

# Живот и здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

## Водата като фитнес партньор

Отдавна е известно, че физическите упражнения във вода са по-ефективни, здравословни и не на последно място - приятни. Не е случайно, че плувците притежават най-добрите фигури. Днес аквааеробиката печели повече привърженици от традиционния фитнес, защото хидромасажът, съчетан с активно мускулно натоварване, изглажда кожата, извайва тялото, "събужда" сърдечно-съдовата система, отпуска и отнема нервното напрежение.

Освен това водата е по-щадяща и от най-съвременния тренажор.

Още за аквааеробиката четете на стр. 8



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

ВИДЕО  
Луксация при бебета - профилактика и лечение



Вижте съветите на д-р Венелин Алексиев, детски ортопед

[health.bg/v/176](http://health.bg/v/176)

## Екзотика в лехата

Британските фермери упорито провокират вкуса на сънародниците си, въпреки че техните бели ягоди с вкус на ананас прескочиха границите на Острова и смело крачат към глобалната европейска трапеза. В същото време у нас преоткриваме достоинства на цитрусовите плодове. Лимони, портокали, киви или авокадо вече може да се види и по нашите дворове.

На стр. 12 ви предлагаме последните предизвикателства на най-изобретателните фермери и любители на екзотичното меню.

Интервю на Петър Галев на стр. 11

# Австрийският професор Маркус Метка оглави битката със стареенето

Надвий умората!

# Sargenor





## Четенето е антистрес №1

Британски изследователи дадоха силно рамо за реанимацията на четенето като начин на почивка. По време на експериментите доброволци били подлагани на поредица упражнения и дейности, натоварващи психиката и предизвикващи стрес. След това те трябвало да изберат един от предложените им четири начина за релакс. Оказало се, че четенето

помага най-добре при 68% от участниците, слушането на любима музика - при 61%, чашка кафе или чай в приятна компания свалило напрежението при 54%, разходката била предпочитан антистрес метод при 42%. Екипът отбелязва, че четенето е много ефективно като отпускане и разтоварващо средство независимо от жанра на произведението.

### ДИАГНОЗИ

## Духовната храна излезе от хладилника



Петър ГАЛЕВ

Сигурно на някого ще се стори странно, но напоследък паралелно с мрачните финансови прогнози в България се случва нещо много позитивно. Театрите се напълниха и често няма места за представленията, операта и оперетата бележат ръст на зрителите, невиджан от много години, изложбените зали са необичайно оживени. Напук на приказките, че четенето отмира, в МОЛ-овете едни от най-посещаваните магазини са книжарниците. При това младите хора са значителна част от това връщане към духовната храна. Много анализи са правени за връзката между битовото всекидневие и изкуството и според тях то избуява точно в периоди на големи обществени колизии. Когато светът се тресе от битката на парите, мислещите хора търсят отговори на заобикалящите ги процеси именно в творчески преобразената действителност. Ще ми се да вярвам, че за повече от 20 години се наситихме на по-върхностнопотребителската страна на демокрацията и се обръщаме към принадлежната стойност на това да сме нормално свободно общество. А едни от начините това да се измери е заетостта на зрителските зали. Дано скоро да забравим напълно тъжната картина на полупразните салони, с които контрастирахме грозно на всички европейски столици. Нашите актьори, музиканти, художници в огромното си мнозинство заслужават присъствието ни пред тяхното изкуство.

## Костюм възпроизвежда дискомфорта на старостта

Ако някога сте се замисляли какво е да си стар, вече имате възможност да изпитате влиянието на годините на собствен гръб. Специалисти от Масачузетския технологичен институт разработиха костюм, който позволява на хората да усетят всичко, което чувстват възрастните хора. Изобретението, наречено AGNES (Age Gain Now Empathy System), е създадено, за да възпроизведе нивото на гъвкавост, ловкост, сила, мо-

торни и зрителни възможности на хората на около 75 години. Обличайки костюма, ще разберете какво значи да си възрастен. Система замъглява погледа, придава скованост на тилната част, съкращава крачките, имитира скованост в ставите и загуба на слуха, съвсем точно пресъздава и други неудобства на старостта. Костюмът е част от дейността по подобряване на услугите и продуктите за възрастни хора.



## С музиката на Моцарт се поумнява

Музикалните произведения на Моцарт оказват здравословно въздействие върху организма и могат да активизират умствените му способности. Изследвания на медици и психолози от различни страни доказаха, че произведенията на австрийския композитор подобряват състоянието на хората с болестта на Алцхаймер и могат да на-

малят епилептичните припадъци. Ползата от музиката на Моцарт се доказва и от традиционните IQ тестове: след десетминутно слушане коефициентът на интелигентност се повишава с около 8-10 единици. При това специалистите отбелязват, че произведенията на великия композитор оказват благотворно влияние както върху любителите на класическата музика, така и върху тези, на които тя не им допада.



## Най-полезните продукти на 2012 година

Американски диетолози съставиха списък на най-здравословните хранителни продукти на настоящата година. Лидер според експертите е домати. Той съдържа много антиоксиданти, глюкоза, фруктоза, йод, натрий, магнезий, манган, цинк и витамините А, В,



В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К, РР, Е. На второ място са богатите на витамин С червени чушки. Следват плодовете, съдържащи много минерални вещества. На четвърто място в рейтинга диетолозите са включили соята, която може да стане нискомаслен и нискокалоричен заместител на всички други ядки. На пето и шесто място са йогуртът и спанакът, които могат да се борят с раковите клетки. В края на рейтинга са зехтинът, говеждото месо и сьомгата.

## Бирата защитава сърцето

Италиански учени доказаха, че 1-2 чаши бира на ден предпазват от сърдечно-съдови заболявания. Един от авторите на изследването, проведено с участието на повече от 200 хиляди души, казва: "В бирата няма мазнини и целулоза. Повечето видове са наситени с въглехидрати, калий, магнезий и витамини от групата В, които снижават концентрацията на хомоцистеин, рисков фактор за появата на сърдечно-съдовите заболявания". Освен това бирата е източник на много антиоксиданти, които предотвратяват втвърдяването на артериите. Но всичките тези преимущества може да бъдат елиминирани при неконтролируема употреба на бира.



## Кърменето предотвратява хипертонията

Жените, които кърмят бебетата си в продължение поне на шест месеца, по-рядко страдат от повишено кръвно налягане, установиха американски учени. Те проведоха изследване с участието на 56 хиляди

жени, които имат най-малко едно дете. Експертите наблюдавали здравословното им състояние в продължение на 14 години. Анализът на резултатите показал, че жените, които са кърмили бебетата си по-малко

от три месеца, в бъдеще с 25% по-често се сблъскват с проблемите на високото кръвно налягане. Най-малко склонни към хипертония се оказали майките, които са кърмили не по-малко от шест месеца.

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.



## Костенурката на Volkswagen мина на електричество

На автосалона в Детройт компанията Volkswagen показва изключително симпатичния VW e-Bugster Concept, който е електрическа версия на Beetle от ново поколение. И на пръв поглед откриваме сериозни изменения в дизайна, който се отличава с пътен странично

покрив, различни брони и оригинален спойлер. Това електрическо предложение на създателите от Волфсбург развива мощност от 114 к.с. Най-важното е, че VW e-Bugster е екологично чист, защото се движи с електромотор, захранван от разположен в багажника литиево-йон

нен акумулатор, тежащ 20 кг.

Максималният автономен пробег на електрическия Beetle е около 160 км, а бързото презареждане на батериите отнема около 30 минути, като това може да се направи в мрежа както с 240, така и със 120 волта.



## Парк за почитателите на магичния свят

Хората, които обичат приказките, фантастичните истории за вълшебници и тайнствени заклинания, ще има с какво да запомнят 2012 година. С благословията на Лондонското кметство недалече от града ще отвори врати парк, посветен на приключенията на Хари Потър. За

дизайна на сградите, улиците, алеите и целия градски пейзаж отговаря Стюард Крей, чието въображение роди голяма част от декора на филма. Посетителите на парка ще могат да видят класните стаи на младите вълшебници, да надникнат в кабинета на Дъмблдор, дори

да се полюбуват на закачените по стените портрети на бивши директори на замък Хогвартс. В действителност те не могат да се движат и са нарисувани с маслени бои, но са съвсем реалистични.

Освен това за почитателите на магичния свят ще бъде отворен павилион с вълшебни пръчки, кръв от дракон, грива от еднорог, сушени прилепи, крила от светулки и други тайнствени атрибути, гарантиращи ефекта на заклинанията.

Строителството на парка по книгата на Джоан Роулинг ще бъде завършено през пролетта на настоящата година и ще се разпростира върху повече от 15 хил. кв. м.

## Американците не се отказват от хартията



Независимо че в целия съвременен свят първенство държат комуникациите, които се осъществяват чрез екран - електронна поща, електронни книги, електронни факсове, резултатите от ново изследване твърдят, че Америка никога няма да се откаже от хартията. Удивителното е, че колкото по-млади са участниците в проучването, толкова по-категорични са, че остарелият според някои начин на общуване ще продължи да съществува. 56% от американците, обхванати в националното допитване, смятат, че САЩ никога няма да стане общество, напълно отказало се от хартиените листове. Само 20% са на мнение, че един ден това може да стане.

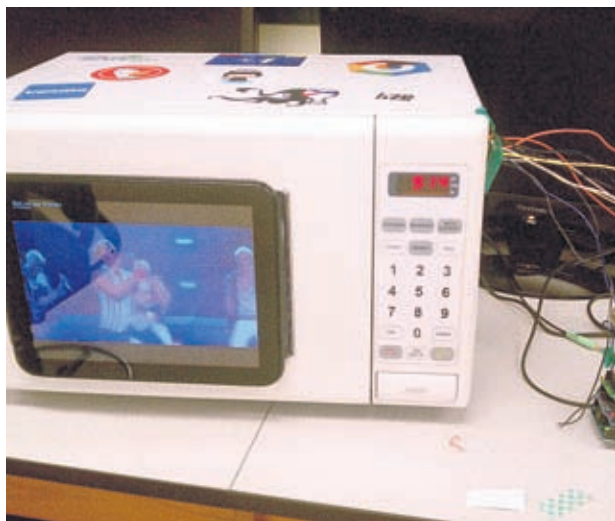
## Китайци вдигнаха 30 етажа за 360 часа

Ако попитате някой строителен предприемач какво може да направи за 360 часа, той сигурно ще ви отговори, че в най-добрия случай ще успее да се договори с чиновниците за рушветите. Китайската компания Broad Group обаче за този период издигна 30-етажен хотел в провинцията Хунан. Общата площ на зданието е 181 хил. кв. м. Въпреки че поставянето на фундамента на хотела е отнело само 46 часа, той може да издържи земетресение от 9 бала. Модулите са били готови предварително, а след това закрепени с помощта на стоманени конструкции. Хотелът разполага със съвременна система за прочистване на въздуха и много други екстри.

