлиста. Той предоставя своето откритие за свободен достъп в интернет и към него проявяват интерес компании като Microsoft

и AOL. Първата предлага на Зак да работи за нея, при условие че ѝ предостави правата на Synapse. Той отказва, защото заминава за Харвард да учи психология. Както в много университети, така и в Харвардския ежегодно се публикува списък със снимки на студенти, преподаватели и персонал, наречен Facebook. Цукер-

наели да направи сайта им HarvardConnection.com. Марк показва ресурсите, които са му поверени, с обяснението, че двата сайта нямат нищо общо. Завихря се голям скандал, публикации в пресата и съдебни дела. Направена е експертиза, за да се установи дали действително идеята е открадната, но така и не става ясно. През 2009 г. Цукерберг се съгласява да плати на братя Винкловс сумата от 65 млн. долара и съдебните спорове са прекратени. В това време вече Facebook има 150 млн. потребители. В началото ползвателите на социалната мрежа били студенти, по-късно станало възможно да се включат и други потребители. Наложило се обаче да чакаят, защото създателите на социалната мрежа едва успели със собствени средства да закупят сървър за 85 долара за обслужване на акаунтите.

Благодарение на случайното запознанство на Марк с Шон Паркер, създател на Napster, бил привлечен и първият инвеститор във Facebook. През 2004 г. бившият генерален директор на PayPal - Питър Тил, влага 500 000 долара в социалната мрежа.

Днес Цукерберг и неговите приятели и основатели на компанията притежават основния пакет акции. Марк лично решава съдбата на всяко ново предложение за промени във Facebook. През 2008 г. той става най-младият милиардер в света, на 785-о място в списъка на Forbes с 1,5 млрд. долара, а през 2010 г. вече е на 212-о място със състояние от 4 млрд. долара.

В живота Марк е скромен човек и непретенциозен от гледна точка на разходите. Това му позволява да бъде ефективен и изцяло фокусиран върху мисията си. Едва на 27 години, той е гениален програмист и отличен мениджър, съвсем непривично за крехката му възраст. Умее да води отлични преговори, така че винаги успява да привлече на своя страна най-добрите от бранша за своята компания.



Измислиха и летяща раница

Американската компания Jetlev Technologies, с помощта на канадския Реймънд Ли, създаде реактивна раница. Необичайният апарат може да се използва от човек с ръст между 1,50 и 2 метра и тегло от 40 до 150 kg. Jetlev R200 е предназначена за полети над водата, а хората се издигат във въздуха от мощните струи. Помпата и резервоарът за гориво се намират в лодка, която е свързана с раницата посредством 10-метров шланг. Помпата подава вода към раницата, а пилотът управлява работата на струята и може да променя скоростта, посоката и височината на полета, а може и да виси на едно място. Сега всеки може да

разбере лесно ли им е на пожарникарите да удрят шланга при пълно налягане на водата.

100-литровият резервоар е достатъчен за 2-3 часа полет при спокойно придвижване или 1 час при пълна газ. Максималната скорост на апарата (с пилот, тежащ 68 kg) е 35 км/ч. Пределната височина на полета е 8,5 метра.

Характеристиките на системата са следните: раницата тежи 14 kg, лодката - 295 kg, дължината ѝ е 3,23 метра.

Създателите на Jetlev R200 са работили няколко години над сигурността и безопасността на летящата раница. За доусъвършенстване на технологията 30 из-

питатели са изпълнили стотици полети с голям брой прототипи.

Самият апарат не потъва, затова може да удържи собственика си над водата.

Jetlev Technologies възнамеряват до юли тази година да пуснат в продажба 70 водни раници, а от юли до септември - още 130. Цената на Jetlev R200 е 99 500 долара.

