

# Живот и здраве

## Светът на модерния човек

[www.jivotizdrave.bg](http://www.jivotizdrave.bg)

Разпространява се безплатно

### Има ли деца индиго?



Всички сме срещали по-особени деца, които се затрудняват да общуват или пък са прекалено възбудими. Много често става въпрос просто за характерови особености. Но ако проблемът се задълбочава и детето не може да се впише в зани-

манията за своята възраст, най-добре е да се направи консултация при опитен специалист. Обясненията, че "странните деца" са изпратени от други цивилизации, не звучат сериозно през XXI в.

на стр. 12

### Капаните на онлайн пазаруването

Пазаруването по интернет отдавна не е екзотика, но изисква определени познания. Не само за използването на банковите карти и защитата на личните данни. Правата на електронните купува-

чи са защитени, но малко хора знаят какво да направят, ако са недоволни или пък са измамени по някакъв начин. Какви са съветите на Комисията за защита на потребителите,

на стр. 13

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

За какво помагат и как се поставят зъбни силанти



Вижте работата на преподавателя по стоматология г-р Николай Шарков [health.bg/v/170](http://health.bg/v/170)

### Фитнес вкъщи

Само допреди няколко години гумата "фитнес" звучеше странно. Днес мало и голямо върти педали, пъшка по бягащи пътечки. Никой здравомислещ човек няма да възрази срещу най-разпространения начин да тренираш и да се поддържаш в тонус. Още повече че можеш да правиш това и у дома. Но не забравяйте първо да се консултирате с инструктор, защото мускулите и ставите не уважават самодейците. Как безопасно да станете част от фитнес-модата, четете на

на стр. 10

## Анжела Родел - американката с български адрес

Интервю на Галина Спасова - на стр. 11

## Подарък в кризата - с малко средства и много въображение

Бойка Велинова черпи с празнични идеи на стр. 14





# Световният очен хирург проф. Хорхе Алио вече оперира у нас

Проф. Хорхе Алио, един от най-известните хирурзи-офтальмолози в Европа, направи първите си операции в България - в новосъздадената българо-испанска очна клиника Visum - Resbiomed в столицата. На 18 и 19 ноември той извърши серия операции за усложнена катарактна хирургия.

Професорът ще бъде отново тук през март и юли, събщи медицинският директор от българска страна г-р Александър Ангелов. Българо-испанските екипи ще поемат и пациенти с рефракционни аномалии, с късогледство, далекогледство, както и с пресбиопия (старческо далекогледство), като операциите ще се извършват по най-новите

технологии, утвърдени в Европа и в света.

Visum, чийто създател е проф. Хорхе Алио, обединява 27 признати световни центрове за проучване, диагностика, консервативно и хирургично лечение на очните заболявания. Испанските офталмолози ще работят у нас на ротационен принцип, а българските лекари от Resbiomed са включени в планове за специализация в корпорацията Visum.

От началото на 2012 година смесената очна клиника планира да работи и по договор с НЗОК.

**За контакти и консултации:**  
тел. 02 80 81 888,  
1330 София,  
ул. „Позитано“ 136, А



Проф. Хорхе Алио и г-р Александър Ангелов, медицински директори на смесената очна клиника, поканени много свои колеги за старта на операциите, които бяха излъчвани директно на няколко монитора. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## ДИАГНОЗИ

### (Не)Весели размисли

Има два основни начина световната криза да мине през съзнанието ни. Първият е привидно най-лесен: вайкане, оплакване, отпускане и повсеместно пустосване. Забелязал съм, че това най-масово го практикуват хора, които все пак не са най-тежко засегнати от глобалните негативни процеси. Но такива хора са си негативисти по принцип, поради което те май са си в постоянна криза, поне в очите на околните, независимо от икономическата и финансовата конюнктура. Има и едни други хора, които са научили, че най-ценните вложения не са в банката, а в собственото развитие. Тези инвестиции не ги лови паричен недостиг или уволнение, ако обаче мисленето ни е настроено по съответния начин. Нима малелите домашни приходи могат да ви попречат да прочетете отдавна отложени



Петър ГАЛЕВ

книги, да чуете (макар и на запис) известни музикални произведения, за които все не е достигало време? Или да започнете чисто физическо усъвършенстване чрез бързо ходене, качване на стълби, домашни упражнения и намаляване на дневните калории? Защото все някога икономиката пак ще потръгне, но ако по време на бурята просто сте се отдали на депресия, тези години няма да се върнат назад. А след това, дори и да имате повече пари, усетяваният дълго време организъм ще започне да си откъщава. Затова е добре, нищо че не сме деца, да си припомним мъдрите приказки като тази за викането на неволята...

На 18 ноември 2011 г. се навършиха 130 години от подписването на Указа на княз Александър I Батенберг за създаването на днешния Национален център по заразни и паразитни болести (НЦЗПБ).

Създаден в зората на Третата българска държава, и до днес центърът

## 130 години борба със заразите

изпълнява достойно своята функция - контрол и предпазване от инфекции, за благополучието на българския народ. В националните референтни лаборатории се извършват уникални диагностични изследвания на почти всички

заразни болести и инфекции. Функционира Национална система за ранно оповестяване на епидемични взривове. От години се проследява еволюцията на лекарствената резистентност на микроорганизмите - причинители на всички

инфекции в нашата страна. НЦЗПБ е компетентната институция за България, която колаборира с Центъра за контрол на заболяванията на Европейския съюз. В НЦЗПБ е и Югоизточният европейски референтен център по антибиотична резистентност на СЗО. Центърът поддържа готовност за отговор при възникване на епидемично разпространение на много опасни инфекции.

Уникален е и с националната система за оценка и контрол на качеството на всички медицински лаборатории, диагностициращи инфекции в страната, а също така с научната си и учебната дейност в тази област на национално ниво здраветопазване.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

**Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.**

## ОТ РЕДАКЦИОННАТА ПОЩА

### Висок професионализъм и човеколюбие

Изминаха четири мъчителни месеца от смъртта на съпругата ми Анастасия Милушев. Всеки ден започвах с мисълта за непрежанимата загуба, но и за огромната всеотдайност, проявена от големите Човеци - доктори и медицински сестри на Медицински институт на МВР и ИСУЛ.

Много неща са издумани по адрес на българските лекари, но само когато се наложи да спасяват човешки живот, разбираме истината.

Тежкото заболяване продължи дълго, направени бяха няколко операции и през цялото това време съпругата ми беше заобиколена с грижи и внимание на лекари с различни специалности - професионалисти, все-

отдайни на избраната от тях високохуманна професия. Работиха и се грижиха безкористно, активно подпомагани от себеподобните си медицински сестри, за спасяване на един човешки живот.

На всички тях - проф. Киров, доц. Кондарев, доц. Кунев, г-р Лозев, г-р Мошев, г-р Тончев, г-р Стоянов, проф. Раев, г-р Йовчевски, г-р Хлебаров, г-р Александрова, г-р Йолов, г-р Червенков от МИ на МВР и г-р Ценов - ИСУЛ, изказвам моята голяма искрена човешка благодарност за проявения професионализъм и човеколюбие.

**Георги Милушев, управляващ съдружник и основател на Търговска верига ЗОРА**

## СИЛАТА НА ДВЕ СЪРЦА

### Подарете здраве с Doppelherz!

Подаръчният комплект включва:

- Допелхерц® Енерготоник N - 500 мл
- стъклена чаша
- люксов подаръчна кутия

**Допелхерц Енерготоник N**

**За сърдечно-съдовата система, при стрес и нервно напрежение**

Допелхерц® Енерготоник N съдържа комбинация от билки - глог, хмел и валериан, подобрени витамини от групата B и енергийни източници - мед и инвертна захар, които укрепват сърцето и кръвообращението, най-вече при нервно претоварване. Екстрактът от плодове на глог подпомага функцията на сърцето и кръвообращението, валерианът успокоява при нервно пренапрежение, хмелът помага при безпокойство и безсъние.

Прием: 3-4 пъти дневно по 20 мл (1 супена лъжица), преди хранене или сън.

Лекарствен продукт за възрастни и деца над 12 години. Отпуска се без лекарско предписание. Преди употреба прочети листовката.

**Производител: Queisser Pharma GmbH, ГЕРМАНИЯ**

Търсете в аптеките, до изчерпване на количествата

# ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

## При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

**Ecopharm**

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.з.  
тел. 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

Вече без рецепта!

А-175/13.05.2010



# На автосалона в Токио Honda залага на електромобил



В навечерието на Токийския автосалон компанията Honda разпространи скици на електромобила, който ще бъде водещ в представянето на марката. Small Sports EV е спортен модел с централно разположен двигател, двуместен и открит. Дизайнът на най-новата Honda напоя CR-Z Hybrid. За съжаление освен скиците компанията не дава почти никаква информация за модела, но заяви, че ще бъде достоен конкурент на Porsche Boxter.

Други източници твърдят, че Small Sports EV ще бъде съвременната версия на Beat - спортен автомобил с двигател 660 куб. см, който се продаваше в Япония в средата на 90-те години на миналия век. Honda ще представи на шоуто в Токио и хибридният седан AC-X, който с едно зареждане може да измине 900 км. Всички подробности обаче ще станат известни на 30 ноември, когато се открива автосалонът.

## Уорън Бъфет вложи 10,5 млрд. долара в новите технологии

Инвестиционният фонд Berkshire Hathaway, чийто собственик е Уорън Бъфет, стана собственик на акции за 10,5 млрд. долара в IBM. В момента милиардерът притежава 5,5% от ценните книжа на компанията. В ефира на телевизионния канал CNBC Бъфет заяви, че предпочита да не купува акции в IT-компани, но те буквално сами му влизат в очите. Той обаче отбеляза, че няма да инвестира в Microsoft въпреки дружбата си с Бил Гейтс.

След заявлението на

Уорън Бъфет акциите на IBM започнаха да се покачват, въпреки че милиардерът не е споделил още как ще ги използва. Той продължава да бъде един от най-богатите хора на планетата и един от най-успешните инвеститори. Заради пазарния си нюх и точни прогнози го наричат "Оракулът от Омаха". Бъфет засега не влага пари в европейски акции, като инвестира преимуществено в САЩ. През тази година той се сдобил с акции в Bank of America за 5 млрд. долара.



## Лас Вегас ще привлича туристи и с Музей на мафията

На 14 февруари 2012 г. в центъра на Лас Вегас ще се състои официалното откриване на Музея на мафията. Експозицията ще разказва за реалния живот на бандитските групировки, организираната престъпност и как този феномен е повлиял върху историята на Америка. Съвременни 4D и 5D технологии ще позволят на всеки посетител на музея да се потопи в атмосферата на ежедневието на най-знаменитите гангстери на САЩ. В Музея на мафията ще може още да се видят образци от оръжията и техниките, използвани не само от гангстерите, а и от ФБР, които се бореха с тях през последните 80 години. Директор на уникалната експозиция е бивш агент от федералното бюро на САЩ.

Музеят, чието създаване струва почти 42 млн. долара, разполага с триетажното здание на бившия федерален съд. Откриването, насрочено за Деня на влюбените, не е случайно. Именно на 14 февруари 1929 г. в Чикаго стана жесток сблъсък между италиански мафиоти от групировката на Ал Капоне и немско-ирландски бандити от конкурентна организация. В резултат загинаха седем души.

## Nokia изпревари конкуренцията със смартфон на бъдещето



Специалисти от изследователския център на Nokia представиха прототип на смартфона HumanForm, който мо-

же да заема всякаква форма. В действителност подобни разработки не се правят само във финландската компания. Смартфонът Samsung Galaxy Skin, който южнокорейците ще пуснат на пазара през следващата година, има гъвкав екран. Новаторството при HumanForm е във факта, че може да се огъва и

върти не само екранът му, а и целият корпус. Сензорният екран обхваща целия преден панел на устройството, а самият телефон е прозрачен. Друг плюс е иновативното решение, наречено "електротактилна" технология, позволяваща да се усеща реелефът на изобразените на екрана обекти.



## И фермерите си имат социална мрежа

В Аржентина създадоха необичайна социална мрежа. Тя е ориентирана към фермерите, затова нейните ползватели качват на страниците ѝ не снимки на приятели и роднини, а на любимите си крави, соеви плантации или последните модели трактори. В превод името на сайта означава "соева книга". Тя е създадена от 31-годишния юрист Марияно Торубиано. Идеята го осенила случайно. Аржентина е един от най-големите износители на селскостопанска продукция, в това число и на соя. А жителите на страната се смятат за активни ползватели на социалните мрежи. "Бях поразен, когато веднъж видях фермер, каращ трактор, който едновременно слуша iPod и работи с ноутбук. Той сее и продължава да е включен към социалната мрежа", разказва Торубиано. Така му хрумнало да създаде интернет простран-



ство специално за фермери, които ще могат да обменят информация, която ги интересува. Сега в "соевата книга" са се включили около хиляда ползватели, но неминателно ще станат много повече, както се надява и авторът на уникалната социална мрежа.