Сега Китай освен за свръхпостижения в областта на компютърните технологии и икономиката може да претендира и за най-бързостроящата държава в света. Всичко, случващо се на строителната площадка, е записано с видеокамера, което доказва и твърдението, че 30-етажният хотел е вдигнат без нито една трудова злополука.



## Кръстосаха микровълнова печка с YouTube



Американски изобретатели намериха оригинално решение на проблема с какво да се занимаваме, докато чакаме микровълновата печка да стопли храната ни. Често това е прекалено малко време, за да се захванеш с нещо по-сериозно. Водени от тези аргументи, група студенти от Пенсилванския университет изобретиха микровълнова печка с TouchPad и изчислителна платформа. Тя автоматично намира клип в

YouTube с продължителност, точно отговаряща на зададеното от потребителя време на таймера. Мониторът е поставен върху стъклото, през което обикновено се виждат въртящите се в микровълновата печка съдове.

С това чудо на техниката студентите се явиха на конкурс и спечелиха златото плюс 2500 долара, както и възможността да придвижат проекта си с помощта на корпорацията Google.





Всяка година през зимата се повтаря една и съща картина - още след първите минусови температури, съчетани с валежи, спешните отделения на болниците се напълват с контузени пациенти. Повечето търсят вината за травмата си в недобре почистените от леда тротоари, но всъщност причините са комплексни. Добрите улични условия са важни, но още по-важно е с какви обувки излизаме навън, в каква степен внимаваме, доколко сме запознати как да падаме, когато това е неизбежно. И още - успяваме ли да убедим възрастните си роднини, че ледените дни не са подходящи за пълнене на минерална вода, посещение на приятели или пазаруване. Защото точно хората над 65 години са най-пострадалите от зимните условия. Причините за това са многобройни. На първо място е остеопорозата, за която мнозина дори и не подозират. Следват влошените рефлекс и отслабналата мускулна сила на долните крайници, намаленото зрение, колебанията в кръвното налягане. Затова трябва с много търпение да убеждаваме роднини и приятели от третата възраст да отложат разходките за по-добро време.

Независимо от възрастта, при неподходящи условия трябва задължително да излизаме с дебели

## Поледиците са изпитание за рефлексите ни



*Силните болки и невъзможността да се стъпи на крака или да се движи ръката трябва да ни насочат към снимка и преглед*

обувки с дълбоки грайфери. Забравете за гладките подметки и високите токчета. Добра работа вършат обикновените медицински лепенки, фиксирани под формата на буквата "X" върху долната страна на подметката. Те увеличават сцеплението с повърхността. По-възрастните, които нямат модни скрупули, могат спокойно да обуят върху ботите стари мъжки чорапи, които имат ефект, подобен

на веригите при автомобилите. При заледени улици не гонете превозни средства на спирката и се откажете да се изкачвате или слизате по стълби, които не са почистени, особено ако няма стабилен парапет. Ходенето по заледена повърхност трябва да става с малки крачки, а ръцете да са свободни от багаж.

При падане най-честата грешка е инстинктивното подпиране с цяла длан на земята. Така подлагаме китката на огромно напрежение, което понякога двете съставлящи я кости не издържат. По-добре е, залитайки, да паднем леко свити и настрани. Така намаляваме опасността от сериозни травми. Освен китките много често жертва стават лактите, глезените, колената и тазабедрените стави.

Когато се стигне до травма, в по-леките случаи - натъртване и навяхване - може чрез охлаждане да намалите отока, причинен от разкъсването на малки кръвоносни съдове. За цел

та поставяйте кубчета лед в найлонов плик и налагайте травмираната област за 20-30 минути на всеки 2 часа през първите 24-48 часа след травмата. Не оставайте леда върху травмираната област, докато спите. Спазвайте режим на покой и избягвайте движение в следващите 48-72 часа, евентуално използвайте патерици. Еластичните и компресивни превръзки трябва да са плътни и удобни. Избягвайте прекомерното стягане. Повдигането на травмирания крайник на подходяща възглавница позволява на отока да спадне. Не дръжте продължително време крайника надолу. За да намалите увреждането, през първите 72 часа не загрявайте травмираната област, не пийте алкохол и не правете физически упражнения. След това има доказани локални средства, които подпомагат по-бързото възстановяване. Такива са препаратите от серията "Неокс" - олио, крем и капсули, които съдържат изцяло природни продукти. Те намаляват болката, отока и сковаността, без да имат страничните ефекти на нестероидните противовъзпалителни лекарства. "Неокс" може да се използва за разтриване на крайниците и без травма, за да се подготви мускулатурата преди по-сериозни усилия.

При падане е важно човек правилно да прецени кога да си отиде у дома и кога да се обърне към лекар. Силните болки и невъзможността да се стъпи на крака или да се движи ръката трябва да ни насочат към снимка и преглед.

При съмнение за счупване навременната и адекватна първа помощ е от голямо значение за добрия краен резултат от лечението. Основен признак на счупването е болката и забавата на функция в съответната част от крайника. Често пострадалият е чул или усетил как се е счувила костта, освен това кракът или ръката са в неестествено положение, нарушава се формата и дължината в сравнение със здравия крайник. Наблюдава се оток на засегнатата зона, тя е с променен цвят, може да е налице ненормална подвижност, а често и стържене. В такива случаи не се опитвайте сами да откриете дали има счупване. При съмнение - действайте като че ли го има! Важно правило е да не се прави опит за наместване или раздвижване на счупените кости. Засегнатият крайник трябва незабавно да се обездвижи със специализирани или подготвени материали - шиниране или превързване. Основен принцип е обездвижването на две съседни стави. (ЖЗ)

### НОВОТО В HEALTH.BG



**За втриване и масаж при мускулни разтежения и болки в ставите след активно натоварване!**

**NeOx**

**Отново се движите!**



Асирбегина серия [www.ecepharm.bg](http://www.ecepharm.bg)



Красива усмивка - лесно и евтино

[www.health.bg/16278](http://www.health.bg/16278)



Кога да търсим лекар при висока температура?

[www.health.bg/16263](http://www.health.bg/16263)



Закалете имунитета си

[www.health.bg/16266](http://www.health.bg/16266)

### Анкета онлайн Диета или балансирано хранене след „голямото ядене“?

Сезонът на празниците е към своя край и съвсем скоро последните именни дни ще напуснат календара. Попитахме читателите на health.bg как ще се справят с погълнатите калории. 32% от анкетираните не смятат, че имат проблем с килограмите или че талията им е променила обиколката си. 30 на сто от участниците в допитването ще внесат баланс в менюто си, за да се отърсят от хранителното натоварване по празниците. Лекарите са вариант за 20% от хората, а 13 на сто ще минат на диета. 5% от читателите на health.bg няма да променят нищо след голямото ядене.





# Не се предавайте на умората

Д-р Теодора ВАСИЛЕВА

Със сигурност на света няма човек, който никога да не е изпитвал умора. Обикновено всеки може да посочи конкретни причини, които са предизвикали това състояние - напрегната работа, извънредни умствени или физически усилия, лишаване от сън, дори и някои приятни занимания като поредица от среднощни купони. В тези случаи справянето с умората изглежда лесно. Просто връщане към обичайния ритъм постепенно възстановява силите на организма.

Има обаче и умора, за която сякаш няма ясна причина. Тя продължава дълго и не се повлиява от повече сън, високоенергийно хранене и други широко разпространени методи за прогонване на отпадналостта. Чувството за намалени физически сили и на способността за умствена работа с течение на времето се отразява на емоционалната стабилност, а това от своя страна засилва усещането за безсилие. Така порочният кръг се затваря.

Когато умората е един от симптомите

(понякога основният) на конкретни заболявания, с тяхното успешно лечение се преодолява и загубената активност. Но с умора протичат толкова много болести, че едва ли в подобна статия могат да се изброят. Все пак най-често срещаните болестни причини са остри и хронични инфекциозни процеси, много от сърдечните и белодробните заболявания, анемиите, нарушенията в жлезите с вътрешна секреция (включително диабет), редица злокачествени процеси, хранителни разстройства, невро-мускулни болести.

Учените отговаря на въпроса дали умората може да бъде самостоятелен здравословен проблем, който изисква специфично лечение. Още преди години беше прието, че съществува синдром на хроничната умора, при който не се установяват никакви обективни изменения в органите и тяхното функциониране, въпреки че засегнатите се чувстват понякога тежко болни. Всъщност освен от конкретни заболявания умората най-често се предизвиква от начина на живот и от психическото ни състояние, без да си даваме сметка

за това. Хаотичният режим на активност, сън и хранене; постоянният висок прием на кофеинови напитки и на алкохол; тютюнопушенето; застоялият начин на живот са фактори за постоянна умора. Сред психическите причини се нареждат депресиите, тревожността, скръбта по загуба на близък човек. Редица често употребявани медикаменти също могат да предизвикат умора - по-старите поколения антиалергични средства, някои лекарства срещу високо кръвно и успокоителни таблетки имат този страничен ефект.

Ако често и за продължителни периоди чувствате умора, добре е да се направят някои изследвания, за да се изключат основните заболявания, свързани с този симптом, за които вече стана дума. Достатъчно е да посетите личния си лекар, който да направи преглед и кардиограма. От лабораторните изследвания обикновено се назначава проверка на кръвната картина, глюкозата, чернодробните ензими (АсАТ и АлАТ), липидния статус (общ холестерол, триглицериди, HDL и LDL), основните бъбречни показатели (креатинин и

*Чувството за намалени физически сили и на способността за умствена работа с течение на времето се отразява на емоционалната стабилност*

урей) и урината. В някои случаи е добре да се провери тиреостимулацият хормон TSH, както и един специфичен белтък - С-реактивен протеин (CRP).

## Модерно е да бъдеш здрав

И съвременните технологии се включиха в битката срещу най-разпространените заболявания на нашето съвремие. Вече с помощта на iPhone ще може не само да се снима видео и да се слуша музика, а и да се по-

### Преразгледайте менюто си

Начинът на хранене има пряко отношение към налегналата ви умора. Специалистите съветват да увеличите приема на течности, защото при техния недостиг организмът ви не може правилно да функционира. Бъдете внимателни с употребата на напитки, съдържащи кофеин. Достатъчни са по една-две чаши кафе или чай на ден, за да повишите енергията си и да подобрите работата на мозъка. Прекомерното количество кофеин води до безпокойство, раздразнителност и снижаване на работоспособността.

Преразгледайте хранителните си навици. Това е много важно, ако искате да се избавите от умората. Подходящото меню подпомага обмяната на веществата и осигурява необходимата енергия.

Мозъкът ви също се нуждае от определено ниво на глюкоза за ефективната си дейност. Ориентирайте се към пълнозърнестите продукти. Не пропускайте някое хранене, защото дългите прекъсвания водят до снижаване нивото на захар в кръвта.