Партньорите на Jetlev Technologies - немската компания MS Watersports, направи по лиценз собствена модификация на раницата, наречена Jetlev-Flyer. Тя е с мощни двигатели, предлага се в два модела (220 к.с. и 250 к.с.), които струват съответно 84 900 и 129 000 евро. (ЖЗ)

ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ АЛЕРГИЯ НАЗАЛЕН СПРЕЙ	НАШЕ КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО МАРКА ФРЕНСКА МИНЕРАЛНА ВОДА	МАРКА НАША ПАСТА ЗА ЗЪБИ	ПЛАТ БАТИСТА ИНДИЙСКИ ПИСАТЕЛ 1532-1624 „РАМАЯНА“	ПЕЧАТНИ ПРО-ИЗВЕДЕНИЯ ГЕРОИНА НА ЕМ. КОРАЛОВ „ЧИНАРИТЕ ЗАШУМЯХА.“	МАСЛО ОТ ПОРТОКАЛОВ ЦВЯТ ПЕСЕН В ЧЕСТ НА АПОЛОН	МЛАДЕЖКИ ПЪПКИ РОМАН ОТ ЕРИХ-МАРИЯ РЕМАРК	ИЗВОР С ПИТЕЙНА ВОДА НАШ БОЛЯРИН, ВОЕНАЧАЛНИК ОТ XI ВЕК	ХЪЛМОВЕ ОТ ЛЕДНИКОВИ БЛОКОВЕ ХРОНИКА, ЛЕТОПИС	ДЪРЖАВА В ЕВРОПА
ПЪРВАТА ЖЕНА (БИБЛ.) ЕЗЕРО В СЕВЕРНА АМЕРИКА	ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ДИАБЕТ РАСТИТЕЛНА МАСЛО ЗА ГРУНДИРАНЕ	АВСТРАЛИЙСКА АКТРИСА „ЗАВЪРЩАНЕ В РАЯ.“	ПЪРВИТЕ РУСКИ ЛЕКИ КОЛИ РУСКИ ИГР. ФИЛМ, РЕЖ. Я. ЛАПШИН	ГЕРОИНА ОТ ТВ СЕРИАЛА „СТЪКЛЕН ДОМ“ РОМАН ОТ АСТОЛФ ДЪО КЮСТИН	РЕКА ВЪВ ФРАНЦИЯ ЕГИПЕТСКО ДРЪВЧЕ С ПЛОД ПУСТИННА ФУРМА	ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ ПИЛОТ, АВИАТОР	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ХР. СМЕРНЕНСКИ	МЕДОНОСНИ ДЪРВЕТА НЕЧЕТНО ЧИСЛО	ЕСТОНСКИ КИНОАРТИСТ „ВЪЛЧЕ ЕХО“ СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ИВАН ВАЗОВ
МАШИНА ЗА БИЧЕНЕ НА ТРУПИ ЛЕКАРСТВО ПРОТИВ ХИПЕРТОНИЯ	ФРЕНСКИ ПСИХИАТР 1745-1826 ЛОШ, НЕПРИЯТЕН ДЪХ В УСТАТА	МУЗИКАЛНА НОТА	РЕКА В РУСИЯ	НАША ПОПГРУПА БИВША СВЕТОВНА ОРГАНИЗАЦИЯ	ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ С ЦВЯТ ДУНАВСКИ ПРИТОК В ГЕРМАНИЯ	АМЕРИКАНСКА БОРБА ЦИТАТ В НАЧАЛО НА СЪЧИНЕНИЕ	РАЗТВОРИТЕЛ НА БОИ И ЛАКОВЕ АЗИАТСКА МАНДОЛИНА	РАЗТВОРИТЕЛ НА БОИ И ЛАКОВЕ АЗИАТСКА МАНДОЛИНА	РАЗТВОРИТЕЛ НА БОИ И ЛАКОВЕ АЗИАТСКА МАНДОЛИНА
МАРКА БЕ-БЕШКО МЛЯКО НА „НЕСТЛЕ“ ПЪЛНО БЕЗ-СЪЗНАНИЕ	ПУШЕК ДАМСКО БЕЛЪО	ДРЕВЕН ИЗРАЕЛСКИ ГРАД МОКРЕЩА ЛИЦЕВА РАНА	КОНСКИ ХОД ИВИЦА ПЯСЪК ПРЕВРЪЩАЩА ЗАЛИВА В ЛАГУНА	МУЛТИФИЛМ НА СЛАВ БАКАЛОВ КИСЕЛИНА ЗА НАПРАВА НА КЛИШЕТА	ТАНКА ОБВИВКА НА ВЪТРЕШЕН ОРГАН СРЕБРИСТО-БЯЛ МЕТАЛ	РАЗУМЕН ДОВОД ЗЛАТНА ИЛИ СРЕБРНА БРОКАТНА ПРЕЖДА	ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКИЯ СКЕЛЕТ СПОРТНА СРЕЩА	ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА ОТГЛАС, ОТЗВУК	МАРКА ТОАЛЕТНА ХАРТИЯ
ЯДИВНО ТРЕВИСТО РАСТЕНИЕ ДЪРВО ЯБЛАН	ОРГАНИ НА ЗРЕНИЕТО НАГРАДА В САЩ ЗА МУЛТИФИЛМИ	ВЪГЛЕХИДРАТ ОБРАЗУВАЩ ВЪЗРИВНИ СЪЕДИНЕНИЯ С КИСЛОРОДА ПРЕДАНИЕ	СВОД ОТ ПРЕСИЧАЩИ СЕ АРКИ МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ	ОРГАНИЧНИ СЪЕДИНЕНИЯ, СЪДЪРЖАЩИ АЗОТ РЕКА В СРЕДНА АЗИЯ	ПЛАНИНА ВЪВ ФРЕНСКА ШВЕЙЦАРИЯ ОСТРОВЪТ НА ОДИСЕИ	СКОПОЦЕНЕН НАКИТ ГРАД В ГРУЗИЯ	ПАРАХОД, КОЙТО ТЕГЛИ ШЛЕПОВЕ		