## Холивудски касоразбивачи на домашния телевизор

Хитови заглавия от каталозите на най-големите холивудски филмови студия, любими сериали и богата колекция от музикални видеоклипове ще бъдат достъпни скоро за клиентите на М-Тел, след като българският телеком приключи сделка с водещия доставчик на съдържание в Европа - On Demand Group (ODG). Европейската компания е водещ доставчик на съдържание от най-големите филмови студия и е специализирана в управление-

то на услугите за видео по поръчка за различни устройства: от телевизора до мобилния телефон. Работи успешно с големи кабелни оператори и телекоми във Великобритания, Франция, Германия, Гърция, Турция, Дубай и др. Годишно компанията обработва над един милиард заявки за видео по поръчка на 11 езика в 14 страни. Сътрудничеството между М-Тел и ODG е на път да промени пазара на мултимедийни услуги в България, като раз-

вива предложенията за видео по поръчка. М-Тел беше и първият доставчик на цифрова телевизия у нас, който предложи на своите клиенти услугата М-Тел „Домашна видеотека“ през телевизора. Към момента телекомът предлага близо 100 заглавия, които всеки може да наеме чрез дистанционното управление само с няколко кликавания. Подробна информация за филмите може да бъде открита тук:

[www.mtel.bg/video](http://www.mtel.bg/video)





Д-р Евелин Хайвазов, ортопед-травматолог

- коленни, тазобедрени, глезенните стави също. Защото те поемат в най-голяма степен тежестта на тялото.

- В такъв случай проблемът със ставите се заражда в много млада възраст и се разраства, тъй като пълните деца и подрастващи са все повече.

- Проблемът се заражда още в юношеството. Тогава все още организмът е млад и може да компенсира. Но с времето ставният хрущял изпада в декомпенсация. На практика, когато той започне да се уврежда, най-вече от тежестта на тялото, в него започват да се явяват пукнатини (не говорим за болестните състояния). Възприели сме четиристепенна класификация на увреди в ставния хрущял. Появата на пукнатини в него е първата степен. Срещал съм я при много млади хора.

- Какъв е съветът за младежите, ориентирани към силовите спортове?

- Да загряват добре

## Наднорменото тегло съсипе ставите

● С д-р Евелин Хайвазов, ортопед-травматолог, разговаря Галина Спасова

преди тренировка, да се хранят пълноценно, да избягват нефизиологичните натоварвания на ставите с големи тежестки, да знаят, че стероидите също увреждат хрущяла. Най-добрият спорт за ставите е плуването. То не само ги запазва, а развива хармонично целия организъм.

- Освен да следи калтар, какво още може човек да направи, за да запази по-дълго ставите подвижни?

- След 35-40-годишна възраст периодично трябва да се приемат хондропротектори, съдържащи основните съставки при



Наднорменото тегло се превръща в най-големия бич за човечеството  
Снимка Рада ПЕТКОВА

храненето на ставния хрущял. Такъв препарат е "Хондросейв". Хондропротекторите доставят балансираните съставки във всички стави в тялото, ако се пият или се приемат локално в съответната става. В хрущяла няма кръвоносни съдове, които да му доставят хранителни вещества. Цялата структура, наречена хрущял, се храни от синовиалната течност - тя е вътре в ставната капсула, която е херметически затворена. И когато по една или друга причина започне промяна в химичните съставки на синовиалната течност, храненето на ставния хрущял много страда. Тогава лампичката започва да свети, появяват се болчици при умерени натоварвания и трябва да се отиде на ортопед.

Понякога човек просто свиква с болката и за да я избегне, се движи по-малко.

Понякога човек просто свиква с болката и за да я избегне, се движи по-малко.

- Със сигурност не трябва. Има ли болка, има проблем. Болката е един от петте елемента на възпалението. Останалите елементи са повишена температура, подуване, зачервяване и нарушена функция. Болката е петият. Затова задължително трябва да се потърси и открие причината и да се вземат съответните мерки. Хората не ходят на лекар - мислят, че ще им мине. Обаче болката хронифицира и теглото се увеличава, ставите болят все повече и увредите се задълбочават.

- Има ли роля наследствеността?

- Има генетична заложа, защото при родители с тежка деформация на ставите - при жените на ходилата най-вече и на коленните стави - се наблюдава същата тенденция и при техните деца. И за да може човек да не стигне до тежки оперативни интервенции, е хубаво навреме да се вземат съответните мерки, както казах, с

Най-добрият спорт за ставите е плуването

## CHONDROSAVE

- Хондросейв е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към ставно-мускулния апарат.

- Хондросейв предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с възрастта, при активен спорт и физически труд.

- Препоръчителният курс на прием (2x1 таблетка за период от 2-3 месеца) подпомага облекчаването на ставните болки и подобрява функционирането на ставите.



С грижа за всяка става!

## НОВОТО В HEALTH.BG



10 неща, които диабетиците трябва да имат винаги под ръка

[www.health.bg/15988](http://www.health.bg/15988)



Открийте ползите от меда

[www.health.bg/15984](http://www.health.bg/15984)

## Анкета онлайн Как се лекувате при настинка?

Студените месеци предразполагат към развитието на различни респираторни заболявания. Обикновено хората не обръщат голямо внимание на настинките, но неправилното лечение понякога може да доведе до нежелани усложнения. Попитаме читателите на health.bg как се справят с настинката. 26% от анкетираният все още се доверяват на "бабините рецепти". 21 на сто от участниците в допитването първо се консултират с лекар. Хомеопатията има приоритет при 18% от хората. Традиционните средства за лечение на настинка са предпочитани от 16 на сто. Комбинацията от бабини рецепти, хомеопатични средства и традиционни лекарства се използва от 19% от анкетираният.

Медицински център  
„Д-р Хайвазов“,  
бул. „Цариградско шосе“  
№131,  
тел. 02/ 975 7111





# Постът изисква подготовка на духа и тялото

● И когато подлагате организма си на изпитание, пълноценното хранене е много важно

През последните години все повече хора се опитват да спазват християнските пости преди големите църковни празници. Реалните мотиви човек да се ограничи в храненето са различни. Едни използват поста като своеобразна диета и опит да влязат в предишните си килограми. Други се мъчат да си нормализират холестерола или да изчистят тялото си от токсини. Като че ли най-малка остава групата на хората, за които постът е истинско духовно преживяване, включващо не само отказ от животински продукти, но и от редица всекидневни удоволствия в името на дълбок размисъл за смисъла на земното ни пребиваване.

Независимо от причините, поради които сте решили да постиете, трябва да сте наясно с някои основни правила. На първо място не е допустимо бременни жени и малки деца да се ограничават в храненето си и това не се изисква от църквата. Причината е,

че и децата, и бъдещите майки имат постоянна нужда от високобелтъчна храна, която трудно и несигурно може да се набави без месо, мляко, сирене, яйца. Хора с определени заболявания, например някои видове диабет, също не трябва да постият или трябва да ограничат поста до седмица-две. При всички случаи хронично болните трябва да се консултират със специалист, който ги следи, за да обсъдят възможностите за промяна в хранителния режим.

По време на постите храненето трябва да бъде по няколко пъти дневно и задължително да включва пълноценни въглехидрати, растителни мазнини и белтъчини. Ядките са изключително полезен източник на белтъци и мазнини, но трябва да се има предвид, че някои хора са алергични към тях. Освен това не трябва да се прекалва с количествата. Дневният прием не бива да надвишава 60-100 грама. Добре е да се редуват различни видове - фъстъци, бадеми, орехи, лешни-

ци, тиквено и слънчогледово семе, кайсиеви. Независимо дали предпочитате сурови или печени ядки, избягвайте да са много осолени.

XXI век предлага друга прекрасна възможност за попълване на белтъчния запас по време на пости. Това са морските дарове, които, като безгръбначни, попадат в групата на постните храни. Става

*Хора с определени заболявания, например някои видове диабет, също не трябва да постият или трябва да ограничат поста до седмица-две*

въпрос за миди, скариди, калмари, октоподи и др. При тях трябва много да се внимава за произхода, защото некачествената и неправилно съхранявана морска храна може да пре-



Плодовете и зеленчуците са задължителни не само по време на пости

Снимка Рага ПЕТКОВА

## Три болки, които не бива да игнорираме

### 1. Остра внезапна болка в единия крак

Когато болката е съпроводена с почервявяване и оток, може да се запоздере остра тромбоза на вените в долните крайници. Това е опасно, защото откъснатият се тромб може да запуши белодробна артерия и да предизвика белодробна емболия. Освен това тромбът може да попадне в сърцето или мозъка, да запуши кръвоносен съд, а изходът от тази ситуация често е фатален. Но даже и да не се стигне до толкова сериозни последици, остава опасността в лишения от нормално кръвоснабдяване крак да се получи гангрена, което го нищо добро няма да доведе.

Потърсете спешно специалист. Ако той открие тромб, сигурно ще ви предпише медикаменти, които ще го разтворят.

### 2. Много силно главоболие

Става въпрос за пулсираща болка, която възниква внезапно, понякога съпроводена с повдигане. Това може да подсказва, че имате мозъчна аневризма (разширение на кръвоносен съд, вродено или придобито поради атеросклеротични изменения). Състоянието е опасно, защото под въздействието на артериалното налягане (особено при хипертония) аневризмата може във всеки момент да се спуска и

да се получи кръвоизлив в мозъка. Затова такава болка не бива да се търпи. Решението отново е неотложно посещение на лекарския кабинет.

### 3. Болка под „лъжичката“

Много силната болка под „лъжичката“ (епигастралната област), възникваща в състояние на покой или в период на силно психическо или физическо натоварване, може да бъде сигнал за инфаркт на миокарда. Особено тревожно е, ако болката е съпроводена с обилно изпотяване, световъртеж, страх от смъртта. Последният симптом е много показателен. Често болката преминава в ръката, челюстта, гърба.

Причината да усещаме инфаркта в областта на „лъжичката“ е, че сърцето лежи върху диафрагмата, под нея е стомахът, затова болката лесно може да бъде сбъркана. Но при съчетаването на гореизброените симптоми трябва да сме нащрек. Особено често така се проявяват инфарктите на миокарда при жените.

Какво трябва да направим? Първо да приемем лекарство за разширяване на кръвоносните съдове. Може да е на таблетка, а най-бързо действа като спрей. Обърнете внимание колко дълго трае болката. Ако след 20 минути продължавате да я усещате, спешно посетете лекар.

дизвика сериозни стомашно-чревни проблеми. Въпреки че цените на тези продукти са доста високи, залагайте на сигурен източник. Освен това не трябва да се забравя, че става въпрос за хапване, а не за преяждане с морски обитатели.

Виното е позволено по време на пост в ограничени количества и без дните сряда и петък. Твърдият алкохол не е допустим, нищо, че не съдържа животински продукти. Приемът на достатъчно количество безалкохолни течности е задължително условие за правилно функ-

ционирание на тялото в извънредни условия. През зимата субективното чувство на жажда често е притъпено, затова следете да приемате минимум литър и половина вода и леко подсладен чай.

Режимът на работа и почивка е много важен, когато подлагате организма си на изпитание. Опитайте се да минете на по-бавни обороти, да имате повече време за размисъл и духовни занимания. Това е част от подготовката за Коледа.

Често посетите хората изпитват чувството на умора и липса на дос-

татъчно енергия. На това може да се противодейства и със специален препарат - Сарженор, който възстановява нормалните физиологични процеси, защото съдържа две незаменими естествени аминокиселини, които са дефицитни в храната - аргинин и аспартат. Сарженор подобрява използването на кислорода в тъканите, подпомага редица аспекти на обмяната на веществата, стабилизира и засилва мускулната сила, без да довежда до каквито и да било крайности. И това става без странични ефекти. (ЖЗ)

**Sargenor**

3x1 на ден

**Нагвий умората!**

За повече информация:

**Ecoparm**

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

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.



**Какво представлява**

Синузитът е медицинският термин за възпалението на синусите, което обикновено се причинява от инфекция. Синусите са пълни с въздух влажни кухини в лицевите кости около носа. Фронталните синуси са разположени близо до веждите; максиларните синуси - в скулите; етмоидалните синуси - между очите; а сфеноидалните синуси - зад корена на носа.

Когато сме здрави, синусите са пълни с въздух, а лицевите кости са по-леки. Синусите влияят и на звученето на гласа.

Синузитът може да се причини от инфекция с вируси или бактерии или от комбинация от двете. Обикновено настинката е придружена от възпаление на синусите, което се нарича вирусен синузит. Алергиите също могат да причинят синузит.

Когато носът е запушен от настинка или алергия, синусите не могат да се отцедят правилно и в тях се настъпват трайно бактерии, които причиняват бактериален синузит. Той се понася по-тежко от вирусния, проявява се с повече болки в лицето и подуване, а понякога и с температура.