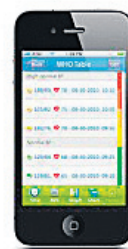
Преяждането и недोхранването са еднакво противопоказни при умора. Различните нискокалорични диети, както и ограничаването или изваждането от менюто на определени продукти могат да станат причина за недостиг на някои хранителни вещества, а това понякога е директно свързано с чувството на умора. Ако отидете към другата крайност - преяждането, тялото ви ще хаби прекалено много енергия за храносмилане.

Оптималният хранителен режим е 5-6 неголеми порции на ден.

Ако няма обективни данни за здравословен проблем, остава да вземете комплексни мерки за справяне с умората. Драматична промяна в стила на живот не върши работа, защото най-често човек няма сила да я приложи. Затова е добре първо организмът да бъде подпомогнат със специфични аминокиселини, които се съдържат в препаратите против умора Сарженор. Той няма противопоказания и странични действия и отключва верига от физиологични процеси, които подобряват енергийния баланс на организма по напълно естествен начин. Увеличете физичес-

ката си активност чрез ходене, изкачване на стълби, танци.

Нощният сън има решаващо значение за физическата кондиция и самочувствието. Опитвайте се да лягате по едно и също време преди полунощ и да спите поне 7 часа. Сарженор също подобрява съня. Масажи на цялото тяло, дори и от партньора ви, а не от професионалист, се отразяват благоприятно на състоянието. През зимата трябва да престоявате всеки ден в помещение с ярко осветление, което да прилича на слънчева светлина. Това активира мозъка и намалява депресивните нагласи.



лагат грижи за здравето. Погледнете наименованието iHealth на потребителите се предлагат аксесоари, позволяващи да се контролират различни здравни показатели. На първо място е безжичен датчик, който не само

измерва кръвното налягане, а и предава данните по интернет. iHealth е снабден и с глюкомер за контрол на захарта в кръвта, което е в помощ на диабетиците. Накрая, за най-широк кръг ползватели, е предназначен друг аксесоар - кантар, който определя количеството на мастната тъкан, като поддържа и статистика за борбата ви с излишните килограми.

Все още не се знае цената на изобретението, но се предполага, че едва ли ще надскочи около 100 долара. (ЖЗ)





Д-р Клара Балджиева

**Д**-р Балджиева, кога говорим за ларингит и какви са спецификите му в детската възраст?

- Почти винаги ларингитите са израз на усложнения от вирусна инфекция от носа и гърлото. Медицинският термин е круп. Това означава възпаление на структурите на ларинкса - важно е, особено при децата, да бъде разграничено в коя част на ларинкса е инфекцията. Ако е в горната - говорим за епиглотит. Той е най-тежко протичащ и крие риск от дихателна недостатъчност, която може да възникне внезапно... Епиглотитът понякога протича много тежко, с внезапен оток, тежка дихателна недостатъчност, при която може да се наложи дори трахеотомия, за да не се получи задушаване. Напоследък профилактиката на епиглотита напредва с включването на ваксината срещу хемофилус инфлуенце в петвалентната задължителна ваксина - тази бактерия причинява епиглотит. Възпаленията на гласните връзки обозначаваме

# Най-малките са предразположени към ларингити

● С д-р Клара Балджиева, педиатър, разговаря Галина Спасова



Ларингитите най-често са следствие от вирусна инфекция

като ларингити, а при възпаление на пространството под гласните връзки говорим за субхордални ларингити. При децата има анатомична и функционална незрялост на органите и системите и затова бебетата и малките деца страдат най-често и най-тежко от субхордален ларингит.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

рингити. При децата има анатомична и функционална незрялост на органите и системите и затова бебетата и малките деца страдат най-често и най-тежко от субхордален ларингит.

- Как да се разпознае?

- Само този ларингит, т.нар. псевдокруп, може да се изяви при здраво дете внезапно, с пристъп на затруднено дишане. Случва се почти винаги нощем, детето е силно уплашено. Ларингитът е много характерен, с метален отзвук и лекарят я разпознава веднага. Нарича се псевдокруп, защото възпалението не е на гласната връзка, а на пространството под нея. При всички ларингити вдишването е затруднено. При малките деца възможностите за затопляне и пречистване на въздуха в горните дихателни пътища са несъвършени - тесни са носните ходове, отворът на ларинкса е съвсем малък, лигавицата на самия ларинкс е богато

кръвоснабдена, има много лимфоидна тъкан, като при възпаление, което винаги протича с оток на ларинкса, се появява тежката картина. Тя е плашеща, защото детето трудно поема въздух.

”

*Пробиотиците, които от съвсем ранна възраст се дават срещу колики, възпрепятстват проникването и действието на вирусите*

- В каква възраст може да се прояви псевдокруп?

- Още в бебешка и колкото по-малко е детето, толкова по-тежко се проявява. Проблемът е, че е с вирусен причинител и не може да се предотврати изцяло. Разбира се, докъм третия-четвъртия месец, докато преминалите през плацентата от майката защитни антитела действат, бебето е защитено. Впоследствие е много важно то да бъде кърмено, защото освен ценните хранителни вещества получава и готова защита, за да се справи. Много майки се притесняват, че кърмата им не достига, и бързат да се откажат. Те трябва да знаят, че дори 1-2 пъти дневно да кърмят, дори 10-20 мл кърма да получава бебето, това пак е много полезно за него.

- Как да реагират родителите при внезапен пристъп през нощта, особено ако е за първи път?

- Най-важното е веднага да се осигури влажен въз-

дух. Ако няма специален овлажнител, да се пусне вряла вода в банята и да се вдишва парата или да се загрее съд с вода (може да се добави хлебна сода). Родителите да запазят спокойствие, да дават топла напитка и да повикат лекар. Трябва да се действа в зависимост от състоянието на детето. Ако то е вече спокойно, не е хубаво да бъде подлагано на много манипулации - инжекции и т.н. Но е добре да бъде прегледано от лекар своевременно.

- В какво най-често грешат родителите при симптомите на ларингит?

- Самоназначават на детето си лекарства, антибиотици. В никакъв случай да не прибегват до кортикостероиди - редно е специалистът да прецени лечението. Може да се даде някакъв мек антихистаминов препарат, но след разговор с лекаря, който познава детето. И не трябва да се забравя, че пристъпът може да се повтори следващата нощ. Без да плашим родителите - по-добре да се направи излишна консултация, излишно изследване. Не бива да се дават потискащи кашлицата средства! Не е важно детето да спре да кашля. Защото при най-драматично протичащия епиглотит може изобщо да няма кашлица. А родителите често смятат, че като спре кашлицата, болестта е преминала. Трябва да не се пренебрегва и грижата за нормалната чревна флора като основен фактор за имунитета. Пробиотиците, които от съвсем ранна възраст се дават срещу колики, възпрепятстват проникването и действието на вирусите.

- Може ли да се ограничи рискът от ларингит?

- Първо и много важно - да се повишат защитните сили, защото при бебетата е недостатъчен секреторният имуноглобулин А, който пази структурата на лигавицата от атака на вируси и бактерии. Закаляването в никакъв случай не бива да се пренебрегва. Ден без разходка навън е зазубен за детето. Особено бебетата задължително трябва да бъдат извеждани навън. Да не се прегряват, сухият въздух е вреден за тях и естествено - да се пазят от контакт с вируси.

## Кърмените бебета плачат повече и това е нормално

Според статистиката много млади майки рано се отказват да кърмят бебетата си, защото мислят, че честият им плач означава, че са гладни или имат някакъв друг проблем. Специалистите обаче са категорични, че през първите шест месеца бебетата трябва да са изключително на майчино мляко, а честият плач е съвсем нормално състояние и не свидетелства за недохранване.

Учени анализирали съ-

стоянието на около 300 новородени, които били хранени по три различни начина - с кърма, смесено или изключително с изкуствени млека. Резултатите показали, че бебетата, които са на кърма, имат "по-сложен характер" и по-често плачат. По-рядко плачат бебетата на смесена диета, а най-малко се оказали тези, които били на изкуствено хранене. Специалистите твърдят, че колкото и да е парадоксално, спокой-

ствието на бебетата през първите месеци от живота им не е гаранция за тяхното нормално развитие или за отсъствие на проблеми със здравето. Всъщност кърмените деца имат по-малко здравословни проблеми. Медиците са установили, че новородените може да плачат без никаква причина. Това е естественият им начин на общуване с родителите, за да привлекат вниманието им. (ЖЗ)

# Lacto 4

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

## Натуралният пробиотик

**Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции**



Доц. Янчулев, какъв е поводът за посещението ви в София?

- Това е третата ми визита за една година. Идваме тук с екип от американски специалисти с основна цел внедряването на новите методи за лечение на глаукомата. Става въпрос за специални стентове, които прилагаме при операциите на глаукома в сътрудничество с местния екип на очния център "Пролайт". Правим и операции на катаракта на социално слаби пациенти, които не могат да си позволят закупуването на вътрешните лещи. Ние носим най-съвременни лещи и ги даряваме, а операцията се прави с направление от българската здравна каса. Последния път помогнахме на повече от 100 души.

- Известно е, че глаукомата е едно от основните заболявания, водещи до слепота. Как това може да се предотврати по хирургичен път?

- Има три основни очни заболявания, от които може да настъпи слепота. Това са глаукомата, макулната дегенерация и катарактата (очно перде). За разлика от катарактата, глаукомата, ако не се хване и лекува навреме, води до дефинитивна загуба на зрението. В днешно време по света започват да се налагат новите методики в хирургията на глаукомата и това са микростен-

# Ранната диагноза запазва зрението

● С доц. Цончо Янчулев, офталмолог и преподавател в университетската болница в Сан Франциско, Калифорния, САЩ, разговаря Камен Здравков



Доц. Цончо Янчулев

товете. Ние ги въведохме в България преди една година и екипите вече успешно ги прилагат.

- Това, което се прави тук, синхронно ли е с най-новите методи, които прилагате в Калифорния?

- Напълно. Хората, с които работя тук, са на много високо равнище. Новите технологии при операциите на глаукомата коренно променят перспективата при тези пациенти. Целта на лечението е да се намали вътрешното налягане, защото, когато е високо, то уврежда

оптичния нерв. Операциите, които се правеха през последните 20 години, са ефективни, но дават доста усложнения, защото са много инвазивни. Затова се създаде ново поколение микростентове, чрез които успяваме да постигнем същия ефект, но с много по-щадяща миниинвазивна техника. Стандартните операции са по около един час и има кръвоизливи, отоци, а възстановяването на пациента някой път отнема цял месец. С новите методи операцията трае 10-15 минути и няма увреждане на тъканта, следователно възстановяването е много бързо. Всичко се прави през микроскопичен отвор.

- Известно е, че има и глаукома с нормално очно налягане. Тя как се открива?

- Може би 30 до 40 процента от глаукомите протичат с нормално очно налягане и това е много коварно.

Но в тези случаи единственото лечение, което помага да се забави увреждането на оптичния нерв, е също допълнително намаляване на очното налягане.

- Ако при преглед очното налягане е нормално, как лекарят ще заподозре, че нещо нередно става с очите?