РЕЧНИК: АЗИНИ, АМУДАРЯ, БАЛАНИТ, ДАС, ЕВИАН, ИНОН, ПИНЕЛ

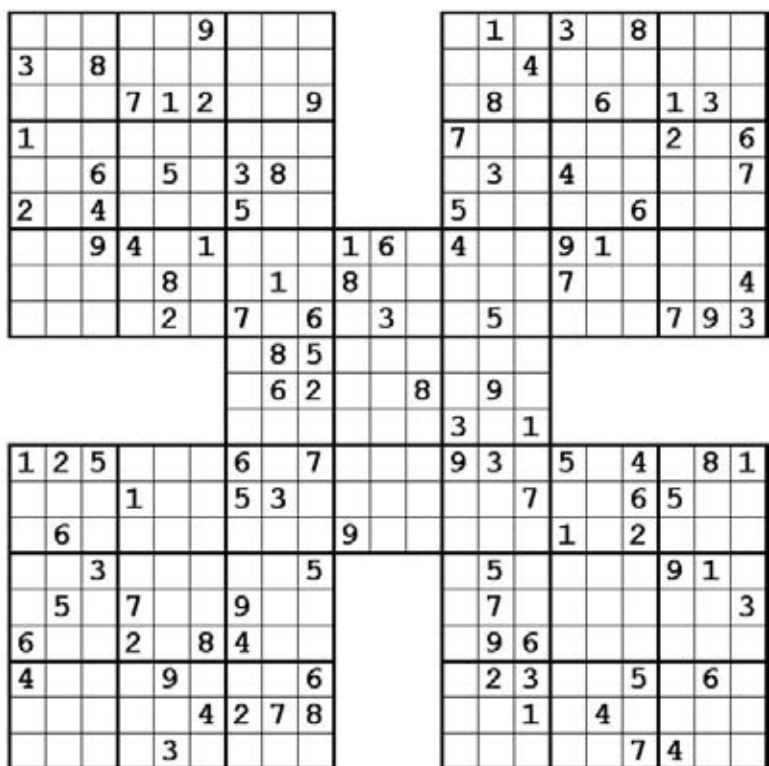
МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 18 (167):

ВОДОРАВНО: "Обичай ме сега". Оригами. Име. Ваня Шерева. ОКАМ. Куни (Джордж). Керитин. Холеа. Ен. Опела (Евлин). Окувит. Ден. Ойос (Кристина). Ето. Гутатор. Тост. Ол. Вон (Линдзи). Премиера. КИА. Ски. Ар. Фло (Торе Ангре). Лав (Къртни). Укор. Стаго. За. Нонкин. Ипанема. Елинон. "Ед". Ацин. "Дама пика". Оран. Ия. Мирон Иванов. Доде (Алфонс). Яг. "Да". "Иди си". Елатерит. Ивион. Сикора (Томаш). "Анана".