**Симптоми**

Признаците на бактериалния синузит са:

# Синузитът обича сухия въздух

- Ако носът ви е запушен, имате главоболие и около очите ви се появят подутини, е възможно да страдате от синузит



Синузитът бавно се лекува и бързо се връща

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

- запушен и течещ нос, кашлица през деня, които продължават от 10 до 14 дни или по-дълго, без да се усеща някакво подобрение;
- отделяне на секрети

от носа (това се случва и при вирусния, и при бактериалния синузит, но продължителното отделяне на гъсти секрети обикновено е признак на бактериален синузит);

- постоянна тъпа болка или подуване около очите;
- тежест или болка в и около скулите;
- чувство за налягане в главата;
- главоболие при събуждане или при навеждане;
- лош дъх дори и след измиване на зъбите;
- болка в горните зъби;
- температура над 39 °C.

Някои хора имат суха кашлица и проблеми със съня, а при други се появяват стомашни проблеми и им се повдига.

Много от тези симптоми се проявяват и при вирусния синузит и алергичния ринит, които са по-безобидни заболявания, но при бактериалния синузит често се налага лечение с антибиотици и затова е необходим лекарски презлед.

**Лечение**

Бактериалният синузит се лекува с антибиотици, които трябва да се приемат 3 седмици. При всички видове синузити се предписват деконгестанти. Срецу алергичен синузит се препоръчва и ежедневен прием на антихистамини.

**Превенция**

Рискът от поява на синузит може да се намали с някои прости промени в домашната обстановка. През зимата овлажнявайте помещението, защото изсушаването от отоплението въздух дразни синусите и ги прави по-податливи на инфекции. Почиствайте редовно овлажнителите, във влажни помещения виреят плесени и мухъл, а те предизвикват алергии у някои хора.

Алергичните хора са по-заплашени от инфекция на синусите и затова те трябва да полагат повече усилия да контролират алергиите си.

Синузитът не е заразен, но той често се появява след настинка, която може да се предава в семейството или сред приятелите. За да се предпази-

те от микробите, мийте често и щателно ръцете си, не употребявайте използвани хавли и странете от хора, които кихат.

**Облекчаване на симптомите**

Предписаните от лекар антибиотици или други лекарства трябва да се приемат точно по указанията, защото синузитът се ликвидира трудно и ако не се излекува напълно при първото заболяване, лесно се възвръща. Дори и да се почувствате по-добре, не спирайте антибиотиците, докато не сте приключили с предписания курс на лечение и не се унищожат всички бактерии, причинили инфекцията.

Почивайте и приемайте течности, за да помогнете на имунната си система да се пребори заедно с антибиотиците с инфекцията.

Болката се облекчава и от топлите компреси. Някои лекари препоръчват капки за нос на основата на солта за овлажняване на назалните канали.

Много важно е, когато имате синузит, да се обърнете към лекар. Правилното лечение на бактериалната инфекция не позволява влошаването и разпространяването ѝ и ликвидира заболяването по-бързо. (ЖЗ)

## Ставните болки се активизират с идването на зимата

Скованост, затруднени движения, отоци и постоянни болки. Това са част от симптомите, които описват състоянието на хиляди българи, страдащи от хронични ставни заболявания.

Специалистите са единодушни, че есенно-зимният сезон е особено рисков за по-възрастните пациенти поради падащите температури, повишените нива на влагата и върлуващите вирусни инфекции, които са причина за обострянето на хроничните заболявания и болките в ставите.

Съществуват над 100 различни мускулно-ставни заболявания, а най-честите „жертви“ на тези болезнени

състояния са хората над 50-годишна възраст. Основните „виновници“ за възникването на ставните болести са както бактериалните инфекции и автоимунните заболявания, така и процесите на стареене, които причиняват износване на костите и ставите с напредването на възрастта.

Диагнозите са различни, но едно е сигурно – с настъпването на есента хроничната болка скочава цялото тяло и превръща дори обикновените всекидневни дейности в изпитание за по-възрастните пациенти. Хомеопатичните рецепти, затоплящите процедури и балансираното хранене с увеличен прием на витамини С и D

се препоръчват при профилактика на ставните заболявания, но когато болката премине в настъпление през късната есен класическите аналгетици са както ефективно, така и изгодно от ценова гледна точка решение.

„Тайната“ съставка, на която се дължи обезболяващото действие на най-популярните аналгетици, е „метамизолът“. Формулата му е синтезирана в началото на 20-ти век, но учените продължават да изследват и преоткриват свойствата на съединението. През последните години беше доказано, че освен да облекчава болката, метамизолът има противовъзпалително свойство, не дразни стомашната лигавица и не на последно място – стимулира отделянето на т. нар. „хормон на щастието“.

Аналгетичите със съдържание на метамизол са сред най-предпочитаните на българския пазар. И тази есен хиляди

българи, които страдат от хронични ставни болки, могат да разчитат всекидневно на най-достъпния аналгетик у нас – „Проалгин“. Всяка таблетка „Проалгин“ осигурява бързо и трайно облекчаване на болката благодарение на съдържанието си от 500 мг. метамизол.

Това, което отличава медикамента от десетките аналгетици на пазара, е изгодната му цена. Както всички продукти от серията „АктаХоум“ на „Актавис“, „Проалгин“ се произвежда в модерния фармацевтичен завод на компанията в Дупница, което е гарант за високото качество и същевременно много достъпна цена на медикамента.

За удобство и улеснение, „Проалгин“ се предлага в две различни опаковки. Ако ставните болки са непоносими и се налага чест прием на аналгетик, пациентите могат да разчитат на класическата опаковка от 20 таблетки „Проалгин“. За тези, чиито болки



се проявяват по-рядко, подходящото решение е опаковка „Проалгин“ от 10 таблетки, която е на още по-изгодна цена.

Независимо от степента на болката, незабавният прием на обезболяващ

медикамент е препоръчителен. На пазара има различни аналгетици, но най-изпитаното решение, което е „по джоба“ на всеки българин, остава „Проалгин“.





# Институциите гарантират ефективността и безопасността на лекарствата

Във вестник "Живот и Здраве" продължаваме да даваме гласа на всички страни, имащи отношение към качеството и безопасността на лекарствата в България. Експертната дискусия на нашите страници започна по повод писмо на една от пациентските организации до омбудсмана, в което се изразяваше притеснение от лечението на болни след бъбречна трансплантация с генерични лекарства. Становището си по този повод пред "Живот и Здра-

ве" вече изразиха Изпълнителната агенция по лекарствата, специалистите по фармация от МУ-София, НЗОК, МЗ, Националният омбудсман, Изпълнителната агенция за медицински одит, ръководството на най-голямата фармацевтична компания у нас "Актавис". Днес публикуваме писмото на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България - ARPharM, до министъра на здравеопазването и до пациентски организации.

За съжаление в обществено пространство у нас се наблюдава подмяна на дебата за взаимозаменяемостта между лекарствени продукти с дебат за тяхното качество и безопасност, в резултат на което се насажда недоверие към генеричните лекарства. ARPharM категорично заявява, че не приема подобен подход. Генеричните лекарства дават възможност за широк достъп до утвърдени терапии на голям брой паци-

енти при по-нисък разход на публични средства, което освобождава ресурс за заплащането на иновативни терапии в случаите, в които това е наистина необходимо.

Въпроси, касаещи качеството и безопасността както на генеричните, така и на оригиналните лекарства, следва да се решават от агенциите по лекарства в Европа (Изпълнителна агенция по лекарствата в България), а не в рамките на реимбурсната политика на

гържавата.

Основен принцип на лекарствената политика по отношение на заплащането с публични средства (реимбурсация) в България е този на вътрешно рефериране, основан на презумпцията за еднакъв терапевтичен резултат и взаимозаменяемост на лекарствени продукти, особено по групи. Според тази презумпция медикаменти с една и съща активна субстанция и лекарствена форма се реимбурсират на една и съща стойност,

тъй като се приема, че те са напълно взаимозаменяеми, няма опасност от негативен ефект за пациента в резултат на замяната и не са необходими допълнителни изследвания или наблюдения, за да бъде осъществена тя.

Вътрешното рефериране между взаимозаменяеми медикаменти гарантира снижаване на публичните разходи за лекарства след изтичане на патентната защита, конкуренцията между производителите и максимално широк достъп на пациенти до лечение чрез навлизане на голям брой генерични лекарства.

ARPharM подкрепя тази система и счита, че не са необходими допълнителни мерки за стимулиране на употребата на генерични лекарствени продукти. В резултат на исторически особености и на провежданата лекарствената политика генеричните лекарства у нас заемат 52% от фармацевтичния пазар като стойност и 82% като обем

(брой опаковки), което е едно от най-високите нива в ЕС. За сравнение във Франция те заемат 15,5% като стойност и 40% като обем, в Испания - 13% като стойност и 32% като обем, в Италия - 13% като стойност и 30% като обем.

Изключения от презумпцията, че лекарствени продукти с едно и също международно непатентно наименование и лекарствена форма са взаимозаменяеми и имат еднакъв терапевтичен резултат, са приемливи само на базата на солидни научни доказателства. Такива изключения са възможни в две посоки:

- лекарствени продукти с различни непатентни наименования да бъдат приети за взаимозаменяеми и да бъдат заплащани на една и съща стойност - тази възможност е предвидена в подзаконовата нормативна база у нас, но само при наличие на клинични данни за сходен терапевтичен резултат;

- лекарствени продукти с еднакви международни непатентни наименования да имат различен терапевтичен резултат и да бъдат заплащани на различна стойност с публични средства - към момента българското законодателство не предвижда такава възможност.

И в двата случая въпросът за взаимозаменяемостта между лекарствени продукти е предмет на научен, а не на медицински, икономически или политически дебат, и следва да бъде решаван само на базата на сериозни клинични доказателства. Решение дали даден лекарствен продукт може автоматично да замени друг няма отношение към неговото качество, а към терапевтичния отговор на пациента към лечението.

Деян Денев,

Изпълнителен директор на Асоциацията на научноизследователските фармацевтични производители в България



В древната медицина алоето е използвано като средство срещу стомашни неразположения и като затопляща субстанция. Екстрактът от листата му има антиоксидантно действие. Съдържа полизахариди и гликопротеини, притежаващи противовъзпалителни и

аналгетични свойства. Те засилват имунната система: увеличават производството на антитела в организма, възпират размножаването на вирусите и бактериите и стимулират процеса на регенерация на тъканите. Също така полизахаридите са източник на необходими

## Алое и джинджифил повишават имунната защита

те микроелементи като цинк, манган, хром. Алоето подпомага усвояването на витамини и минерали, включително витамини С и Е.

Освен вкусовите качества на джинджифила той притежава много полезни за здравето свойства. Облекчава възпаления в стомашно-чревния тракт. Екстрактът от джинджифил се препоръчва при кашлица, болка и раздразнение в гърлото. Той има затоплящ ефект, унищожава вирусите и стимулира имунната система. Субстанциите, съдържащи се в него, дезинфекцират и освежават устата.

Лимоновата трева, наричана още сутбород, е най-често срещана като съставка в ориенталската кухня. Медицината използва нейните листа и масло, а втората трева след коства се използва за облекчаване на настинки и при състояния на умора (притежава лек успокояващ ефект), също така като съставка в ароматните масла, използвани за масажи и ароматерапии.

Витамин С активира

имунната система, стимулира растежа и увеличава ефикасността на имунните клетки, борейки се с патогенните микроорганизми. Той също така влияе върху повишаване продукцията на интерферон - протеин, който предпазва клетките от вирусни инфекции. Витамин С стимулира защитните и детоксикиращите процеси, а също така засилва регенерирането на тъканите, улеснява усвояването на желязо и се бори със свободните радикали. Препоръчва се от лекарите при профилактика и лечение на инфекции.

Благодарение на техните успокояващи, антибактериални и поддържащи свойства алоето, джинджифилът и маслото от лимонова трева се препоръчват при:

- Първи симптоми на инфекция (чувство на дискомфорт в устната кухина и гърлото).

- Периоди на повишен риск от инфекции.

- Успокояване на нервност.

- Чувство на раздразнение и сухота в устната кухина и гърлото.

**1+ ПОДАРЪК**  
Пропопки с витамин С и витамин Е

Промоцията важи до изчерпване на количествата в аптеки „Санита“, „Сейба“ и „ЕсСиЕс“.

**Пропопки**  
ЗАЩИТА ЗА ВАШЕТО ГЪРЛО

Единствените по рода си таблетки на пазара, съдържащи стандартизиран Прополис STAMFI® и витамин С, които едновременно:

- облекчават възпалението в устната кухина и гърлото
- повишават естествения имунитет на организма
- овлажняват лигавицата на устната кухина и гърлото
- активират процесите на пречистване на организма от токсини

СЪДЪРЖАТ НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ

www.propolki.com

STAMFI® - микробиологично стандартизиран прополис с флавоноид-фенолен индекс.

Достъпни само в аптеките.





Безсънието, дори само за няколко часа през нощта, може да намали ефективността на имунната система

Тина БОГОМИЛОВА

**М**ъничко море в банята ще ни зареди с енергия, топлина и красота. Четвърт час преди лягане вана с морски соли ще ни върне лятото и слънчевото настроение.