- Това е много трудно, защото, ако човек отиде на обикновен очен преглед, където се мери само очното налягане, това не е достатъчно. По този начин ще се изпуснат близо половината от всичките пациенти. И затова статистиката не е добра в днешно време. Дори и в Америка 50% от всички болни с глаукома не са диагностицирани навреме. Затова трябва да се прави специфично изследване, наречено периметрия. Чрез него се установяват ранните нарушения на периферното зрение, които причинява глаукомата. Защото процесът

Американска фондация дари на България общодостъпен онлайн тест за състоянието на очите

първоначално не засяга централното, а периферното зрение.

- Разбрах, че в САЩ е разработена специална компютърна програма, чрез която всеки може да провери зрението си дори в домашни условия.

- Точно така. В Америка аз съм в борда на една от новите фондации, която е разработила телемедицинска система за скрининг и фактически тестът, който се използва за диагностика на глаукомата от всеки очен доктор - периметрията, - в момента е достъпен онлайн. Тоест пациентът, вместо да чака дълго време или да плаща за пълен очен преглед, може от собствения си компютър да провери

зрението си безплатно. Нашата фондация дари адаптирането на теста за българските пациенти, защото трябва да се преведе на български език. Интернет страницата е [spasiochi.com](http://spasiochi.com). Там са достъпни два теста. Единият е за глаукомата, а другият е за макулната дегенерация. Тези тестове не заместват лекарския преглед, но пресяват хората, които трябва непременно да отидат на офталмолог, за да открият своето заболяване една, две, понякога три години порано. А три години - това значи, че могат да запазят своето зрение. Точно затова програмата в България се казва "Спаси очи".

- Кои хора трябва да се тестват?

- Общо взето, навършили 50 години, защото глаукомата и макулната дегенерация се проявяват над тази възраст. На самата интернет страница има и богата информация за двете заболявания. Всеки първо трябва да се регистрира като потребител на страницата, защото цялата система е много сигурна и пази персоналните данни. След тестването данните се обработват, проверяват се от специалист и програмата връща отговор дали има съмнение за глаукома или макулна дегенерация. Всичко отнема няколко минути, а резултатите са много точни.



Вие сте опората на семейството. А кой ще се погрижи за Вашата опора?

Троксевазин®

Погрижете се за разширените вени с комплексната и достъпна помощ на Троксевазин®.

- ✓ Облекчава болката
- ✓ Премахва тежестта, умората и отоците в краката
- ✓ Тонизира вените
- ✓ Укрепва стените на венозните съдове



Троксевазин се предлага в две форми за комплексно решение на проблема с разширените вени:

- 🩹 гел за локално приложение и
- 🩹 бързо усвоими капсули за поддържане на цялата венозна система.





Знаете ли, че...

Замяната на пържени и солени храни със салати и плодове може да намали риска от инфаркт с една трета



**Б**езусловно аквааеробиката е най-приятното физическо натоварване. Докато се забавлявате, тялото ви интензивно работи и носи нелоши дивиденди: фигурата ви става по-стройна, кожата - по-гладка. И никакви болки в мускулите.

Аквааеробиката поражда т.нар. ефект "двойно действие" - тялото трябва да преодолее съпротивлението на водата и в същото

време да се самозагрява, за да не се преохлади. Представете си колко калории изчезват във водата. Всъщност това се знае - около 500 на час.

Ако мечтаете да се занимавате със спортен рокендрол или алпинизъм, но чувствате, че силите няма да ви стигнат, без да мислите, тичайте към басейна. Даже хората, които плуват като гюле, не бива да отказват на тялото си най-хармоничното физическо

*Хидромасажът, съчетан с активната работа на мускулатурата, изглажда кожата, загрява кръвта, ускорява движението на лимфата*

натоварване.

Водата създава състояние, близко до без-

## Русалките нямат целулит

● Аквааеробиката е най-хармоничното физическо натоварване

тегловността, затова можете да изпълнявате упражнения, за които в ежедневието не бихте и помислили.

Само след няколко занятия мускулите и ставите ви толкова ще укрепнат, че ще ви се иска да покорите всеки връх.

Водната гимнастика притежава почетното звание "най-здравословен фитнес". Този факт е доказан от многогодишната практика. При аквааеробиката вие тренирате не само мускулите, ставите и сухожилията, но даже и вътрешните органи. Мекият, но ефективен воден масаж подобрява дейността на стомашно-чревния тракт, нормализира обмяната на веществата, активизира функцията на бъбреците. Повишава се и тонусът на кръвоносните съдове, затова аквааеробиката е отлично средство срещу разширени вени.

Водата е ненадмината за отпускане на мускулите и отнемане на нервното напрежение. При активно движение във водата басейнът се превръща в истинско джакузи. Хидромасажът, съчетан с активната работа на мускулатурата, изглажда кожата, загрява кръвта, ускорява движението на лимфата

кулите и отнемане на нервното напрежение.

При активно движение във водата басейнът се превръща в истинско джакузи. Хидромасажът, съчетан с активната работа на мускулатурата, изглажда кожата, загрява кръвта, ускорява движението на лимфата, т.е. случва се всичко онова, което гони целулита надалеч и за дълго.

На всички е известно, че най-добрите фигури притежават плувците. Но малко хора знаят причината - при водните тренировки килограмите се топят там, където трябва. А физическите упражнения са дватри пъти по-ефективни в сравнение с тези в зала. Освен това да се претоварите е практически невъзможно - водата е по-лоялна и от най-съвременния тренажор.

Занятията с аквааеробика са аналогични с обикновените тренировки, затова започват със

загряване. Можете да поплувате, за да загряете мускулите, да свикнете с водата и да се настроите за упражнението. Следва "събуждане" на сърдечно-съдовата система. Започва бавно натоварване на мускулите, разтягане на сухожилията, раздвижване на ставите. Наблюдавайте усещанията си. Тренировката трябва да носи радост, да осигурява положителни емоции. Сега вече може да включите уредите, защо не и да пробвате акваджогинг.

Водната гимнастика е отлична за хора, които не бива да се занимават със спорт - страдащи от нарушения в опорно-двигателния апарат или проблеми с вените.

Съществуват обаче и някои ограничения. Аквааеробиката не се препоръчва на хипертоници и страдащи от сърдечно-съдови заболявания. Те също може да тренират, но само след консултация с лекар. (ЖЗ)

### Водата е идеалната среда за бременни

Известно е, че недостигът на движение силно влошава самочувствието и настроението на бъдещите майки. Когато организмът им работи за двама, обездвижването никак не е препоръчително. Специалистите са категорични, че аквааеробиката и плуването са най-приемливата алтернатива на активния фитнес, с който жените по неволя са се разделили след забременяването. С упражненията във вода може да се постигнат удивителни резултати, защото се задейства основната група мускули и организмът получава оптималното натоварване.

Тренирайки аквааеробика, бъдещите майки не само гарантират добрата си форма, но и си доставят огромно удоволствие. А и подготвят организма си за бъдещото раждане.

Често лекарите препоръчват водната гимнастика по най-тривиалната причина - прекаленото покачване на килограмите. Водата намалява тежлото и жените

се усещат леко и свободно, както преди да забременеят. В същото време ставите и ставните връзки са защитени от прекомерно натоварване, защото водата действа като амортизатор. Както е известно, по време на бременност настъпват мощни хормонални промени в организма на жената, съпътствани от нервна напрежение и различни страхове. Те не ѝ позволяват да се отпусне, затова мускулите ѝ непрекъснато са в бойна готовност. Водата, която притежава силно релаксиращ ефект, отлично се справя с всичките тези неприятни усещания.

И още: при задържането на дишането във водата и последващото издишване става толкова интензивно насищане на организма с кислород, че сърцето и мускулите започват да работят по-активно. Благодарение на това хранителните вещества по-добре се усвояват, кръвообращението се подобрява, а мускулите стават гъвкави и еластични.

### ЛЮБОПИТНО



#### Орехи

Орехите са най-здравословните ядки - богати са на много полезни вещества и антиоксиданти, твърдят учените. Похапвайте по 6-7 ореха дневно и ще се сбозувате с лошия холестерол и някои заболявания. Любимата храна на катеориците съдържа много витамини и полифеноли (антиоксиданти, които предпазват тъканите от увреждания), фибри, ненаситени мазнини и още много полезни вещества.



#### Калории

Британските учени алармираха, че любимата чаша кафе на мнозина може да крие повече калории от един сандвич с кюфте и сирене. Дамите трябва да мислят не само какво ядат, а и какво пият. Изследванията показват, че някои вариации на кофейновата напитка съдържат голямо количество калории заради добавките, които се слагат - захар, сметана, шоколад и др.



#### Холестерол

Американски учени са установили, че включването в дневното меню на порция крехко говеждо месо води до намаляване на общите количества на вредния холестерол с 10%. Проучването, публикувано в American Journal of Clinical Nutrition, прибавя нови доказателства към теорията, че говеждото месо може да играе положителна роля в диетата за здраво сърце.



Лозата произвежда резвератрол, за да се брани от плесени и други вредни за здравето ѝ агенти. Стилбен синтетаза е ензим за производство на резвератрол - той е по-активен в дивите сортове лоза. По биоинженерен начин китайски учени "оплодиха" съвременна лоза с гена на този ензим - роди се лоза, която се справя по-добре с плесените, защото синтезира повече резвератрол. Това е технологията за получаване на трансгенни растения (генномодифицирани организми). И на супервино за дълголетие. В САЩ вече се произвеждат таблетки, съдържащи резвератрол. Но можем да разчитаме и на другите здравословни винени вещества. Защото виното прави сърцето щастливо.

Д-р Георги ЧАЛДЪКОВ

С книгите си "Диетикон" и "Ихтиофагия" белгийският лекар Людивик Нонис (1553-1645) поставя началото на медицинската диететика. Той обръща внимание на здравословната храна, при което на почетно място поставя плодовете, зеленчуците, рибата (ихтиофагия). И виното - осем глави на "Диетикон" са посветени на него. И с основание, защото "културата на народите от Средиземноморието започва, когато се научават да отглеждат маслини и да правят вино" - пише древногръцкият историк Тукидид. В 5-6-хилядната си история, от Египет през Гърция, лозата се преселва в Сицилия, Калабрия (област в Южна Италия, наричана от древните гърци Енотрия), Франция и Испания. Днес енологията (гр. oinos - вино, logos - наука) изследва виното

от посаждането на гроздето до бутилирането и чашите.

Колкото и да съм възхитен от "Жени и вино! Вино и жени!" на Кирил Христов, в тази статия ще пиша само за напитката, по-точно за лекуването с качествено вино (енотерапия) и за културата на пиенето му (енофилия) - всекидневно по 1-2, може и 3 чаши червено вино за мъже и 1, може и 2 чаши за жени. В САЩ тази препоръка е одобрена от Администрацията за храна и лекарства - институция, която дава съгласие, базирано на научни резултати. А Франция отдавна е администрирала "парадокса на червеното вино": пиенето на големи количества, както и непиенето на вино са еднакво вредни за здравето. Разбира се, този парадокс се отнася и за българското червено вино.