ОТВЕСНО: Юбилей. Ратицигу. Имунотерапия. Учен. Сом. Дан. Ди. "Ио". Сифон. "Мар". Ийв. Петел. "Егу". Макет. Розмарин. Пенелопа. Аамод (Кетил Ангре). Сяра. Ани(Франческа). Леща. Описи. Гето. Ивик. Дарик. ЕКА. Енуго. Ланер (Йозеф). Лов.Вулкани. ОЛА. Рахит. Иванова (Лили). Пи. Отава. Нар. ТА. Гол. "То". Украден (Нега). Македонски. "Нора". Марер (Даниел). Конне. Дин. Лиман. Кир. Диета.

СУДОКУ САМУРАЙ



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

25 май 1856 г. - В Северозападна България се вдига въстание начело с Иван Кулин и Димитър Петровиц.
26 май 1876 г. - Панайот Волов се е удавил в Янтра. Той е един от водачите на Априлското въстание, роден в Шумен.
26 май 1885 г. - В Стара Загора е роден поетът Николай Лилиев, починал на 6 октомври 1960 г.
27 май 1927 г. - В разгара на най-усилената подготовка на войната срещу Византия умира цар Симеон I, изведен в историята като Симеон Велики.
27 май 1903 г. - В Пазарджик е роден поетът Никола Фурнаджиев, починал на 26 януари 1968 г.
28 май 1876 г. - В Търново е

обесен Бачо Киро - Киро Петров, родом от село Бяла черква, Търновско, националреволюционер, учител и книжовник.
28 май 1880 г. - В Цариград е роден Христо Силянов, писател и революционер, починал на 26 септември 1939 г.
28 май 1912 г. - В Брунаме, край езерото Лаго ди Комо (Италия), умира Пенчо Славейков, роден в Трявна на 27 април 1866 г.
29 май 1453 г. - Султан Мехмед II Фатих (Завоевател) влиза в Цариград като покрител на Византийската империя и като пълновластен господар на цяла Югоизточна Европа.
29 май 1927 г. - Провеждат се законодателни избори

на XXII народно събрание при кабинета на Андрей Лячев, който начело на Демократическия съговор управлява страната от 4 януари 1926 г.
30 май 1894 г. - Пага правителството на Стефан Стамболов. Начело на новия кабинет застава г-р Константин Стоилов.
31 май 1863 г. - В Браила започва да излиза вестник "Българска пчела" под редакцията на Христо Ваклигов.
31 май 1866 г. - В Пирот се ражда Кръстьо Кръстев, доктор по философия на Лайпцигския университет, професор по философия, литературен критик, редактор на списание "Мисъл".

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:
Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“, ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg

Новата Opel Zafira Tourer ще отбележи световна премиера по време на IAA тази есен във Франкфурт на Майн (15-25 септември). Моделът пренася достиженията и иновациите на предшествашката Insignia по отношение на високото качество в сегмента на еднообемните автомобили. Добавената дума Tourer в името е свързана с изцяло променената като конструкция система за организация на седалките Flex7. Именно по този начин третото поколение на компактният еднообемен модел на Opel създава нови стандарти по отношение на гъвкавостта на интериора и качеството. При представянето си през 1999 година Zafira стана първият седемместен автомобил в своя клас. В купето бе показано, че не е необходимо да бъдат демонтирани и отстранявани тежките седалки, когато се търси по-голямо товарно пространство. От 1999 година Opel продаде над 2,2 милиона автомобила от двете поколения на Zafira в Европа. Гъвкавостта и високото качество

Opel Zafira Tourer променя интериора



са визитната картичка на новата Zafira Tourer. Инженерите на Opel значително са усъвършен-