Още древните са открили, че когато човек се потопи във вана с ароматни соли, все едно се ражда отново. Прочутата Клеопатра се разкрасявала в солена вана, а слагала морска сол и сметана на лицето си. Рецептата на египетската царица се използва и до днес за релакс и разкрасяване в спа центровете.

Морската сол съдържа повече от сто минерални вещества и нито едно от тях не е добавено изкуствено. Ако се потапяме през ден, си осигуряваме калий, калций, желязо, бром, йод и още куп необходими минерали. За средна вана са необходими около 300 грама морска сол.

Природният гар укрепва имунната система, стабилизира сърцето и кръвното налягане. Помага на храносмилането, на белите дробове, на костите. Отпуска мускулите и успокоява нервите. Морската сол подмладява кожата и глади целулита.

Във ваната може да разтворите и други естествени соли за вана, които съдържат екстракти от различни лековити билки. С

## Да си направим море във ваната

● Солите освежават, отпускат, парфюмират тялото и борят стреса

тях кожата става по-нежна, мека, еластична, здрава и стегната. Солите за вана се разтварят по-бавно и трябва да ги посипете още с пускането на водата.

Не купувайте готови ароматизирани соли с оцветители. Избирайте само аромати, които са ви приятни.

Солите освежават, отпускат и парфюмират тялото. Лековитите им съставки възстановят при преумора и стрес, гарят със спокоен сън. Помагат при синусит, ангина и артрит. Препоръчват се при нервна възбуда, кожни сърбежи, подути крака и ревматични отоци. Ако имате температура, полегнете във ваната гесетина минутки и ще се почувствате по-добре. Препоръчват се не повече от три вани седмично с продължителност 15 минути.

По магазините ще намерите над 50 вида соли за вана. Някои от тях са популярни и познати - с етерично масло от роза, мента, лавандула, хвойна. Други са по-екзотични, като солта от Мъртво море и от Хималаите, с етерични масла от природни афродизиаки. Казват, че хималайската кристална сол е най-чистата на планетата, богата на ценни минерали и енергия, тъй като се е образувала преди милиони години и се добива ръчно. Солта от Мъртво море е отлична за



успокояване и хидратиране на кожата и това е открито още по времето на древния Египет. Солите с добавени екстракти от мента, роза, лавандула, лимон и мандарина преборват стреса, умората и повишената възбудимост на нервната система. Соли за вана с хвойново етерично масло имат силно тонизиращо, болкоуспокояващо и противовъзпалително действие. Помагат за борбата с целулита и токсините, като

*Морската сол съдържа повече от сто минерални вещества и нито едно от тях не е добавено изкуствено*

подобряват обмяната на веществата дълбоко в кожата, но не се препоръчват за бременни и деца под 10 години.

Ментовият аромат има облекчаващ ефект при хрема и главоболие.

Соли с портокалово етерично масло отпускат мускулатурата и регулират стомаха, полезни са за мазна кожа и акне. Тези с лимонено масло тонизират и прочистват тялото от шлаки и отрови.

С подходящите соли се плацикайте около двайсетина минутки, за да може кожата ви да усвои полезните вещества. А после, както и след плажа на морето, нанесете хидратантен крем. И ще излезете от банята със самочувствието на съвременна Клеопатра.

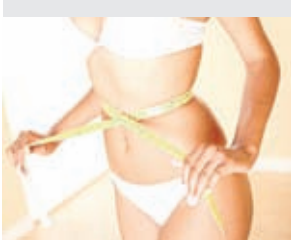
## ЛЮБОПИТНО

### Възраст



Всеки може да изглежда по-млад без пластични операции. Достатъчно е да изберете правилното изражение на лицето си. Според учени от института "Макс Планк" в Берлин усмихваният се човек изглежда по-млад средно с две години от намръщените си връстници. Освен това отдавна се знае, че смехът има множество здравословни ефекти.

### Талия



Отдавна специалистите предупреждават, че честата употреба на слажки газирани напитки може да доведе до напълняване. Ново изследване потвърждава, че повече от две бутилки газирани напитки на ден увеличават обиколката на талията при жените. Това се случва дори без да расте общото тегло. Подобни промени могат да провокират здравословни проблеми. Такива резултати не са регистрирани при мъжете.

### Диабет



Учени разработват електрохимично сензорно устройство, което може да измерва нивото на кръвната захар чрез съзвиз вместо кръв. Изследователите смятат, че това ще спести на пациентите с диабет безбройните болезнени убождания при тестване. Лабораторните тестове показват, че нивата на глюкоза в съзвизите отразяват количеството на глюкоза в кръвта. Болестта засяга все повече хора заради разпространението на затлъстяването в световен мащаб, което прави хората податливи към развитието на диабет тип 2.



## ВЗЕХТЕ ЛИ СИ КАЛЦИЙ?

### Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?

- Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций;
- Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Д3 (за COXAMIN D3);
- Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;
- Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Coxamin е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/;
- Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;
- Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов;
- Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти;
- Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта; Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием;
- Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

Търсете опаковките със стикер 3+1, за да получите

60 табл. COXAMIN!

## Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екземи, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром
- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчиците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

## Помощ при лечението на рака на гърдата

Доминик ПАТЪН

Съдържащата се в маслото от растението вечерна иглика гама-линоленова киселина (GLA) в комбинация с естествено наличните в нея няколко други растителни мазнини блокира действието на Her-2, раков ген, който е в основата на почти 30% от случаите на рак на гърдата.

Колектив от американски университетски учени установява, че третирането на раковите клетки в гърдите с GLA подобрява с 30-40% реакцията от традиционната химиотерапия. "В нашите тестове при третиране на раковите клетки едновременно с GLA и основния химиотерапевтик наблюдаваме увеличение на клетъчна смърт на увредените клетки и редуциране растежа на рака", отбелязва водещата авторка Рут Лупу, директор в Северозападния университет в Евансътън, САЩ, където се провеждат научни изследвания за лечение на рака на гърдата.

Независимо че са необходими по-нататъшни изследвания, преди GLA да влезе в клинични изпитания, тези констатации могат да разкрият непознати досега начини за въздействие над недоброкачествените последици от Her-2 положителен при пациентите с рак, допълва Рут Лупу.

Пациентите с рак на гърдата и с Her-2 положителен имат тумори в агресивна форма на заболяването и са с лоша прогноза според авторите на изследването, публикувано на 2 ноември в списанието на Националния институт по ракови заболявания на САЩ.

Хавиер Менендес, изследовател и съавтор на изследването, добавя, че задържането на Her-2 чрез гама-линоленовата киселина (GLA) е с различен механизъм на действие от този чрез традиционната химиотерапия.

Гама-линоленовата киселина упражнява селективен токсичен ефект върху раковите клетки, без да засяга нормалните. По-ранни изследвания на Менендес показват, че хранителните добавки, съдържащи гама-линоленова киселина, повишават чувствителността на раковите клетки в гърдата към някои химиотерапевтични медикаменти.





За фитнес вкъщи можем да използваме всяко свободно време  
Снимка Рада ПЕТКОВА

Кристина ПЕШИНА

Фитнесът е едно от най-популярните спортни занимания в света. Една от причините милиони хора да поддържат по този начин добра физическа форма е може би липсата на възрастови или полови ограничения. Всеки, който иска, може да се включи към фитнес

гвардията. Зали колкото искаш. Въпреки това някои хора предпочитат да тренират вкъщи. Магазините, предлагащи фитнес уреди, са много, а изборът - повече от достатъчен, за да оборудваш собствена тренировъчна зала у дома. Стига, разбира се, да разполагаш с достатъчно място. В противен случай си принуден да се спреш на един от уре-

# Кардиоуредите са най-предпочитани за фитнес вкъщи

● Преди да започнете тренировки, посъветвайте се с инструктор

гите. Но кой точно да бъде той? А и все пак трябва да бъде максимално комплексен.

За да се ориентираме в това многообразие, се

*За да избегнете травмите, никога не пропускайте да загреете преди тренировка*

срещнахме с Димитър Димитров, инструктор в столичен фитнес клуб. Пътеките за бягане, крос тренажорите, велоергометрите и степерите, или тъй наречените кардиоуреди, са предпочитани от клиентите, желаещи да тренират в домашни условия. Най-скъпи са пътеките, а най-евтини - степерите. Велоергометрите пък са по-евтини от крос тренажорите.

За хората с наднормено тегло не се препоръчва бягащата пътека, тъй като натоварва ставите. Те би трябвало да се ориентират към велоергометъра. Всеки един от тези уреди е подходящ както за жени, така и за мъже. "Двата пола правят еднакви упражнения, разликата е само в тежестите", поясни Димитър.

Гирички от 1 до 3 килограма, както и въжечке за скачане, са част от фитнес атрибутите на нежния пол. Тежестите са достатъчни за изграждането на елегантни мускули, без те да са предизвикателство към добрата визия на дамите. С гиричките могат да се правят много упражнения за гърди, рамене, бицепс, трицепс. Странични наклони за проблемните зони, или, както ги наричаме, паласки. Клековете са абсолютно предостатъчни за стягане мускулите на краката. Коремни преси могат да се правят и на пода.

Необходимо е желание, а не напълно оборудван фитнес салон, за да поддържаш добра линия. "Много хора си накупуваха гладуатори и голяма част от тях се върнаха при мен да им търсят пазар на уредите", разказва събеседникът ни. Т.нар. гладуатори са неудобни за тренировка и заемат огромно място. У дома за силната половина достатъчна е и лежанката. Тя дава възможност за трениране на голям брой мускулни групи. Допълва се с лост, който може да се ползва и за груги упражнения - за бицепс, трицепс или пък клекове за мускулите на краката. Снабдете се и с две малки лостчета до 40 см, на които да сглобявате дискове с тежести за още допълнителни упражнения.

Когато избирате уре-

ди за дома си, не е необходимо те да са професионални, защото са предвидени за зали, където експлоатацията им е в пъти повече, отколкото в домашни условия. Нормално е и тяхната цена да е доста по-висока. Ориентирайте се към полупрофесионалните. Ако все пак се спрете на професионален, то знайте, че на практика инвестирате в нещо, което може да ползвате вие и семейството ви цял живот. Един хубав велоергометър е от порядъка на 500-600, като може да стигне и до 1500 лева. При него екстрите са повече, но и по-евтин ще ви свърши идеална работа, стига да не го превърнете в зачкалка. Предлагащите комбинирани уреди са по-некачествени и лесно се чупят.

Освен чужди марки на пазара вече има и родни. "Тяхното качество е конкурентно, а цената - в пъти по-ниска от западните. Затова и не виждам защо трябва да бъдат пренебрегвани", продължава инструкторът. Важно е да се обърне внимание и на теглото, за което са предвидени уреди - до 100, 120, 150 кг.

Всеки един от уредите може да се ползва самостоятелно без инструктор. Независимо от това, преди да започ-

нете да тренирате, е добре да потърсите професионални съвети. Така няма да се лутате и да се чудите дали това, което правите, е правилно и ефективно. Добре е инструктор да ви направи програма, тъй като има редица, в които се правят упражненията. Тренират се определени мускулни групи, съчетават се едни упражнения с други и т.н. За да избегнете травмите, никога не пропускайте да загреете преди тренировка. Добри упражнения за тази цел са тези, които правехме в училище в часовете по физическо. Използването на малки тежести с повече повторение е загрявка за същинската част от тренировката. Достатъчни са десет минути, за да подготвите мускулите си. Надценяването на собствените възможности също често води до травми. "В залата хора са получавали травми и от малки тежести поради несериозно отношение. Когато правиш дадено упражнение, трябва да си концентриран", съветва Димитър Димитров. Неправилната стойка при изпълнението на определено упражнение може да травмира тялото. Наличието на болка е индикатор, който не бива да се пренебрегва. Нормално е тялото да изпитва натоварване и известен дискомфорт по време на упражнението, но в никакъв случай болка.

## Кой има нужда от допълнителни витамини?

Ако сте в добро здраве и всекидневно се храните с разнообразна храна и менюто ви включва много плодове, зеленчуци, цели зърна, бобови култури, нискомаслени продукти, нетлъсти меса и риба, най-вероятно можете да минете и без допълнителен прием на витамини. За съжаление в днешно време доста малко хора отговарят на тези условия.

Затова се налага усилен прием на точно определени продукти или на препарати, съдържащи комплекс от витамини и минерали.

Най-често специалистите препоръчват прием на мултивитамини на жените, които планират в скоро време да забременеят. За тях една от най-важните добавки е фолиевата киселина в количество около 400 микрограма дневно. След забременяването дамите трябва да приемат витамини, съдържащи и желязо.

Деца, които по различни причини не се хранят пълноценно, е важно да приемат адекватни дози витамин D, който е включен в комбинираните витаминни таблетки.

За хората над 50-годишна възраст е важно таблетките да съдържат достатъчно количество B<sub>12</sub>.

Мултивитамините се препоръчват и за хора, които не могат да се хранят достатъчно и пълноценно или приемат по-малко от 1600 калории дневно. Добавките са задължителни за вегетарианците и веганите, които отхвърлят редица важни храни.

Жените с обилен менструален цикъл също трябва периодично да приемат мултивитамини.