Известно е, че Хипократ първи обръща внимание на ползата от балансирано пиене на

# Виното ни прави щастливи

## ● Резвератролът крие тайната на дълголетието

червено вино - "за стимулиране на апетита и захранване на тялото". Векове по-късно Гален предписва същата енотерапия в Римската империя. Съвременните специалисти предоставят много научни данни за тези емпирични наблюдения.

Във виното има повече от 500 химически вещества. Здравословни ефекти от тях имат полифенолите, флавоноидите и фитоестрогените. Те се съдържат повече в червеното грозде и съответно в червените, отколкото в белите вина и гроздови сокове. От тях особено важно значение има резвератролът - по химическа структура е сходен на естрадиола (женски полов хормон).

Резвератролът има противовъзпалителни, антиоксидантни, невро- и кардиопротективни ефекти, стабилизира ДНК, прави я по-устойчива на

стрес и други вредни действия, потиска клетъчната смърт, удължава живота. От гъбички, мухички и червеи (любимците на съвременната молекулярна биология) до мишки и човек резвератролът стимулира активността на ензими, наречени сиртуини.

И още: резвератролът, както и нискокалоричното хранене благоприятстват дълголетието. Тъй като нискокалоричното хранене е сравнително трудно изпълнимо, резвератролът и другите полифеноли във виното и гроздовия сок, както и в соята, фъстъците и бадемите са особено полезни за затлъстелите хора. Затова казват, че във виното е истината - но балансирано и със здравословна храна. В противен случай може да се разболеете от ГЕРБ (гастро-езофагеална рефлуксна болест).



Резвератролът има противовъзпалителни, антиоксидантни, невро- и кардиопротективни ефекти, стабилизира ДНК, прави я по-устойчива на стрес и други вредни действия

# СРЕЩУ НОВИНИТЕ

## ВСЯКА СЪБОТА ОТ 19:00

no frame media





Мирослава КИРИЛОВА

„Обувайте се, не ходете боси!“ - подвиква след внуците си баба Данка. Дошли са ѝ на гости по празниците, но освен топло огнище, пълна трапеза и лакостства сърчната възрастна жена им е подготвила и по един чифт плетени вълнени чорапи. Пъстри като гъзата, с вълнообразни нишки и причудливи орнаменти, тези чорапи са истинска съкровищница на нашенските традиции и обичаи. Най-хубавото обаче е, че съчетават полезното с красивото - топят мно-

*Вълната съхранява топлината на тялото, защото нейните естествено накудрени влакна задържат много въздух, и има свойства против охлаждане*

го, имат дълъг живот и ни оставят скъпия спомен, че някой с обич и внимание ги е направил за нас.

Майсторлъкът да плетеш шарени чорапи и терлици впечатлява не

## Традиции и обич, вплетени в шарени чорапи

● Майсторлъкът на жените от девинското село Осиково впечатлява и чужденците

само непросветени в този занаят българи, но и чужденци. Това ни разказа секретарят на читалището в девинското село Осиково - Емил Хаджиев. Там възрастни жени вплитат търпение и любов във вълнени чорапи с фигури, характерни само за селото, а преди повече от година се прочуха, като изработиха чифт и за министър Дянков. "Правят го любителски, това не им е поминъкът. Но на умението им се радват много хора. Повечето вълнени чорапи се подаряват, а понякога се правят и поръчки поради големия интерес. Защото самото плетене представлява красива бродерия", добави нашият събеседник. Ето защо в почти всеки дом в китното селце, където жената умее да върти куките, са оставени по 10-15 различни модела за носии. Днес за съжаление само бабите от Осиково се занимават с плетивото, по-младите не се интересуват от занаята", каза още секретарят на читалището. Работата обаче не е никак лека, защото чорапите се плетат от ръчно изпредена вълна, като изработването на фигурите отнема най-малко седмица труд и на най-пъргавата в ръцете жена.

Попитахме секретаря на читалище "Съединение" дали и мъжете не се прехласват по това изкуство, а той отговори с усмивка: "Къде мъжете ще се занимаваме? Ние нямаме толкова акъл и търпение...".

Освен с женската сърчност селото се гордее и с ръчния подвижен стан, който според местните съществува само при тях. "Може да се монтира почти навсякъде и едно време, когато жените са отивали на работа на полето, са го вземали със себе си. Когато е непоносима жегата или времето за обяд, те са отивали на сянка и са започвали да тъкат - торби, вълнени за пресилки и други малки неща" - разказа ни Емил Хаджиев.

Традиционните родопски произведения - одеяла, торби, бродирани терлици - ръчна изработка, чорапи с великолепни шарки - не са повод само за възхищение и национа-

но самочувствие заради красотата си. Те са много предпочитани например когато сте въщи, вместо да обувате пантофи и чехли - сложете си топли вълнени чорапи и веднага ще усетите разликата в комфорта. Планинари твърдят, че всеки ден сменят памучните чорапи, но върху тях задължително имат вълнен чорап, често плетен от бабите им, който, освен че ги топи, ги предпазва от мазоли и неприятна миризма. "Памукът от медуцинска гледна точка е тъканта, която абсорбира влагата и изсъхва по-лесно. Но вълната съхранява топлината на тялото, защото нейните естествено накудрени влакна задържат много въздух, и има свойство против охлаждане" - обясни ни ортопед-травматологът доц. д-р Валентин Васев от Стара Загора. Вълната улавява температурата и осигурява допълнителна топлина в студено време, като позволява на кожата да диша. Така че не се колебайте да обувате и да носите с удоволствие бабиния подарък, направен от сърце!

## Стандартният работен ден ще стане отживелица

Традиционният 8-часов работен ден скоро ще стане изключение. Новите данни показват, че се приближаваме към преломния момент, наречен "гъвкав работен график". Все повече предприятия приемат за разумно да позволяват на служителите си, особено младите, да работят нерегулярно, да изпълняват ангажиментите си дистанционно и да правят промени в стандартния работен ден.

Една от тенденциите на 2012 година, определена от агенцията по комуникации Euro RSCG Worldwide, е, че хората

от поколението Y, родените между 1982 и 1993 г., т. е. връстници на най-новите технологии, са способни да преобърнат представите ни за традиционния работен ден. Според прогнозите през 2025 г. 75% от световната работна сила ще бъде от поколението Y и компаниите все повече ще създават програми за гъвкав работен ден, тъй като това ще бъде изгодно за самия бизнес и не на последно място - ще се предпочита от работещите.

Много работодатели, следвайки необходимостта да променят условията на труд така, че да

позволяват на служителите да работят на всяко място по света в удобно за тях време, осъзнават, че трябва да се приспособят към личния им живот, ако искат да ги задържат. Както твърдят специалистите, идеята за 8-часов работен ден бързо изчезва, защото хората все повече работят на виртуално и глобално ниво.

Голяма част от компаниите днес имат опасения, че без ясна структура сътрудниците им по-малко ще участват в работния процес и ще бъдат не толкова продуктивни. Изследванията обаче показват, че става точно обратното. Работната обстановка на доверие осигурява по-лоялни сътрудници, което увеличава

ефективността от труда им.

Ето няколко причини, поради които експертите смятат, че бъдещето принадлежи на гъвкавия работен график:

1. Последни проучвания показват, че много служители се отказват от работа, която не им позволява да поддържат връзка с близките си. Все повече хора от поколението Y предпочитат свободата на социалните мрежи пред високата заплата. Повече от половината заявяват, че интернет е неотделима част от живота им. Работещите от поколението на технологиите настояват през деня да общуват с приятели и семейството си, а не само с колеги-

те. Въпреки това някои компании забраняват ползването на социалните мрежи по време на работа, а други допускат това, при условие че се ползват за професионални цели.

2. Повече от една трета от поколението Y ценят повече гъвкавия работен график от голямата заплата. Гъвкавостта мотивира работещите да бъдат по-продуктивни и лоялни към компанията си, защото чувстват, че ги уважават.

3. Съвременните технологии размиха необходимостта от 8-часовия работен ден. Това, че си извън офиса или въщи, вече не означава, че работиш по-малко. (ЖЗ)

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Който не е чел Радичков, напразно се е родил...

Януари е. Любимият месец на добрия вълшебник Радичков. Не само защото върху замръзналото прозорче на българската граматургия изписа с пророческия си показалец "Януари", а защото словесните му рисунки и заскрежените му букви са божествени частици, с които буги у нас най-чудати спомени. Например за онези тъмни, мастилени утрини, разсичани от отблясъците на бумтящата уста на печката, миризмата на боровете подпалки и ухаанията, витаещи над тенджерата със замаяно мляко. Сънят още те целува по миглите, но очите ти вече са на едно носле разстояние от легените шарки на Баба Зима, която през нощта ги е изограла върху стъклото над твоего легло.

Господи, който не е чел Радичков, напразно се е родил. Напразно се е родил българин. През любимия му януари той въздъхна и... издъхна. Излетя през невидимия комин като пламък, като душа на пламък, който е сподирал своя димящ дух. Оплетя към космическото ни убежище. Сега, без него, в литературната ни обител е студено. Звзнем по него. Който никога не е звзнал по Радичков, не знае какво е Бог.

Животът е безсъзнателна игра, по образ и подобие. След всеки снежен човек остава малко и тъжно, угасналите въгленни - очичките на разтопения човек. А след Писателя на снежни приказки остава живият огън в къщурката на душата, светостта на пепелта (в която ще се превърнем, за да се завърнем отново в пръстта), остават съзвездия от саждиците, в които се крият домашните дяволчета... Радичков е тайна. Тайната душа на българина. Тази душа е виждала жива самодива, чувала е зурлите на самодивското хоро, тътена на тъпана и танца на момите самодиви, облечени в кенарени кошули, как обхождат пълнолунието в кръг. Тайната на Радичков е безсмъртна. Простосмъртен е само живият пророк...





# Поддържането на здраво тяло и дух не е въпрос на пари

● С проф. Маркус Метка разговаря Петър Галев

Проф. Метка е от лекарите, които не са забравили, че човешкият организъм е цялостна система, а физиката и психиката са неразривно свързани. За него пациентът не е просто дадена диагноза или номер на болнична стая и легло. Още повече той обича да предотвратява проблемите, преди да са възникнали, а не да лекува вече настъпили заболявания. В Европа е водещият специалист по борба с патологичното остаряване. След дългогодишни проучвания е убеден, че човек може да трупа години, без това да е свързано с упадък на физическите и умствените способности. Не на шега казва, че целта на новото превантивно течение в медицината, наречено *Antiaging* - от английски "противостареене", е човек да си отиде от този свят на 100 години без сериозни заболявания.

**Проф. Метка, възможно ли е човек да не остарява, ако буквално се отнесем към заглавата на антиейджинга?**

- Разбира се, че това не е възможно. Но целта е човек да остарява здрав и активен, да запази физическата и психическата си кондиция до края на живота, да изпитва радост от всекидневното, независимо на колко години е.