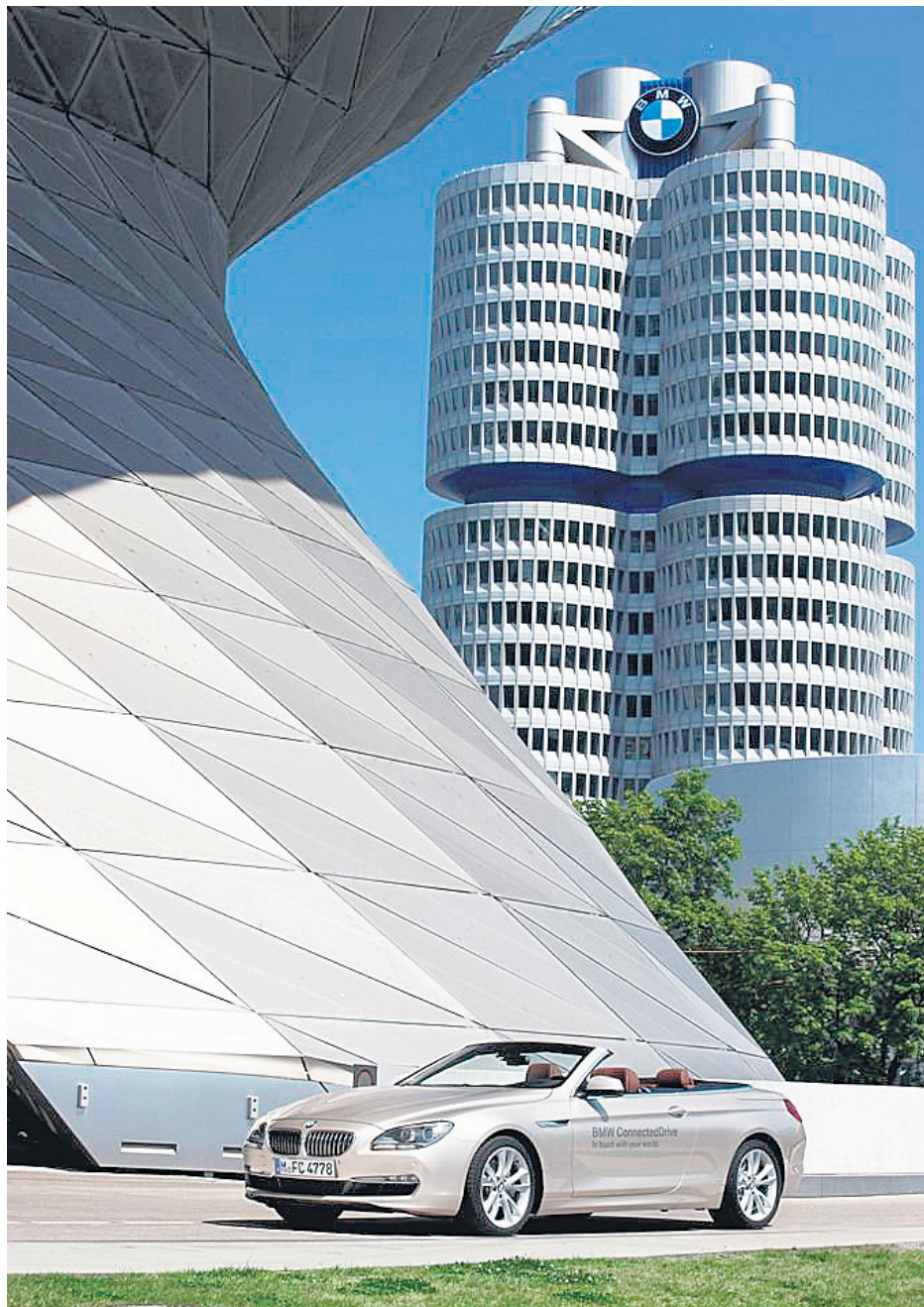
ствали интелигентната концепция на седалките Flex7. Докато и преди целият трети ред седалки

можеше да бъде сгънат и поставен в една равнина с пода на багажното отделение, архитектурата

на втория ред на новия модел е изцяло променена: вместо една обща сега той се състои от три

отделни, индивидуални седалки, които могат да бъдат сгънати до ниво на равен под и измествани независимо една от друга. Всяка една от тях може да се плъзга в диапазон от 210 мм в надлъжна посока. Благодарение на интелигентен механизъм вертикалната част на средната седалка от втория ред може да се сгъва и да се завърта, предлагайки комфортни опори за ръцете на пътниците на външните две седалки. Те от своя страна могат да се изместват в надлъжна посока в диапазон 280 мм - или със 70 милиметра повече от тези на стандартната версия и с 80 мм повече от седалките на актуалната Zafira. Освен това външните седалки се изместват с 50 мм навътре, а това е истинска новост за този сегмент. Сега вече Zafira Tourer предлага товарен обем от 710 литра в конфигурация с пет места (с 65 литра повече от този на актуалната Zafira) и до 1860 литра (+ 40 литра) при сгъване на всички задни седалки. Автомобилът ще се произвежда в завода на Opel в Бохум (Германия).