Хората с определени проблеми, като хронични диарии, хранителни алергии, непоносимост към храни, жлъчно-чернодробни, чревни и панкреасни болести, трябва да подпомагат организма си с витамини на таблетки.

След операции на стомашно-чревния тракт също се налага продължителен витаминен прием, особено ако е отстранена част от червата по различни причини. При покупка на добавки с витамини прочетете внимателно етикета. Избирайте продукти на утвърдени производители. Проверете каква доза от кои витамини и минерали съдържа една таблетка или една лъжичка витаминен сироп. Избягвайте мегадозите, като например 200-300 и повече процента от дневната необходимост. Проверете срока на годност. (ЖЗ)

**kid's Vita-Vim** + ПОДАРЪК за мама!

мултивитамини за деца

Единствените натурални мултивитамини за деца с 360 процедури за качество

мултивитамини за жени

Само през ноември!

С всяка закупена опаковка Vita-Vim за деца получавате подарък - 1 опаковка Vita-Vim за жени\*

Попитайте Вашия фармацевт за промоцията.

\* Промоцията е валидна за опаковка от 30 таблетки и важи до изчерпване на количествата.

От натурални източници  
Клинично чисти  
Максимално активно действие  
www.jamieson.bg

Jamieson  
NATURAL SOURCES  
Since 1922

Произведено в Канада





Мирослава КИРИЛОВА

**К**ак прекарвате обедната си почивка? Имате ли изобщо такава? Понякога между десетките задачи съвсем забравяме да хапнем, друг път "живеем" за минутките на отгук след напрежнати часове и кратката почивка е като пристан сред бурята от задължения.

Някои хора обаче спокойно могат да поставят това време в списъка си с нездравословни навици, защото си остават на работното място, хапват на крак или пред монитора, не се раздвижват, а напрежението - и физическо, и психическо, им се натрупва. Сред оправданията защо не излизаме от офиса най-често са: защото имам много работа, времето навън е лошо, няма с кого да изляза, колегите предпочитат да обядват сандвич или кроасан пред монитора, наоколо няма добри заведения или не са по джоба ми.

Истината обаче е, че обедната почивка е времето, в което поне за малко можем да се откъснем от стреса и да възстановим силите и енергията си. "Гладна мечка хоро не играе!" е точната пословица, която синтезира причините да обядваме редовно и спокойно всеки ден.

В много офиси работодателите осигуряват помещение за отгук на своите служители. Автоматът за вода, кафе-машината, хладилникът и микровълновата са сред удобствата на работното място.

Йоан Христов работи в сферата на информационните технологии и сподели пред екипа на вестник "Живот и Здраве", че в обедната си почивка обикновено излиза от фирмата си с колегите, за да се разпокачат и хапнат навън. "Между 5 и 9 лева ми излиза един обяд в зависимост от мястото - дали е добропобна

## Обедната почивка по света и у нас

● Българинът продължава да е почитател на хапването на крак

кръчма или брандирано заведение", обясни компютърният специалист. Според наблюдението му повече от една трета от хората си носят храна от вкъщи. Помнете, че пред пакетираните полуфабрикати това определено е вариант за предпочитане.

Според трудовия кодекс на страната ни работната седмица е с продължителност 40 часа, като работният ден е 8 часа с прекъсване за обедна почивка от 1 час. А работодателят осигурява необходимата пауза от 15 минути преди обяд и 15 минути след обяд в рамките на дневното работно време. В повечето случаи обаче почивките - за обяд, кафе или цигара, се съгласуват между работодателя и служителите и точното им фиксиране, както и продължителността им понякога са доста относителни.

### Как е организирана почивката за обяд по света?

**Китай:** В повечето държавни учреждения обедната почивка започва точно в 12:00 ч. и продължава около два часа. В по-големите предприятия пък имат обособена столова за служителите, която е може би по-скоро трапезария, защото там не готвят, а специализирани фирми доставят храната. Обикновено обядът е организиран като шведска маса, а работещите могат да си вземат супа, да избират между няколко вида месо, риба, множество плодове, зеленчуци и безалкохолни напитки. Ес-



Не бива да превръщаме обяд в хапване набързо  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

тествено невинаги един среднотатистически китаец може да си позволи обяд. В областта на строителството често се осигурява безплатна храна. Понякога китайските работодатели забраняват на служителите си да си носят обяд от вкъщи. Това съвсем не е учудващо, защото в скъп офис, със съвременно оборудване и мебелировка, модерен дизайн няма никакво място мирзмата на кухня. А е известно, че срещу китайските погрешки никакъв ароматизатори няма да помогнат.

**САЩ:** Според статистиката на Американската асоциация на диетолозите повече от половината офис служители се хранят най-малко три пъти в седмицата на работното място пред компютъра. Сами се досещате, че бизнес обядът по американски не включва много здравословни храни и напитки: солени сандвич или хотдог, подкрепен от чипс или пържени картопки, нещо газирано. Макар диетолозите да не се уморяват да повтарят за необходимостта от сокове, плодове и зеленчуци, в менюто на янките полуфабрикатите и т.нар. junk food продължават да присъстват масово.

**Франция:** В заведенията на самообслужване или в супермаркетите обичайна картина е да видиш как французите се разплащат с листчета, дълги около 15 сантиметра, които си имат стойност - най-често до 5 евро. Става въпрос

за ваучери за храна, които се използват предимно от собствениците на малките и средните предприятия, за да осигурят обяд на своите служители. Тези ваучери са се появили през 50-те години на миналия век и са един от примерите, подкрепящи твърдението, че Франция е социална държава. По-големите компании си имат собствена столова, но независимо от размера на бизнеса синдикатите са извоювали задължението на работодателя да плаща значителна част, ако не и цялата, от стойността на обяд. Според директора на социален фонд "Анн-Софи Годон" една трета от хората пазаруват със своите ваучери продукти, които приготвят у дома и ги хапват на работното място. Ето защо, ако допреди 20 години французите са отделили по половин час за обедна почивка, сега напълно достатъчни са им средно 22 минути.

**Финландия:** По улиците все по-често се срещат привлекателни и стройни блондинки. Голяма част от мъжете също са в отлична физическа форма, но те по-често страдат от затлъстяване, защото консумират алкохол, който, както всички знаем, е висококалоричен. Причината обаче за завидното здраве на населението е, че въпросът с храненето е решен на държавно ниво. При това - успешно. Три четвърти от днешните финландци имат възможността да проведат своя бизнес обяд

в столова или в заведение за хранене, където се предлагат зеленчукови супи, риба, месо и салати. Останалите най-често се хранят вкъщи или си носят храна и продукти от дома. Интересно е, че почти всички младежи от 15- до 24-годишна възраст, независимо от мястото, където живеят, или от социалния им статут, се хранят здравословно.

**Германия:** Работодателите в тази западноевропейска страна напълно подкрепят твърдението, че на празен стомах трудно се работи. Началниците се стараят служителите им да закусят или обядват навреме и добре, затова не жаят средства. Във всяка фирма от малкия и средния бизнес има осигурена кухня или кът, където работниците да могат да съхраняват и приготвят храната си. Обикновено обедната почивка в Германия трае половин час. Тук важи правилото, че колкото по-рано дойдеш, толкова по-рано ще си отидеш. За работодателя не е важен часът, в който ще си явиш на работа, а дали ще свършиш задълженията си навреме и ще си изкарал пълните осем часа на работното място. Оказва се, че 56% от немските служители предпочитат да похапнат в столовата на фирмата, а 33% са почитатели на бързото хранене. Пълноценното обедно меню в столова струва около 3-4 евро, а в заведения за хранене ще излезе двойно по-скъпо.

### ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

## Прости на Бога

Звъннаха ми и чух непознат мъжки глас. "Извинете, казва, за безпокойствието, трябва да ви предам нещо, което остава при мен специално за вас..." Какво е това нещо, полюбопитствах недоверчиво, сигурно ми звънкат от "Скрита камера", явно дойде ред да се помаята и с мен. "Ами..., продължи гласът, елате и ще видите."

Направих се на повярвал, но непознатият добави: "Една възрастна жена не знае как да ви намери и по-малко да ви издиря... Откакто започнала да ви чете в "Думите" в "Живот и Здраве", животът ѝ се е преобърнал..."

Не очаквах толкова сериозни думи. Не очаквах, че думите ми преобръщат живота. Смотолевих, че ще намина, и след два дни се отбих, беше ми пътьом. Подават ми някаква кесийка, на дъното на която грееха няколко шепи шипки - златно-червени зърна, бакърени пендари на есенна, въздушни корали от дъното на небето.

Погледнах учудено продавача на книги, който ми дообясни: женицата нямала с какво друго да ми се отблагодари, донесла шипките в книжарницата, защото предположила, че тук със сигурност ме познават. Не си казала името, нямала телефон, видими бедна женица, чиста и читава, по всяка вероятност бивша учителка. "По-малко да ви предам, че ви е посветила живо дръвче и сега можела спокойна да умре, цом е дарила поет с дръвче и с две шепи животворни шипки..."

Затова реших чрез вестника да благодаря на това умилено същество, облажавано навярно от щастливо минало, днес водено от безпоздната игра на естеството. И затова казвам: "Чувай се, Боже, заради такива търсещи души, има смисъл да те има". А ти, непознато същество, помилуй Бога, прости му частта си да си бедна, но не и духом, защото благодатта ти е безценна и плаши душевните душмани. И дано, сестрице, да има повече като теб в този зверилник, пренаселен от хора чудовища, изяждащи себеподобните... Чувай се, Боже...

### ЧЕЗ стартира проект за актуализация на данните на клиентите



От 15 ноември до 15 декември, потребителите, посетили някой от шестте центъра за обслужване на клиенти на компанията в София, ще бъдат поканени да предоставят три имена, адрес на потребление и ЕГН, а при желание - също адрес, телефон и имейл за кореспонденция. Всеки, който обнови данните си, ще получи награда - енергоспестяваща крушка. ЧЕЗ планира да продължи кампанията в цяла Западна България. Целта е да се повиши качеството на обслужване, като се минимизира възможността за доставяне на фактурите на неактуален адрес.

В случай че абонатите променят данните си или установят, че информацията, с която разполага компанията, е неактуална, те трябва да уведомят ЧЕЗ в 30-дневен срок за промяната. Най-често подобна ситуация възниква при продажба, покупка или наемане на жилище. В много случаи страните не намират за необходимо да актуализират данните си в съответната ютилитити компания.



Снимка  
БУЛФОТО

Анжела е Всичко, което в представите ни едно обикновено момиче от Минесота не е. Докато учи славистика, пада в плен на "Мистерията на българските гласове" и идва да я усети на място. Българското пеене е магнитът, после среща сродна душа и с Иван Христов, който е литератор, музикант и поет, правят освен семейство и етно-рок групата "Гологан". След ролята в "Козелът" идва запомнящото се участие в шоуто "Добре дошъл в България". Сега се появи с малка роля в "Седем часа разлика" - и като зрител ми се иска сценаристите да ѝ напишат още екранни минути.

**А**нжела, защо е все още толкова необикновено, че млада американка избира да живее тук?

- За българите Америка символизира нещо най-най, място, към което много от тях се стремят и аз им изглеждам като някой, който се връща от рая пак на земята. Особено като дойдох през 96-а, когато беше много тежко тук, никой не можеше да си обясни защо оставам в България. Заниманията ми напоследък се размножават. Предимно превеждам българска литература, филми. Свирих и с нашия състав "Гологан". Но номер едно е дъщеря ми, която е почти на 3 години.

- Как избрахте това вече забравено българско име Керана?

- Да, мисля, че е единственото бебе с това име, а съм чувала много пъти "баба ми се казва Керана". Непременно искахме нещо българско, да е старо, но не старомодно и да е име с история. И на английски звучи хубаво, не е трудно за произнасяне, името на майка ми започва с К. Това е и почит към певицата Негялка Керанова, която много обичам.

- Кои ритми са ти любими - от Мизия, Тракия, Македония?

- Трудно е да кажа. В различни фази на живота ми различен тип пеене ме привлича. Страшно обичам македонското, също тракийското, което предимно учих в Пловдив, но има моменти, когато родопското ми е на първо място. Много зависи от настроението - къде съм, с кого съм. Например с Иван, когато правим полски и игриви неща, избираме македонски песни - хем имат готини текстове, хем са бързи, танцуващи и ни пасват на стила. А тежките родопски песни са по-добри за солово пеене около масата. Преди да се появи Керана, пътувахме често с "Гологан" - в Македония, Унгария, Австрия, Германия, свирехме в клубове в София, участвахме в много културни събития. Сега повече свирим двамата с Иван и правим по-автентична музика. Не търсим абсолютна

автентичност, то аз не съм и автентична българка...

- Иван автентичен български мъж ли е?

- Като човек на изкуството е по-космополитен. Но дори той има трудни моменти - например очаква, че жената трябва да може да готви, а аз съм ужасяваща готвачка. Но и двамата сме хора, които търсят нещо ново, предизвикателно. Сигурно затова сме се намерили. Българските мъже са кавалери - в сравнение с американските. Там вече хората са някак десекуализирани, не знам дали има такава гума. Има тръпка в това мъжът да се прави на мъж, да показва, а при нас всеки се страхува да не го обвинят в сексуален тормоз.