Съвременната наука има познанието кои са важните фактори, за да се постигне тази цел. Накратко става въпрос за пет основни стълба за запазване на здравето дори и в третата възраст.

**- Все пак кой е решаващият фактор?**

- Ако трябва да извадя пред скоби само един от тях, това безспорно е храненето! На второ място поставям генетичните предразположения.

**- Нима храненето е толкова важно от това, което носим закодирано в клетките си?**

- Убеден съм, че е така! Чрез правилно хранене можем да избегнем или да смекчим 50-60 процента от болестите, свързани с напредването на възрастта. Генетичната предопределеност на тези заболявания е в рамките на 30-40 процента. За съжаление ние засега не можем да променим влиянието на гените върху здравето и продължителността на живота. Но все пак огромното влияние е на фактори, които са изцяло в нашите ръце. Вече споменах храненето като най-важно. На второ място поставям физическата активност. Но да не се бърка със спорт!

**- Какво имате предвид?**

- Множество научни студии доказваха, че ходене-

”

По-малко известна причина за лошо остаряване са така наречените тихи възпаления, които човек не усеща в дадения момент. Това не са инфекции, причинени от бактерии или вируси

то по 1 час пет пъти в седмицата е най-добрата физическа активност. Но не става въпрос просто за придвижване от точка А до точка Б, а за динамично, целенасочено ходене. Всички, които се занимаваме с превантивна медицина, сме съгласни, че ходенето е най-здравословната физическа активност. Ако обаче вие се занимавате с някакъв състезателен или тежък спорт, това не е здравословно. Той може да е полезен за състоянието ви в момента, за стегнато и мускулесто тяло, но не и за положително влияние върху дългосрочното здраве. Виждате какво става с най-натоварените професионални спортисти. Много от тях не са здрави в късните си години или изобщо не ги доживяват.

**- Нека да продължим с другите стълбове на антиейджинга.**

- Много важен фактор е психическият комфорт и духовността. Основното е как човек реагира на стреса. Много хора по рождение са устроени да не изпадат в продължителна тревожност и да гледат позитивно на събитията. Такъв тип реактивност е

безценен влог в собственото здраве. А хората, които са склонни към депресивност, постоянни тревоги и самообвинения, ускоряват остаряването си в най-лошия смисъл. И последният, но не и по важност фактор, е хормоналният баланс. Тук се включват не само половите хормони като тестостерон и прогестерон, но и инсулинът, от който зависи глюкозният толеранс. Всъщност инсулинът е най-важният хормон за продължителен живот в добро здраве. Диабетът в по-голяма част от случаите предизвиква бързо и преждевременно остаряване.

**- На каква възраст човек трябва да започне да предприема мерки за отдалечаването на старостта?**

- Колкото е възможно по-рано. Отдавна знаем, че в каква посока ще се развие животът ни зависи от редица фактори още докато плуваме в майчината утроба. В този момент човек не може нищо да направи за себе си, но неговата майка, родителите му трябва да знаят, че от техния начин на живот преди, по време и след зачеването зависи в значителна степен какво ще се случи с детето им през годините. Родители, които живеят нездравословно и след това не се грижат за детето си по правилния начин - например не му дават достатъчно витамин D, - предопределят не добър здравен статус на наследниците си. От гледна точка на борбата с лошото остаряване има няколко важни жизнени периода - започва се още с вътреутробното развитие, след това е раждането и най-ранното детство и после идва менопаузата, респективно андропазата при мъжете. През тези периоди всеки трябва да е особено внимателен с какво се храни и по какъв начин живее.

**- Смятате ли, че борбата със старостта и изобщо адекватната грижа за добра кондиция е въпрос основно на пари?**

- Изобщо не смятам, че богатите са благодетелствани в това отношение. Напротив, понякога парите имат обратното въздействие, защото не всеки успява да се предпази от излишества, когато е заможен. Често тези хора са склонни към прераждане, прекаляване с алкохол и обездвижване, защото има

кой да извършва вместо тях много от всекидневните задачи. Но веднага трябва да кажа, че и хората на другия полюс - тези, които са с най-ниските доходи, също имат лоша прогноза за третата възраст и изобщо за продължителността на живота. При тях причината е храненето с най-нискокачествени продукти, както и нарушената достъпност до модерна медицинска помощ.

**- И все пак кои са основните фактори, които предизвикват преждевременно остаряване?**

- Отдавна известен фактор е оксидативният стрес. Това означава в организма да циркулират твърде много свободни радикали. Другата, по-малко известна причина е възпалението. Но говорим за така наречените тихи възпаления, които човек не усеща в дадения момент. Това не са инфекции, причинени от бактерии или вируси. Става въпрос за бавен процес, който не предизвиква болка, температура или други оплаквания, но ако продължи с години, води до сериозни проблеми, защото уврежда кръвоносните съдове. А оттам следват инфарктите, инсултите и много други неприятности, като болестта на Алцхаймер, диабет, остеопороза. Всъщност виждате, че това са основните заболявания, които събирват зрелите години на милиони хора и водят до огромна смъртност в западната цивилизация.

**- След като не предизвиква симптоми, как се открива този процес при конкретен човек?**

- Единият от начините е чрез профилактично изследване на специфичен белтък в кръвната плазма, наречен С-реактивен протеин, неговата високочувствителна фракция. Това отдавна се прави рутинно в обикновените лаборатории. Има и други методи, които са малко по-сложни, например измерване на количествата и съотношението между омега-3 и омега-9 мастните киселини. Ако имате високи количества омега-3 и ниски омега-9, това е добре. Но ако съотношението е обратното, имаме проблем.

**- Каква е причината за тези тихи възпаления?**

- Това отново е храната - тази, която стана традиционна за милиони хора в Европа и САЩ през

последните десетилетия - полуготови продукти, много пържени и сладки храни. Същевременно също чрез храната можем да намалим възпалителния риск. Всички знаят, че храната съдържа въглехидрати, белтъци, мазнини и растителни фибри. Днес основно се консумират въглехидрати, които имат висок гликемичен индекс, напр. белият хляб и рафинираната захар. Това са най-опасните храни от гледна точка на този тип възпаления, за които говорим. Все едно при пожар да наливате бензин. Другият проблем са мазнините. От тях има и много важни за организма, но например трансмастните киселини действат убийствено на тялото. Затова в някои части на света като Калифорния и Дания трансмастните киселини са забранени за употреба. Но в САЩ все още голям проблем е огромното съдържание на фруктоза, извлечена от царевича, в много готови хранителни продукти. Тази фруктоза предизвиква затлъстяване на черния дроб (неалкохолна стеатоза) и общо увеличаване на теглото на много хора.

**- Може ли накратко да се каже коя е правилната храна?**

- Това е много трудно, но ще опитам. Важното е не просто да ядем, засищайки глада си, а да се храним. При това основно (но не само) с растителна храна и не в прекалени количества. Ако видите проучванията какви са хората, които са достигнали здрави до дълбока старост - 90-100 години, ще установите, че това са слаби хора, които винаги мислят позитивно, каквото и да им се е случило в живота. Доста от столетниците са пушили, пийвали са умерени количества алкохол, но са се хранили умерено основно с растителна храна и не са се поддавали на стреса.

**- Но ако нямаш по рождение позитивно мислене, какво може да се направи?**

- В такъв случай много помагат някои азиатски практики като йога, аюрведа и други. Чрез обучение човек може да постигне такъв тип психическа реактивност дори и да я няма по природа. Важно е всеки да намери начин за балансиран вътрешен мир. Впрочем има и чисто физически показатели дали човек се е предал на тревожността. Ако поддържа-

те постоянно висока сърдечна честота, това не е добър белег. В покой сърцето трябва да бие около 60 пъти в минута. Има изследвания, че банковите и борсовите служители масово поддържат пулс в покой над 80 и дори над 90, което е лош прогностичен белег за продължителността на живота.

**- Каква е ролята на вегетативната нервна система за здравето ни?**

- Огромна! Вегетативната нервна система в 70 процента се състои от симпатикус и едва 30 процента парасимпатикус. Симпатикусът е това, което ни държи под напрежение, което, образно казано, ни изгаря 24 часа в денонощието. Този дял от нервните качества кръвното, увеличава пулса, държи ни будни. А парасимпатикусовият дял от нервната система е този, който ни релаксира, приспива и успокоява. Но той е много нежен, лесно се изгубва и трябва да се полагат специални грижи да се култивира във всеки човек. Постоянно напреженията хора практически живеят 100 процента на високи обороти, което силно и бързо изтощава тялото и психиката.

**- Как да си култивираме това спокойствие?**

- Вече споменахме ролята на някои техники за медитация. Движение и съзерцание на природата. Умерената употреба на вино също има роля в това отношение. Но говорим за 1-2 чаши дневно.

**- Добре ли е да се приемат някои полезни вещества под формата на добавки?**

- Когато човек наближи 50 години, е добре да приема омега-3 мастни киселини, както и някои полифеноли. Много е трудно те да се набавят в адекватни количества с храната, дори и тя да е здравословна. През последните години в Европа се популяризираха билкови добавки от индийската медицина - аюрведа. Много от аюрведичните практики и препарати са насочени към очистване на организма и намаляване на киселинността в тъканите, която се повишава от храненето и всекидневния стрес. Чрез масажи със специални масла, редовно изпразване на червата, правилно дишане и някои билкови извлеци тази киселинност се намалява и аз съм впечатлен от резултатите, които се постигат.

**- Има ли български принос в антиейджинга?**

- Със сигурност това е вашето традиционно кисело мляко, подквасено с уникалните местни пробиотици бактерии като лактобацилус булгарикус. Проучването на това мляко е една от причините за моето посещение тук. Неслучайно Мечников е взел Нобелова награда за откритието на пробиотиците в българското кисело мляко.



Белите ягоди с вкус на ананас и червените картофи ще са плодът и зеленчукът на 2012 г., пише в "Дейли телеграф". Оказва се, че британските фермери са луднали по екзотичните ягоди и изкупуват като топъл хляб семената им. Белите плодчета понякога са с бледорозов нюанс и сладкият им, много свеж вкус напомня този на ананаса. Те не са резултат от генно инженерство, а са диворастващи, родом от Южна Америка. Някои твърдят, че преди седем години холандски учени ги культивират. Според други източници те са хибрид между южноамериканската ягода *Fragaria chiloensis*, която се среща в някои дивы местности на Чили, и северноамериканското червено изкушение *Fragaria virginiana*. Едно е сигурно, името им е "Pineberries", съчетание от английските думи за ананас и ягода, и днес покоряват производители и потребители с уханието, невероятния си вкус и необичаен вид. Като обикновените ягоди и при тях първо се ражда зелено плодче, което постепенно придобива бял цвят, а зрънцата му са тъмночервени. Като размер обаче бялата ягода е наистина малка - между 15 и 33 милиметра.