BMW Group печели награди за иновации



BMW Group спечели цели четири отличия за BMW ConnectedDrive в ежегодния авторитетен международен конкурс Plus X Awards. Освен наградите в категориите иновации, дизайн и комфорт на управление журито отличи BMW ConnectedDrive с допълнителен приз Plus X Award и като "Най-добра технология на 2011 година". Международното, необвързано с индустрията жури от 134 специализирани журналисти и пазарни експерти от 32 държави оценява и изключителния дизайн, иновативните технологии, както и инте-

лигентните и опростени концепции на управление. В категорията "Автомобили" членовете на журито бяха силно впечатлени от BMW ConnectedDrive. Четвърното отличие с престижната награда Plus X Award е поредното потвърждение за лидерската позиция на BMW сред конкуренцията по отношение на интелигентното свързване на водача, автомобила и заобикалящата среда. През 1999 г. означението BMW ConnectedDrive дебютира на Международното автомобилно изложение (IAA) във Франкфурт. Бяха представени новите функции на информационни

услуги, аварийно телефонно обаждане и трафик-информацията на BMW Assist.

Днес философията на BMW ConnectedDrive е перфектното свързване за по-висок комфорт, Infotainment и сигурност - обхваща постоянно нарастващ брой услуги и асистирани системи. Сред тях са иновациите като пълноцветният Head-up дисплей, разпознаването на пътни знаци, BMW Night Vision с разпознаване на пешеходци и активния автопилот с функция Stop&Go. BMW подчертава своята лидерска позиция с интегрирането на iPhone и iPod в автомобила.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Какво гориво да изберем за колата си

Когато човек отделя всеки месец точна сума за гориво на личния си автомобил, в него винаги се поражда чувство на несигурност, разбере ли, че цената на горивата на дребно се вдига. В такъв момент по-предприемчивите търсят алтернативни пътища за намаляване на разходите, защото не желаят да слязат от колата си. Питат се дали няма да е по-разумно да сложат газова уредба и да си решат финансовите затруднения. При покупка на нов автомобил човек трябва да се ръководи от следния принцип - какъв годишен пробег очаква да измине. Ако бизнесът му е свързан с много пътувания из страната и той на месец минава 4-5 хил. километра, е добре да заложи на нов автомобил с дизелов двигател. Съвременните Common rail мотори с директно впрыскване на горивото по никакъв начин не отстъпват по динамика на бензиновите си събратя. Те са мощни, безшумни, имат нисък разход на гориво. Обикновено в компактният клас средният разход варира между 4-5 литра на 100 км. Факт е, че във всеки един сегмент дизелите са по-скъпи в сравнение с

бензиновите предложения. Обикновено в класа на Golf цените разлики между колите с дизелов и бензинов агрегат може да са от 5000 лв. нагоре. Ако работата и бизнесът ви са свързани предимно с изминаването на малки всекидневни разстояния от дома до офиса и обратно, за предпочитане е да си купите кола с бензинов двигател.

Ще спестите пари за бензин, ако си купите малолитражен и не особено мощен автомобил, ще съкратите разходите по поддръжката и сервизирането му в сравнение с дизелов модел. В някои държави за подобна покупка дават преференциални цени, защото колата замърсява по-малко околната среда. Пропан-бутанът (LPG) е по-евтино гориво от бензина и дизела, но да не забравяме, че и той е продукт на суровия петрол и се влияе от международната му цена. Метанът е най-евтин на пазара в сравнение с останалите горива, защото е природен газ, но и за неговото ползване има много условия. С поредица публикации в следващите броеве ще се опитаме да ви насочим към най-добрия избор на гориво.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**