- Нещо изненада ли те в бита тук?

- Най ми е смешно това с течението. В Америка смятаме, че болестите идват от вируси, бактерии, докато тук всичко е от течението. Детето е било на течение и затова му тече носът, не защото е в яслата с 30 подсмърчащи деца. Много ми е смешно Иван като се страхува да излиза навън през юли, защото се е къпал. Също - ние сме свикнали да отглеждаме децата много по-свободно. Очак-

вам, ако му е студено, то да ми каже. Тук бабите обличат по три якета... сигурно ме мислят за небрежна майка.

- Опекунство, но и пошляпване има.

- Е това направо ме шокира. У нас да биеш дете е престъпление и може да ти отнемат родителските права. Тук се смята за нормално и даже ми се чудят, че никой не съм шамаросвала моето дете.

- Има ли глобална дехуманизация?

- Ами може би сме стигнали върха на хуманизма и вървим надолу... Много се надявам да не е така и силно се вдъхновявам от протестите в Америка. Наистина глобализацията стана толкова бързо, че хората нямаха време да преценят дали това е хубаво, или лошо. След банковото срутване обаче разбират, че трябва да има спирачки. И да не мислим само за развитие материално, а и за развитие в човешки план.

- Вярваш ли, че улицата може да промени обсебения от парите свят?

- Вярвам, но ме безпокои, че парите навлизат много дълбоко в политиката. Скоро Върховният съд реши, че корпорацията има същите права като гражданина и може да дава неограничено пари за политическа кампания. Това намалява възможностите на средния човек да влияе върху системата.

- Да не си прихванала от тукашния песимизъм?

- Аз съм станала много по-оптимистична за България и по-песимистична за Америка - не знам дали съм се заразила от българите, или съм си човек, дето все мисли обратното. Опитвам се да

не се заразя от негативизъм. Тук много хора са склонни да подозират заговор или задължително да обвиняват. Например ако рейсът се забави на спирката - започват да псуват България. У нас при проблем с рейса никой няма да псу-

”

Безобразие е,  
че имате толкова  
талантливи хора  
и никой не знае  
за тях

ва Америка. Харесва ми, че като се радват, българите го показват искрено и открито. Но и негативните емоции също са много навяве. Докато в Америка сме умерени в показването и на двете.

- Семейството ти как прие българската ти авантюра?

- За сватбата ни пристигнаха 17 мои роднини, обиколихме цяла България и те толкова се кефиха, че на следващата година пак дойдох 14 души. Понеже са живели в годините на студената война, бяха безкрайно изненадани, че хората ги посрещат без грам подозрителност. Бяха много впечатлени и от страната - не са очаквали да е толкова красива, възхити ги старата архитектура в малките градове.

- Български обичай, който ти въздейства особено?

- Много са, но ако трябва да избера един, който е още жив - вашият Великден. Не сте много вярващи, но пазите всички традиции, езическия пласт. Уникално е, че древният ритуал с мартениците е супержив. Няма човек, който да не си слага мартеничка. Въпреки че не ходят масово на църква, българите са много духовни хора. Не е задължително да си организиран от религия. Като малка съм ходила всяка седмица на църква и ми беше скучно и безсмислено. А вие имате практики, които не са баш религиозни, но създават чувство за общност, за връзка с Бог. Хорото според мен е много силно нещо - като се хванеш на хоро, това е екстаз, транс. И песните ви излъчват силни вълни. Българите през робството и през комунизма са били ограничавани в практикуването на религията, но е запазено ценното зърно на духовността. А тук често казват - българска простотия, културата изчезва.

- Не е ли така?



- Като антрополог мисля, че тези понятия са много обременени. Казват, чалгата е простотия. Но това е масова култура, има я навсякъде. Не виждам Бритни Спийрс да е нещо по-различно от чалгаджийките. Не е хубаво да завладяват цялото културно поле, но в България има страшно много хора, които се интересуват от изкуството. Вие имате невероятен театър и страхотни писатели за такава малка страна.

- Кои писатели искаш да преведеш?

- Ивайло Петров, Георги Райчев, един истински европейски писател. Мисля, че западният читател ще се заинтересува много от него. Радичков - но е толкова труден... Скоро излиза в Ню Йорк първият ми превод на роман - страхотния "Захвърлени в природата" от Милен Русков. В момента превеждам Виргиния Захариева за едно английско издателство. Така че има интерес. Но България е единствената европейска страна, която не подкрепя преводите на свои творци. Безобразие е, че имате толкова талантливи хора и никой не знае за тях.

- "Козелът", първият ти досег с киното, случайност ли беше?

- И много хубава. Страхотно преживяване - че в България киното е все още художествено занимание, не е само бизнес. Направи ми силно впечатление атмосферата, усещането, че се създава творба. Този тримесечен курс с такъв екип професионалисти ми отвори креативните сили в много посоки. Не само в музиката и в сценичното поведение, но дори в превода. Много харесвам новата вълна в българското кино и мисля, че това е начинът да се вдига рейтингът на страната в чужбина. Тук има много интелектуална култура и среда и тя трябва да бъде позната навън.

Кадр от филма  
„Козелът“





Проф. Димитър Чавдаров

**Проф. Чавдаров, какво включва понятието "умствена изостааналост при децата"?**

- Това състояние се среща в различна степен при 11 до 20% от децата. Смята се, че ако влезеш в един клас от 20 души, 3 до 5 деца имат умствени проблеми. Умствено изоставане е интелектуално развитие под средното ниво с дефицит в адаптивното поведение, комуникациите и способността за обучение, докато забавеното развитие е изоставане в развитието на определената възраст.

**- Какви са причините за това?**

- Първият фактор е наследствеността - генетична обремененост. Вторият е състоянието на жената по време на бременността: заболявания, употреба на рискови препарати, наркотици, алкохол, опити за аборт. Протичането на самото раждане също е рисков фактор. Травми и асфиксии при новороденото, дори някои способности за лечение им могат да нанесат поражения върху бъдещото развитие. Риск носят и домашната среда, храненето, режимът. Инфекции, температурни състояния, дори неударно индикирани имунизации повлияват умственото развитие.

**- Тежките умствени**

# Ако детето изостава, не вярвайте, че е „индиго“ или „кристал“

● С проф. Димитър Чавдаров, невролог, разговаря Петър Галев

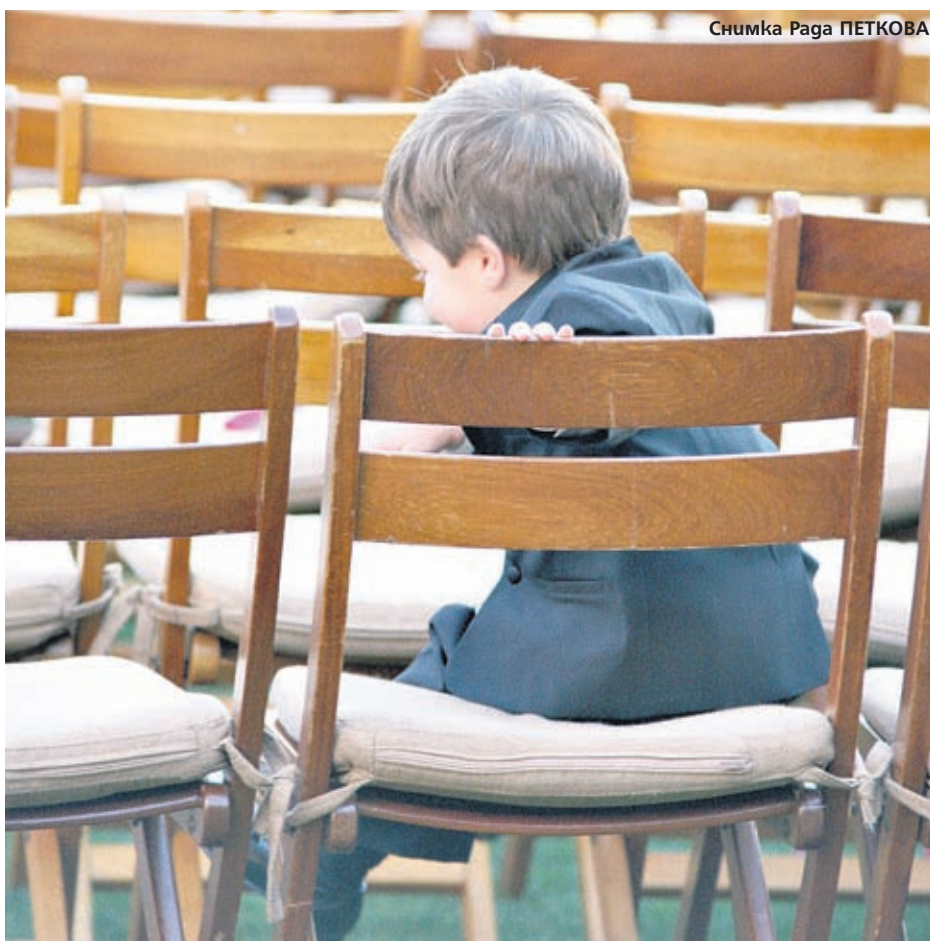
**проблеми при децата обикновено се установяват рано, но има и по-дискретни изменения, които са трудно уловими...**

- Точно затова родителите трябва да бъдат изключително наблюдателни по отношение на децата си. По-дискретните изменения включват затруднения в обучението - нарушения в писането и говората, изоставане с материала, трудности в общуването, в адекватността на реакциите, във физическите сръчности. Трябва да се следи за необичайни прояви, които определят детето като по-особено, "странно" в очите на околните. Пре-

”

*Когато не се взимат мерки, проблемът може да остане за цял живот*

калено затворените или обратно - неприлично екстремните деца, без задръжки, трябва да бъдат консултирани от специалист. Показателни са и ня-



Снимка Рага ПЕТКОВА

кои натрапливост в ежедневното извън учебния процес. Например болезнено натрапливи ритуали, вмиачено гледане само на телевизионни реклами, без интерес към детските филми или игра само с някой детайл от дадена играчка или предмет. Отбягването на връстниците и стремежът за общуване с по-малки деца или възрастни също може да насочва за проблем.

**- Споменахте за ролята на семейната среда. Може ли детето да е здраво, но да е особено поради липса на внимание и обучение в семейството?**

- Радостно е да съобщим на родителите, че детето им е здраво, неприятно е да им кажеш, че вината е в тях и проблемно е дали ще съумеят да променят домашната среда. Но има деца с проблеми, за които трябва да се предприемат своевременно мерки, защото с времето отклоненията се задълбочават и по-трудно се отстраняват. Седмгодишната възраст е критична за формирането на хармонично умствено развитие. Ако дотогава не са насадени определени умения, след това не могат да се развият. Пример за това са децата, отгледани от животни, които, независимо че нямат никакви увреждания, не могат да проговорят. Ако де-

цата имат проблеми, не-отстранени до седмгодишна, те остават за цял живот, защото след тази възраст е възможно само усъвършенстване.

**- Може ли някои родители да се страхуват да дойдат, защото смятат състоянията за невъзвратими и ги е страх да чуят някаква страшна диагноза.**

- Има две крайности в поведението на родителите. Едни омаловажават състоянието на детето, като казват, че в техния род е имало и други по-особени личности. Другата крайност е паниката и драматизиране, че състоянието на детето е невъзвратимо. Правилното поведение е своевременното отнасяне към опитен специалист. Пътищата оттам нататък са три. Едно време го споменахме - да се решат някои проблеми на възпитанието и общуването в семейството. При други деца се налага помощ от логопед, психолог, индивидуално обучение и др. При третата група деца е наложително компетентно и системно лечение.

**- Как решавате кой метод да се приложи?**

- Преди всичко е задълбоченото невропсихологично изследване. Сега има и множество тестове, които позволяват точното разграничаване на различните увреждания. ЕЕГ - електроенцефалография, позволява напълно безвредно да се контролира функционирането на мозъка. Чрез нея проследяваме във времето на какви обороти работи мозъкът, има ли моменти на прекомерна възбуда, постоянно високоактивни зони, свързани с определени прояви, области на забавено и непълноценно функциониране и др., които дават неправилни сигнали. Разновидностите на ЕЕГ носят различна информация. Правят се продължителни ЕЕГ наблюдения, картиране на мозъчните потенциали, едновременно видеозапис на поведението на изследвания. Поради големите компенсаторни възможности на развиващия се мозък дори и наглед драматични промени са възстановими или се компенсират.