Ако ви се похапва нещо далеч не толкова деликатно, но също много вкусно и полезно, то пригответе си ястие с алени картофи. Над 100 тона семена са разпространени

# Бели ягоди с аромат на ананас

• Екзотични плодове и зеленчуци разнообразяват трапезата и рагват сетивата



ни в британските градински центрове. Наричат се още "Кралски пурпурни" картофи и са богати на антиоксиданти и на антоцианин. Тоест те са много здравословни, помагат в борбата с диабета, възпаленията и болестите, свързани със стареенето на организма.

Нестандартният вкус на англичаните далеч не спира дотук. През 2012 г. се предвижда хит на пазара да бъдат "турбо" пъпе-

шите и доматиите, които се различават от стандартните с това, че израстват върху по-мощни и здрави корени, което позволява на растението да дава по-едър плод. Това му осигурява по-голяма устойчивост на болести и насекоми. Популярна ще е още кръстоска между ягода и малина.

Докато на Острова обаче търсят различното и уникалното, у нас започваме да преоткрива-

ме красотата на цитрусите. От градински център в София ни обясниха, че повечето такива дръвчета се внасят от Гърция, но все още нямат търговски вид, защото са в покой. Сега листата им са окапали и са неугледни, но към края на януари се очаква да пристигне първата партия с цъфтящи плодни дръвчета. В Южна България и на Черноморието все по-често се отглеждат нестандартните

за страната ни култури - киви, мандарини, портокали, лимони. Докато преди покрай Нова година единственото цъфтящо дръвче беше грянът (за това от него правим сурвачки), сега някои българи берат мандарини и лимони от дръвчетата си в двора или у дома точно по това време. Дали няма да дойде време да се потупваме по гърба с клонка от авокадо например?

"Не всеки може в домашни условия да отгледа

цените им започват поне от 20 лева", допълни Деница. Тя ни разказа, че можем да си купим и ананас, "косата му" не трябва да е изсъхнала или наранена, а да е свежа (т.е. ананасът все още да не става за ядене). Отрязвате цялото капаче на цитруса заедно с "косата" и го покривате с почва.

От семките на плодовете може да поникне почти всичко - портокал, лимон, авокадо и т.н. Банан можете да си купите като готово растение. "Малко е невзрачно, а ако попаднете на мъжки банан, никога няма да роди. Ако не знаете какво е банановото ви дърво, то ще разберете със сигурност, че е мъжко, ако след петата година не даде плод" - допълни Деница Тодорова. Посетителка в центъра междувременно се намеси в разговора и разказа, че и тя има лимонче вкъщи, което ражда зелени плодове (такъв е видът). Растението се кичи с бели цветчета с жълта тичинка, докато цъфти, и когато беличката пъпчица се отвори, става много красиво и мирише фантастично, сподели събеседничката ни.

**Дали няма да дойде време да се потупваме по гърба с клонка от авокадо например**

цитрусови дръвчета. Можете да засадите семки от мандарина и тя ще поникне, но растението никога няма да роди. Трябва да се ашладиса, да се облагороди на калем или на пъпка" - разказа Деница Тодорова от информационния център на Ботаническата градина на Софийския университет в София. Ако пък не знаете как, не се притеснявайте: "Облагородени дръвчета се продават в магазините, а

## Шейната - незаменната зимна емоция

Зимата все по-пухкаво и снежно ни напомня за себе си. В дните, когато времето е тихо или слънцето се прокрадва през облаци, настъпва истинска вълшебна приказка, която ни връща в детството, когато с нетърпение очаквахме шейната да заеме почетното си място в антрето или на балкона. И днес шейните са все така актуални, само дето видът им е по-различен от няколкото сковани дъски, които помним.

"Спускането с шейна е удоволствие както за деца, така и за възрастни" - убеден е Кристиан Ивачук, представител на голям спортен магазин в столицата. Преди да ни разкаже за различните модели, той посветва, когато отиваме да си купим шейна, първо да помислим къде ще я караме - дали в планината или в града, на заснежени широки хълмове или по тесни заледени пътеки. "Всяка шейна си има допустими килограми, ето защо ег-

ни модели са подходящи за деца до 3 г., други за 120-килограмов човек" - обясни нашият събеседник. Най-купувани според думите му обаче са детските пластмасови шейни, снабдени с неплъзгаща и удобна подложка на седалката, както и с колан за обезопасяване. Червеният цвят пък бил най-предпочитан.

"Пластмасата е специална и е изключително надежден материал за снежните писти. Не сме имали оплаквания от счупване поради неравности по пътя" - сподели Кристиан. Той твърди, че хит в Европа са специален тип шейни, които са евтини - между 10 и 30 лева, но пък са доста бързи. Представяват само пластмасова седалка, която е лека и маневрена, предпазва от удари и е издръжлива, защото носи тегло до 100 кг. За по-големи деца и възрастни е също шейната, позната на повечето българи като "Чук и Гек", предназначена за екстремни ско-



рости и лесно маневриране, благодарение на предните и задните ски, изработени от алуминиева сплав. Тези возила обаче са и по-скъпи - от 40 до 120 лв. За градски условия се препоръчват модели с метални пластини отдолу, за да се движат и върху лед, и върху неравности.

В столичния квартал "Гео Милев" имаше поне десетина деца, пъплещи към пързалката с шейните си, а по-малките ги дърпаха родителите им. Оказа се, че най-масови са

шейните с дървени седалки и с метални плъзгачи. Цената им е по-дълга на всеки - между 15 и 25 лева. Там срещнахме малката Ваня, която се състезава с брат си кой първи ще стигне до пързалката. Случайно минаващата оттук Надя Георгиева им се лобуваше от страни и сподели: "Деца наистина се прехласват в играта с шейната и на човек му става хубаво само като ги гледа".

Търсейки най-добротото, повечето възрастни се доверяват на изпита-



ното. Продавач-консултантът М. Йосифова в популярен магазин за шейни в София ни обясни, че още от септември, преди да падне снегот, са имали запитвания за изцяло дървени шейни, като от едно време. "Те имат дълги години живот и хората търсят именно от тях. Букът е много добра дървесина за изработката им, много са бързи, но и безопасни. Както все повече се предпочитат дървените изграчки, така е и с шейните" - допълни тя.

В държавите, където зимата е по-продължителна, се предлагат стоици модели с невероятни функции, форми и цветове. Има специални шейни с кош, направен от пух и други топли материали, които подсикуват комфортно "пътува-

не" дори на шестмесечни бебета. "Кошът" се сваля и пере. Други шейни наподобяват детски колички и малчуганът седнал може да се наслади на приятна и лека разходка, тъй като специален механизъм предпазва от "грусане". Интересни са и шейните с допълнителна приставка - четири колела, подходящи за местата, където пътят е оголен и сух.

Така че не се колебайте и не си поглеждайте ЕГН-то. Повечето зимни спортове изискват майсторство и опит. Шейната обаче е универсалната и вечна зимна емоция за всички възрасти. Спомнете си детството и смело към снежния хълм.

Страницата подготви  
Мирослава Кирилова



- Мистичното животното символизира силата и волята да следваш пътя си

Тина БОГОМИЛОВА

Черният Дракон ще сменя Белия Звек на 23 януари.

Легендарното животното ще уплаши страхливците и ще даде сили на смелачите през 2012 година.

Китайската Нова година идва с първото новолуние във Водолей, защото е съобразена с лунния календар.

Легендата гласи, че Буда решил да събере по едно животното от всеки вид и да му повери специална мисия. Отзовали се само 12 животинки и той кръстил по година на всяко от тях в реда, в който пристигнали при него. Първ бил плъхът, последен - глиганът. Според източните вярвания годината и хората, родени под този знак, носят нрава на животното.

Годината на Дракона ще е интересна, тъй като това е единственото жи-

# Годината на Дракона носи пари и любов



вотно от китайския хороскоп, което съществува само в митове и легенди.

Драконът е безсмъртен и обикновено пази несметни съкровища, затова е и символ на късмет, богатство и дълголетие. Според китайския хороскоп 2012-а ще е изпъстрена с интересни събития - и весели, и тъжни, но няма да е скучно.

Според китайците мистичното животното символизира силата и волята да следваш пътя си. Драконът защитава сметите и решителните, за-

това не стойте със скръстени ръце, рискувайте и вярвайте в късмета. Плашливите и страхливите няма да получат това, което искат. Алчните и завистливите също ще останат с пръст в уста. В края на годината Драконът награждава трудолюбивите и наказва мързеливите.

Драконът ще донесе не само пари, но и любов. Мнозина ще открият половинката си, а пък други ще се сдобият с малко Драконче. В Китай от векове бездетните семейства са се надявали на рожба в щастливата и успешна година на Дракона. И сега най-често китайците пла-

нират дете в драконови-ките години.

Драконите са родени през 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012. Те са самоуверени, смели и страстни. Но пък и надути и избухливи.

*Драконът е безсмъртен и обикновено пази несметни съкровища, затова е и символ на късмет, богатство и дълголетие*

Това са свободните духове на китайския зодиак. Винаги имат големи идеи, действат със замах и са много амбициозни. Самоувереността им помага да постигнат желаното и да са винаги на почетната стълбца. Ентусиазмът им е неизчерпаем, но понякога и уморителен.

Рядко сами искат помощ, но пък винаги помагат на другите в беда. Затова и винаги са обкръжени от приятели и лесно печелят нови, въпреки че често са самотни. Казват, че се чувстват най-добре сами, и сигурно това идва от митовите и легендите за тях.

Драconi са Сара Бернар, Жана д'Арк, Джон Ленън, Салвадор Дали, Йосиф Броз Тито, Ернесто Че Гевара, Франсоа Митеран.

Освен за самите Драconi годината ще е особено щастлива и за хората, родени под знака на Плъха, Коня, Петела и Маймуната.

Плъхът ще надхитри всички капани на кризата и ще има професионални успехи. Невероятен професионален шанс се дава на Бика, но той трябва да положи и доста усилия. Напрегната и трудна година за Тигъра, който обаче ще реши и доста проблеми със сила и разум. Пасивност и почивка за Зае-

ка, който бе повелител на изминалата година. Змията ще се радва на пари и любов, но ѝ трябва повече хъс. Конят ще пожъне големи успехи и обществени лаври, а Козата ще се справи с много изпитания. Безкраен купон за Маймуната през 2012 година, невероятен късмет и хубави промени за Петела. Годината не е от най-добрите за портфейлите на Кучето и Глигана, които често ще имат нужда не само от пари, но и от подкрепата на близките си.

В Китай от древността до днес с астрология се предсказват съдбините на държави, изхода от войни, икономически показатели, търговия и изобщо цялото битие.

За да привлечете късмета и богатството в собствения си дом и офис, ви трябва фигурка на дракон. И труд и честност, тъй като мистичното животното наказва злобарите и лъжците.