**- Защо все още има родители, които се обръщат към знахари?**

- Жалко е, че в XXI век още вярваме на всякакви шарлатани. През последните години най-опасна е групата на т.нар. екстрасенси. Те обичат да определят проблемните деца като деца "кристали" или деца "индиго". Според техните теории децата индиго са невнимателни, разсеяни, не се обучават, не възприемат нови знания и само привидно изглеждат изостанали, защото са дошли от Кос-

моса с мисията да променят човечеството. Следователно те не се занимават с учение, с приказки, с игри, общуване, защото са вгълбени в своята велика мисия. Тези твърдения са престъпен бизнес, защото притъпяват вниманието на лековерните родители и отклоненията у детето от лечими стават неотстраними. Виждал съм много деца кристали, които са прекрасни, кротки, усмихнати, най-често русички, интелектуално надарени, развиващи се нормално. Но има и някои деца точно с такъв външен вид, изостанали в умственото си развитие, дори с увредена сърдечно-съдова система. "Феномените", които разпознават децата кристали, твърдят, че те са странни, защото непрекъснато разговарят с ангели и не им е нужно учение и земно общуване. Независимо от категоричната позиция на съвременната медицина това вредно шарлатанство трупя пари, защото има лековерни родители, а други намират успокоително обяснение за проблемите на детето им.

**- Каква е връзката между умствената изостаналост и аутизма?**

- Към менталната увреда спадат няколко по-основни разстройства, които обществото познава добре. Едното от тях, като формално най-лека степен, е хиперактивността, с дефицит на вниманието, което при сериозни мерки е напълно отстранимо. Когато не се вземат мерки, проблемът може да остане за цял живот. На второ място вече идват по-сериозни неща. Подобна картина могат да дадат шизофренията, епилепсията, аутизмът. А специално за аутизма това е основно нарушение в комуникацията на детето. Аутизмът на днешно време, въпреки че се оказва по-разпространен, се овладява при много деца, когато се предприемат адекватни мерки. Много малко са случаите на деца с аутизм, които прогресират и остават за цял живот аутисти. Най-вече това са нелекуваните своевременно.

**За консултация при проф. Чавдаров, Неврологичен център „Сацер“, тел. 968 60 90; 0885 987 920**

**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**

**Само 2 капсули след хранене**

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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



Мирослава КИРИЛОВА

Влизаме в електронната си поща или четем интересна статия онлайн, когато отстрани, отгоре, отдолу или по диагонал на екрана изскача поредната обява, която примамливо ни предизвиква да се възползваме от нея. Ботушки само за 20 лева? А какво ли е радиочестотен лифтинг? - няма значение, нали е с намаление. Все по-често подобни мисли ангажират времето и вниманието на хиляди българи, които се възползват от възможностите на интернет пазаруването.

Къде обаче са капаните и с какво трябва да внимаваме, ни обясниха от Комисията за защита на потребителите (КЗП). Съветите им включват: да избягваме да даваме лични данни и информация (консуматорски навици, състав на домакинството си, ПИН код), както и да използваме за целите на пазаруването личен e-mail адрес, тъй като може лавинообразно да ни затрупат с нежелани търговски съобщения (спам).

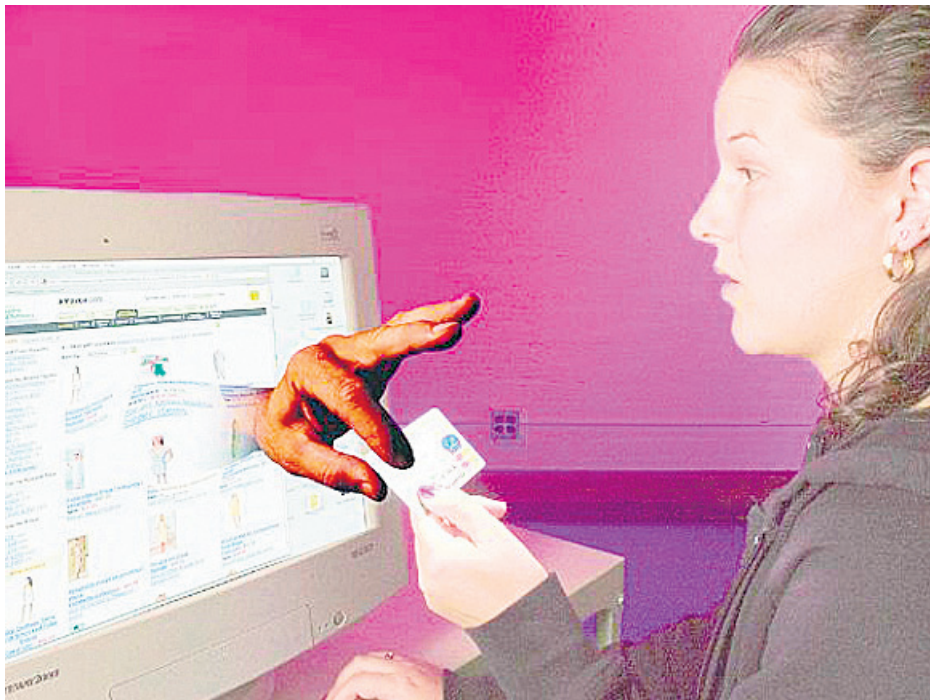
При получаване на поръчката пък проверете внимателно стоките и не се замисляйте да ги върнете при наличие на някакъв проблем. "Потребителят има правото, без да дължи обезщетение или неустойка и без да посочва причина, да се откаже от сключения от разстояние договор в срок от 7 работни дни, считано от датата на доставка на стоката и от датата на сключване на договора при доставка на услуги" - ни разказа Габриела Руменова от КЗП. В противен случай доставчикът ще дължи солени глоби - до 1000 лева плюс имуществени санкции до 3000 лева. Естествено има и изключения при възможността за отказ от вече закупен продукт/услуга, затова четете внимателно условията за рекламата.

"Винаги пазарувам от познати интернет сайтове, с които вече съм работила, защото в онлайн пространството не липсват измамници" - коментира Елица Пешева, която обича да прави покупки чрез глобалната мрежа и досега не е била подвеждана. Първата ѝ придобивка, поръчана чрез щракване с мишката, са оригинални маратонки, които носи повече от две години. Младата интернет потребителка допълни още: "Ниските цени са основното, което ме привлича, както и пестенето на време. Надценката на продукта липсва, защото ги няма прекупвачите и посредниците".

Начините за плащане са много - не е задължи-

# Алъш-вериш в интернет - бързо, лесно, удобно

● Внимавайте, защото това е единственият случай, когато мишка може да вкара човек в капан



телно да става чрез дебитна, кредитна карта или чрез банков превод. В почти всички електронни магазини можете да заплатите кеш при доставката. Ако сте си взели ваучер, можете да го остойностите на касите в много вериги магазини, офис центрове, бензиностанции. Давате в брой парите за закупения ваучер без никакви допълнителни такси чрез специална платежна система и с този документ можете да се възползвате от поръчаната услуга или да си вземете продукта. Събеседничката ни предпочита европейските сайтове за пазаруване, защото за тях действа общо законодателство и много по-лесно оплакването или рекламацията може да намери отзвук.

Потвърждение на думите ѝ е фактът, че наскоро организации за защита на потребителите в държавите - членки на ЕС, завършиха серия от акции срещу нередовни сайтове за продажба на билети за културни и спортни събития например. Резултатите не закъсняха - сега 88% от страниците вече отговарят на изискванията, за разлика от миналата година, когато числото беше 40%. Те откриха и основните проблеми на пазаруването чрез глобалната мрежа:

● Непълна или заблуждаваща информация за цените (например скрити данъци и разходи за обработка).

● Неравноправни клаузи и условия (напр. доставката на билети не е гарантирана в определен интервал от време, няма гаранция, че търговецът ще върне парите при отмяна на проявата и др.).

● Информация за търговеца липсва или тя е непълна и подвеждаща (например търговецът твърди, че е упълномощен представител, без това да е вярно).

Подобна нередност в друга сфера на електронната търговия е открил и български потребител, който е споделил горчивия си опит в сигнал до КЗП. "Разказа ни, че е видял оферта за престой от два дни в хотел с включени закуски на изключително ниски цени, които са били и определящи в избора му сред групи хотели от висок клас. Срокът на закупения ваучер бил един месец, в който потребителят е можел да се възползва. Така и направил, заминал със семейството си, но останал неприятно изненадан, когато накрая му поискали по-висока сума. Оказало се, че офертата важи за всички дни от месеца с изключение на националните празници, а това не е било изрично упоменато в обявата. Именно тогава обаче клиентът е имал възможност да пътува и му се наложило да заплати" - описа ни накратко Габриела Руменова.

В еуфорията от големите отстъпки, промоции, разпродажби, купони и аутлети понякога човек се заребява и престава да пазарува разумно

Едно от големите предимства на онлайн търговията е, че можем да сравняваме десетки оферти. Такива изобилстват и в сайтовете за колективно пазаруване, които в последните години са хит. Намаления до 90% от реалната цена

привличат вниманието ни към козметични процедури, техника, грехи, книги, мебели, вечеря в приятно заведение, възможност да се повеселим, да отидем на екскурзия и т.н. "Сайтовете за колективно пазаруване представят "гъска за обяви" - администраторът на сайта сключва договор с търговеца, който ще достави стоката/услугата, и по силата на този договор му предоставя пространство на сайта срещу договореното между тях възнаграждение" - обясни ни представителката на КЗП.

Елица Пешева пък сподели, че в еуфорията от големите отстъпки, промоции, разпродажби, купони и аутлети понякога човек се заребява и престава да пазарува разумно. "Наскоро например си купих 5 ваучера за козметични процедури, които иначе въобще нямаше да си направя."

Ето защо в заключение само ще споменем, че пазаруването онлайн е прекрасно нещо, стига да е разумно, с мярка и в рамките на финансовите ви възможности. Имайки това предвид, какво чакате: грабвайте виртуалната си пазарска количка и само с едно кликуване направете най-добрия избор!

**Bulgaria Air**  
National Carrier [www.air.bg](http://www.air.bg)

От 14 до 30 ноември можете да закупите вашия билет.  
Период на пътуване - 14.11.2011 г. - 31.03.2012 г.

**За 139 € до избрана от вас дестинация!**

Магрит, Брюксел, Амстердам, Лондон, Париж, Берлин, Цюрих, Рим, Милано, Франкфурт, Виена, Атина

Трупайте точки с програмата ни за лоялни клиенти **FLY MORE**

Срокът на продажба и местата са ограничени. Цената е крайна за двупосочен билет с включени летищни такси. Към цената може да се включи такса за издаване на билета в зависимост от издателя.

Може да платите своя самолетен билет и в клоновете на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

[www.facebook.com/bgair](http://www.facebook.com/bgair)



Бойка ВЕЛИНОВА

До тихата и свята нощ, когато целият християнски свят ще зачака като символ на надеждата вестта за раждането на Божия син, остава точно толкова време, колкото да осигурим на спокойствие продуктите за традиционната коледна трапеза и да приготвим подаръците за семейството и приятелите. На българина не му трябва акъл, а пари, но все пак - може ли с малко средства и с много въображение да уважим най-близките си? Да направим хубав подарък, който не само да се хареса, но и да остави спомен, не е отбиване на номер, а истинско изкуство.

#### Да подарим преживяване

За да се потопим в магията на празника, трябва да преминем през целия процес на психическа настройка и практическа подготовка, а най-запомнящите се подаръци са свързани не с определена вещ, а с емоция. Културният живот, особено по празници, е толкова пъстър и разнообразен, че непременно ще намерим нещо по мярка. Когато познаваме вкуса на близките си, можем да ги зарадваме с билети за празничен концерт, за театрална постановка или за най-новите български филми. Дори съвсем да сме изтръскали портмоне, само да се поинтересуваме и ще попаднем на много безплатни събития в центъра и културните домове на по-големите градове. В читалищата на по-малките пък обикновено има празненства с фолклорна програма, която също е повод да се съберем и повеселим. Да заведем близък или приятел на такова събитие е жест, с който ще покажем лично отношение и ще повдигнем празничния дух, дори можем да поканим всички със собственоръчно направени покани. Защото най-значимата част от празника е не колко блюда има на масата, а колко емоции сме си доставили в тези почитани от християните дни.

#### Книгата, гостът и уютното удоволствие

Засага у нас тези "прозорци към света" все още ни радват с цени, по-ниски от европейските. С малко повече обикаляне по новогодишните базари и сергии на букинистите, а и във всички големи книжарници, можем да намерим ценни и дори намалени екземпляри на книги и албуми, речници и календари, с които да зарадваме хората, които обичаме. Книга, която ни е впечатлила, можем да купим в няколко екземпляра и от книжната борса, където непременно ще ни дадат отстъпка за количество.

# Празничният дух се крие в подаръка

## Да завържем с панделка емоции, любов и надежда



За да не харчим никак, можем да презадаме собствената си библиотека и да подарим от нея книги, които вече сме прочели, или учебни помагала, които вече не ползваме, но биха свършили работа на близки и приятели. Съвсем забравихме и традицията на коледната картичка, която и без подарък е прекрасен начин да покажем, че мислим за някого и му пожелаваме здрава и успешна Нова година.

#### Купи и направи добро

В месеца преди Коледа се провеждат десетки благотворителни инициативи с различна цел, на които се предлагат ръчно изработени картички, сувенири, детски играчки, сурвачки. Ако съвсем нямаме време да приготвим нещо сами за подарък на близките, посетете таква събитие. Ще усетите най-напред, че не сме толкова студени и безразлични към чуждата болка, и ще се приобщите към хората, които намират сили и време да помагат на по-нуждаещите се. На такъв базар ще можете според възможностите си да купите красиви предмети и ще почувствате онова възшебно коледно настроение, което ни прави по-добри. Все пак, за да не злоупотребяем с благотворителността си, станете част от инициатива на голяма организация или такава, за която сте сигурни, че парите ще бъдат похарчени за обявената цел. Дори само да пуснем няколко SMS-а за определена кауза, пак ще се почувстваме празнично. Ако нямаме и тази възможност, да подарим ня-

колко часа от времето си под формата на доброволен труд в хоспис, социална кухня, детски дом и навсякъде, където нашата помощ е добре дошла. Когато подкрепяме едно благотворително събитие, ние правим подарък на душата си.

#### Само с две ръце

За да подарим предмет, изработен с много любов за близките, понякога са необходими парчета текстил, които не използваме, преди и мъниста или стари цветни шиеща за рисуване и цялото ни

въображение. Ако не бъкам от свежи идеи, има вече много списания и телевизионни програми, които показват изработването стъпка по стъпка на чудесни предмети от налични безполезни неща. Преправянето и освежаването на стари дрехи с модни допълнения и елементи също може да се превърне в предизвикателство за сръчните, тъй като кройките на дрехите от гардеробите на нашите майки или баби са много актуални. По цял свят рециклирането е супермодно, защото ползваме или подаряваме постарелите си неща, без да се харчат ресурси за произвеждането на нови. Дори съвсем да нямаме време и сръчност да преправяме и украсяваме чантите и костюмите, които не носим, можем да подарим част от тях на по-малките около нас, които непременно искат да експериментират и да имат в гардероба си нещо оригинално. С изучаването на пачуърк или техниката за макраме можем не само да направим прекрасен подарък, но и да си намерим хоби, от което по-нататък да печелим.

#### Вкусна Коледа

Добрата храна никога не е излизала от мода, а сега освен старите семейни рецепти са достъпни и десетки други от цял свят. Макар и да не е в нашата православна традиция, а по-скоро обичай на католиците, правенето на коледни сладки е дейност, която сплотява семейството и е с най-приятен резултат. С достъпни продукти и формички, които се продават навсякъде, можете да направите няколко тава сладки - камбанки, гюдомразовци, ангелчета и звезди, които децата да покриват с бяла глазура и да разкрасяват според въображението си. Увити в целофан и допълнени с няколко гребни играчки за елха, те са идеален подарък за Коледа. Ако бюджетът ви е по-голям, можете да наредите сладките в керамична купа или по-голяма чиния, каквито около празниците се намират с различни коледни принтове в магазините за домакински потреби.

Надеждата, която символизира Рождество Христово за човечеството, може да ни изпълни с повече доброта и съпричастност и да ни откъсне поне през празничните дни от хроничното ни оплакване и недоволство. Малките радости и искрено пожелание са това, което ни се случва, докато си правим големите планове за бъдещето.

## Две безплатни идеи

### Кукла - торба

#### за детската пижамка

Трябват ви парчета плат с размери 30x30 и 80x40 см, остатъци от прежда, вата или дребни изрезки от плат, няколко копчета, игли и конци. От малкото парче плат направете главата на куклата, като я попълните с вата. Върху "лицето" избродируйте деликатно или нарисуйте с флу-мастер нос, уста, вежди, сложете копчета за очи. Направете косички от прежда (за момичетата) или козирка (за момчетата). От голямото парче плат направете торбичка с процеп отзад, където да се пхва пижамката. Свържете двете части. На главата на куклата отзад приийте халка или друго, което да служи за закачалка на стената. Така с много въображение и за без пари имате украса и практичен подарък за малчуганите около вас.

### Коледна украса

Трябват ви шишарки с различна големина, изсъхнали листа и борови клонки с различна форма, червени плодчета от шипки или калина на клонче, златисти или сребристи шнурчета за опаковане на подаръци. Купете сребърен или златист спрей от хоби магазините или за домашния майстор и универсално домакинско лепило.

От предната вечер наредете вестници на пода в коридора и внимателно напръскайте със спрей клонките и шишарките. Оставете да изсъхнат добре поне за една нощ. Върху твърд картон очертайте кръг или елипса за основа на вашата декорация с размер по желание - могат да са и по-малки, и по-големи, според Вкуса ви. Пробвайте различни варианти на подредбата на наличните шишарки и клонки. После намажете добре основата с лепило (може и остатъци от силикон, който сте ползвали в домакинството) и прикрепете декорациите. Може да забодете и червена коледна свещ за разкош. Оставете да стегне и опакойте подаръка в целофан.



**МИХАИЛ МИЦЕВ**

**ОТВЕЩО:** Спектрум. Ретина. Ева. Ивана. Ирит. Яке. Сватовбе. Аза. УЛИТА. Изуда. "Ам". Климакс. Длето. Унес. Пиримидон. "Ема". Ивана. "Ането". Бон. Аков. Ополе. Спок (Бенджамин). АРАЛ. Алан (Бертран). "Еми". Ало. Исо. Опанол. Ogokeg. Народ. "Ia". Воденица. Алън (Угу). Клапи. Енаке (Стела). АН. Акула. Уранит. Гранули. Елен. Лу. "Емил". Нос. Релеф. Аника. Алена. Ога.

**WWW.EURO-BORSA.EU - Европeйски работни карти, GSM 0893248210**



# Defender DC 100 Sport

## носи изненада



Автомобилното изложение във Франкфурт тази година беше официалната витрина за дебюта на концепциите на новия Land Rover Defender. Освен DC 100, който представихме във вестника преди време, англичаните показаха и откритата версия DC 100 Sport.

За двата прототипа бе характерно, че чертаят тоталното дизайнерско преобразяване на легендарната автомобилна марка. Спортната концепция е изградена върху платформата, която носи "титуляра" - колесната база е 2500 мм. Вградена старт/стоп система е неизменна част от ос-

новното оборудване, скоростната предавателна кутия е 8-степенна. Обединяващата идея и при двете модификации е, че колите са традиционни офроуд бойци, независимо че при едния имаме гобавка Sport. Системата на англичаните Terrain Response е подчинена изцяло на новите технологии и още по-сериозните постижения при преодоляването на пресечени местности. Въпреки леко заоблените форми Defender Sport не изневерява на първообраза с ясно очертаните квадрантни форми. Промени са настъпили в по-късите надвеси, в по-компактното излъчване, а фактът, че се залага на мек покрив, прави

препратка към историческите военни модели от миналото на Land Rover Defender.

Главният дизайнер на

Land Rover Джери Макговърн е работил без ограничения и угризения в подстъпите си към пълна промяна на всеобщия любимец. Не се знае доколко възгледите му ще се припокриват при старта на серийното производство, но не бива и очакванията да са прекалено големи. Малко в противовес се явяват 22-цоловите алуминиеви джанти, но те са по-скоро за изложение, отколкото за сериозна работа на истински

офроудър. Предното стъкло е полегло достатъчно, въздушното съпротивление е сведено до минимум, като цяло аеродинамиката е намалена.

Концепцията DC100 Sport сменя коренно посоката на стила на всички въсдеходи на компанията. Именно затова от него се очакват чудеса, когато тръгне към серийно производство. Никои не си и помисля, че създателите ще превърнат добрия

стар работяга Defender в паркетен лъв. Това би било истинско предателство към доказаната планинска боец. С откритата версия ловуването явно ще е една от големите тръпки. Страничните стъкла лесно се свалят, автомобилът става като кабрио. Въсдеходът разполага с три предни седалки, които лесно могат да бъдат преместени в различни конфигурации. С едно натискане на бутон страничните кресла се прибират плътно отвътре до калниците и така отварят по-голям товарен обем в колата. Вътрешното обзавеждане на спортното предложение е подчинено на идеята да има малко повече лукс - елегантен кожен салон, съвременни средства за комуникация и навигация, както и здравина и сигурност не само в ходовата част, за да бъдат посрещнати предизвикателствата на суровата природа.

### БГ ПРЕМИЕРА

## Mercedes B Class F-CELL залага на водорода

Когато в средата на миналия месец в София стартира международната конференция "Електрически превозни средства като фактор за устойчиво градско развитие", малцина предположаваха, че дебют на родна земя ще направи електрическото чудо от Шут-

гарт. Вярно е, че първият пробив на компанията с водородна електрическа кола беше още през 2002 г. на базата на Mercedes-Benz A-Class и тогавашното първо поколение F-Cell предизвика фурор с пробег си от 160 км и максималната скорост от 132 км/ч. Настоящата B-Class F-CELL е направена на базата на нормалната B-Class, но вече е прибавен нов електрически двигател с далеч по-приемливата мощност от 134 к.с. и максимален въртящ момент от 215 Нм. Тестовите изпитания показаха, че с него спокойно се изминава пробег от 380 км без презареждане. Разходът на водород е еквивалентен на този на суперикономичен дизелов двигател, който консумира 3,3 литра нефта на 100 км пробег, а отделените вредни емисии са нулеви, защото в резултат на смесването на водорода

и кислорода се получава чиста вода. Автомобилът използва комплект горивни клетки за производство на електроенергия и литиево-йонна батерия за съхранение на горивото. Технологията с горивни клетки произвежда електрическа и топлинна енергия чрез напълно контролирана електрохимична реакция, която става в клетката благодарение на взаимодействието между водорода и кислорода. В крайна сметка се получава и отделя вода като страничен продукт. За разлика от електромобилите, задвижвани с акумулатори, горивната клетка осигурява електроенергия за задвижване чрез рекомбиниране на водород и кислород в процес, който е обратен на електролизата. Създателите подчертават, че всички допълнителни елементи са разположени в пода на

автомобила, като по този начин не намаляват пространството в купето и не отнемат от обема на багажното отделение. Под предните седалки се намира първият комплект от горивни клетки, а под задните седалки са монтирани три бутилки за водород с общ обем 3,8 кг, който е достатъчен за сериозен пробег от 380-400 км. Литиево-йонните батерии в комплект имат 1,4 кВт. При тръгване се стартира с електричество от батериите, след което се преминава на електричеството.

Големият проблем на електрическата кола е, че е прекалено безшумна и е опасна в градско движение за пешеходците и останалите превозни средства, които не чуват "рева на мотора". Създателите мислят вариант за изкуствено създаване на външни шумове, защото вътре купето е нормално шумоизолирано.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Изправни ли са запалителните свещи?

Голяма и често случваща се неприятност в студентите зимни утрини е човек да има проблеми със запалването на двигателя. Една от многобройните причини може да е свързана с неизправност на запалителните свещи. По тяхното състояние може да се съди за качеството на смесобразуването и изгарянето на горивото. Всяка свещ се състои от централен електрод, изолатор с корпус и електрод за направа на маса. Знае се, че при завъртането на контактния ключ между централния електрод и електрода за маса прехвърча искра, която възпламенява горивовъздушната смес. От изправността на свещите зависи бързото и лесно запалване на двигателя, работата му в режим на празен ход, ускорението и максималната скорост на автомобила. Не бива безпричинно да се сменя марката свещи, придържайте се към препоръките на завода производител, който посочва какво топлинно число да бъдат. Топлинното число показва степента на устойчивост на запалителните свещи към топлинното натоварване в двигателя при различни условия на експлоатация. По състоянието на запалителните свещи и невъзможността за тяхното самопочистване може да се съди за проблеми при смесобразуване. Свещите се вадят една по една внимателно, ползва се допълнително рамо за полесно отвиване. Работи се задължително при студен двигател. Ако оцветяването по свещта е със светлокафяв от-

тенък, то работата на цилиндъра е нормална, ако е черно със сух нагар по нея, това се дължи на богата горивна смес. Излизаният черен дим от ауспуха показва, че колата работи с богата гориво-въздушна смес, чието качество и количество трябва да се регулират. Причината може да е в износен въздушен филтър, високо ниво в камерата с поплавъка на карбуратора и др. При черна свещ, чийто нагар е мокър, се предполага, че има изгаряне на масло в горивната камера. Проблемите са свързани с износени бутални пръстени или цилиндър, скъсани или напукани гумени уплътнителни пръстени на клапаните и др. Ако свещта е бяла, то има прегряване в цилиндрите и трябва да се вземат мерки, за да не стане проблем. Практиката показва, че в тази ситуация е ползван некачествен бензин с ниско октаново число, двигателят има лоша центровка, появил се е проблем с охлаждането или просто свещите са с неправилно избрано топлинно число. Ако върху керамичното покритие на свещта има поражения, това се дължи на повишени детонации в цилиндъра. Всеки производител обикновено препоръчва свещите да се сменят на 25-30 хиляди километра пробег. Но има съвременни разработки, които спокойно изкарват и по 60 000 км. Ако след смяната им пак имате проблеми със запалването, това може да се дължи и на скъсани кабели или лош монтаж, но това е друга тема.