## ПАСТА

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 17:50 ЧАСА

ЕКЗОТИЧНА ИСТОРИЯ ЗА СИЛНИТЕ ЧУВСТВА И АПЕТИТНАТА ХРАНА



# Световни шедьоври на една мишка разстояние



За да се докоснем до шедьоврите на световната цивилизация, като разгледаме два от най-известните музеи - Лувъра в Париж и Британския в Лондон, се изисква добра орга-

низация, време и доста средства. Нека обаче останем на топло въщи и си направим не едно, а няколко посещения по интереси, като видим виртуално колекции от тези

първостепенни културни съкровищници. Ползата е, че независимо дали сме били там или не, ще се обогатим с още много нови знания.

## Лувърът

Музеят се намира в сърцето на Париж, на спирка Гран Пале на линията на метрото М1. Той се помещава в дворец на 800 години и е основната забележителност на френската столица. Някога част от него е била първата крепост, защитавала града от напористите набези на британците и викингите. Постепенно през вековете се разраства и добива сегашната си симетрична форма, разширяван за нуждите на всеки следващ владетел. По времето на Катерина Медичи се застроява пространството между старата крепост и шатото на Тюйлери. То за жалост е опожарено по време на Парижката комуна, но така пък се открива прекрасната панорама към градините и площад "Конкорд". През 1793-та, по време на Френската революция, тук е открит първият държавен музей с няколко колекции от картини и скулптури на бившите крале. Постепенно сбирката се обогатява с артефакти от Наполеоновите войни. Други, включително археологически паметници от цял свят, са придобити чрез покупки и дарения. Основните департаменти на Лувъра днес са Ориент (древна Месопотамия), Египет, Гръко-римска цивилизация, скулптури от Средновековието до наши дни, мебели и предмети на изкуството, колекции от всички европейски художествени школи, както и секция за ислямско изкуство. През 80-те години на миналия век музеят е обект на мащабна програма за обновяване и разширяване, част от която стават стъклено-металната пирамида в двора (на архитекта от китайско-американски произход Йо Минг Пеи) и пространствата под нея. Въпреки несъгласията на консервативната публика с модернистичните решения сега под пирамидата се помещават центърът за обслужване на клиенти, много магазини и ресторанти, а самата тя е като мост от миналото към бъдещето.

### Посетете го виртуално

На сайта на Лувъра сега ще намерите 29 тематични тура, които обхващат различни епохи, изкуства, колекции. Можете да проследите историята на превръщането на двореца Лувър в един от най-емблематичните музеи на света, да се запознаете с живота по река Нил по времето на фараоните, да проследите Италианския ренесанс и дори историята на декоративните изкуства, изкудени по епохи.

За още по-любопитните има специални турове по Шифъра на Леонардо, шумерските градове държави, ритуалите и символите в етикета при храненето или любовните истории на митични и реални герои през вековете.

В отделен маршрут можете да се насладите на шедьоврите, приютени тук, сред които: мраморната Афродита, известна като Венера Милоска; портрета на съпругата на Франческо дел Джокондо - Мона Лиза; огромната, сякаш жива картина от първото чудо на Христос на сватбата в Канна Галилейска от Веронезе; пълната със символика сцена на коронацията на Наполеон и Йозефина в Нотр Дам; крилатата Нике от Самотраки; двете блестящи статуи на роби на Микеланджело...

Туровете са специално разработени за посетителите, които имат задълбочени интереси по съответната тема, и служат



за предварителна подготовка преди посещението на музея, но са много презледни и познавателни и за тези, които няма да имат възможност за това. Единственото

условие да посетите виртуално тази съкровищница на човешката цивилизация е да знаете английски или френски език и да имате бърза връзка с интернет.



**Практична информация:** Входът за Лувъра е 11 евро, но билет от 14 ще ви осигури достъп и до няколко сателитни експозиции - на рекламната, модата, дизайна. Музеят е отворен от 9 до 18 часа (без Вторник), а в сряда - до 22 часа. За разглеждане на основните експонати и самата сграда отделете поне един ден. Пирамидата и галерията "Карусел" работят допълнително до 22 ч. Билети можете да си купите и предварително през интернет, защото опашките изяждат времето за разглеждане. Не забравяйте да си вземете безплатна карта на музея.

## Британският музей

Класическата фасада на днешната специално строена сграда крие първия в света обществен музей, основан през 1753 г. с официален декрет на Парламента. За създаването му решаващ принос има сър Ханс Слоун - лекар, естествоизпитател и колекционер, който изследва флората и фауната, бита и нравите, както и земетресенията в Ямайка и в резултат дава на човечеството уникални сбирки от растения, животни, антики и монети. Пукацията се по шевовите домашен музей на сър Слоун с повече от 71 хиляди експонати става основа за сегашната колекция. Постоянната изложба е безплатна и до днес, а годишно посетителите са около 6 милиона души. Дейностите се финансират от членство и дарения, както и от входните такси на специалните изложби и от продажбите на копия и сувенири.

В средата на XIX век в дво-

ра на квадратната сграда на Британския музей се изгражда кръгла читалня. Тук е и библиотеката към музея, където се съхраняват хилядите дарявани и придобивани през годините ценни ръкописи, книги и отпечатъци. Сред артефактите ѝ има две особено стойностни, дошли от нашите земи: Четвероевангелието на Иван Александър и Видинското евангелие. В последните няколко години Британският музей се обогатява с още четири нови постоянни сбирки: Китайска керамика, Часовници, Европа в периода 1050-1540 г., Гробницата на Небаун: животът и смъртта в древния Египет.

Най-ценното съкровище на Британския музей е Розетският камък - случайно намерен в делтата на Нил от войници, копачи окопи. Той идва тук по силата на Александрийския договор, според който всички артефакти, намерени от войските на Наполеон, стават собственост на победителите.



ме. Така от 1802 г. Розетският камък, върху който е писано на три езика, се помещава тук. Чрез него Жан-Франсоа Шамполон разчита египетските йероглифи. Тук са почти всички оригинали на Кариатидите и други статуи от Партефона и Акропола; най-старата египетска мумия, датирана от преди 5000 години, и десетки саркофази; мозаична маска на Кетцалкоатл, подарена от Монтесума II на конкистадора Кортес, както и най-старото оръдие на труда, направено и ползвано от човека преди 1,8 милиона години.

### Онлайн туровете

Те са в секцията Explore и започват със семпло описание по континенти (Азия, Африка, Европа, Америките), географски области (Близкият изток, Тихоокеанският район) и преливат в държави и градове (Египет, Великобритания, Япония, Гърция и Рим), превърнали се в люлка на световни цивилизации. Лесното обаче е дотук: менюто продължава в подменю от

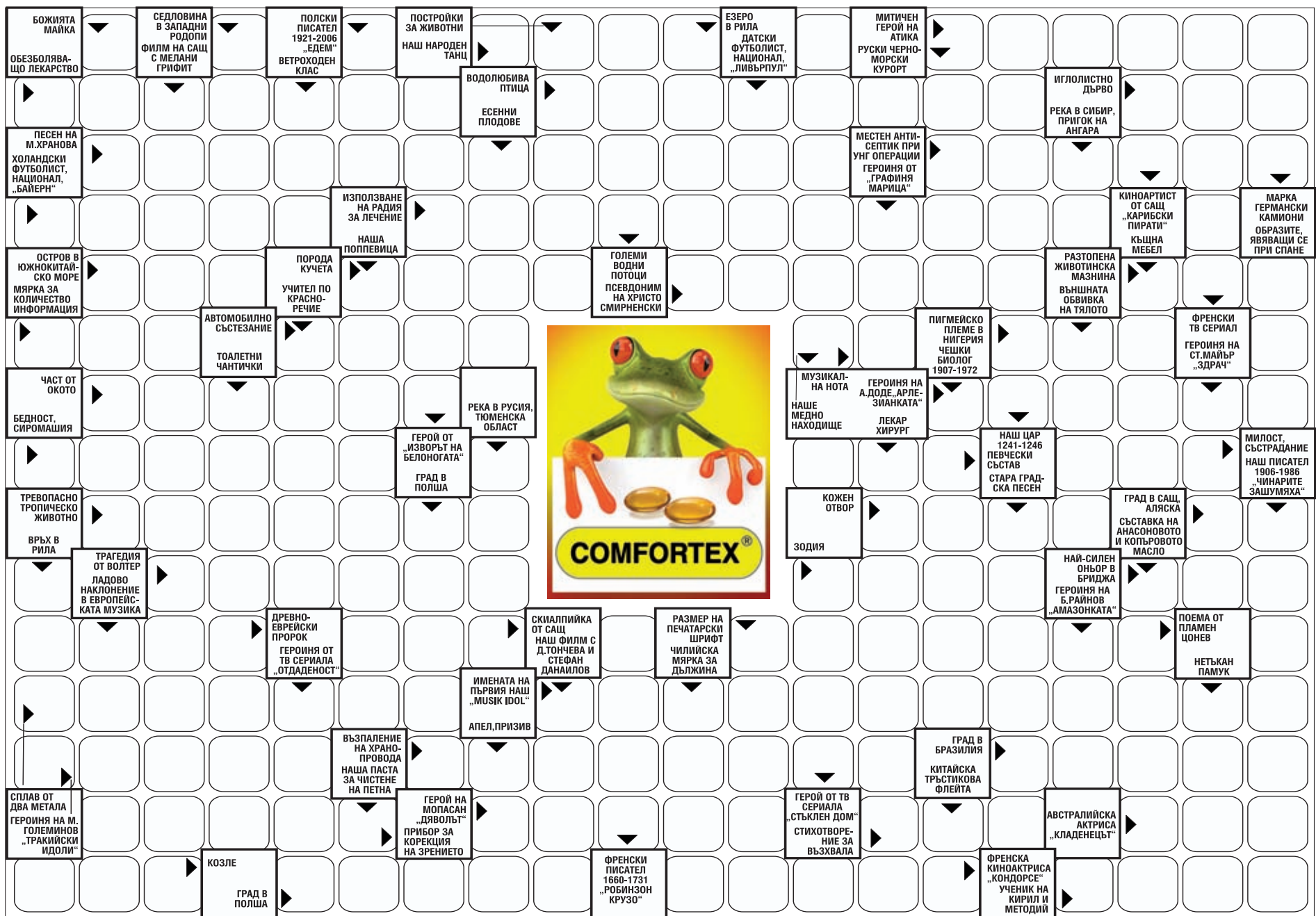
няколко теми, които по-нататък са разработени в снимки и текстове. В секцията Learning е обрнато специално внимание на обучението за ученици и учители, за семейства и възрастни. Във виртуалните "класни стаи" всеки може да намери тонове полезна информация и знания по темите, които го интересуват. Чрез изобретени и уникални специални ателиета и турове според възрастовата група и интересите си млади и стари от всички социални слоеве биват въвеждани в света на историята и световното изкуство. Тук се получава информация за съпътстващи изложби, различни курсове и програми: има дори дигитален образователен център, създаден с подкрепата на спонсори.

На сайта на Британския музей могат да се намерят и архиви на изложбите, провеждани там.

Страницата подготви  
Бойка Веленова







РЕЧНИК: АГЕР, АЛИПИН, АНЕТОЛ, АНИРИ, ИНОСАН, КЕГЕЛ, ОПОЛЕ, РОБЕН

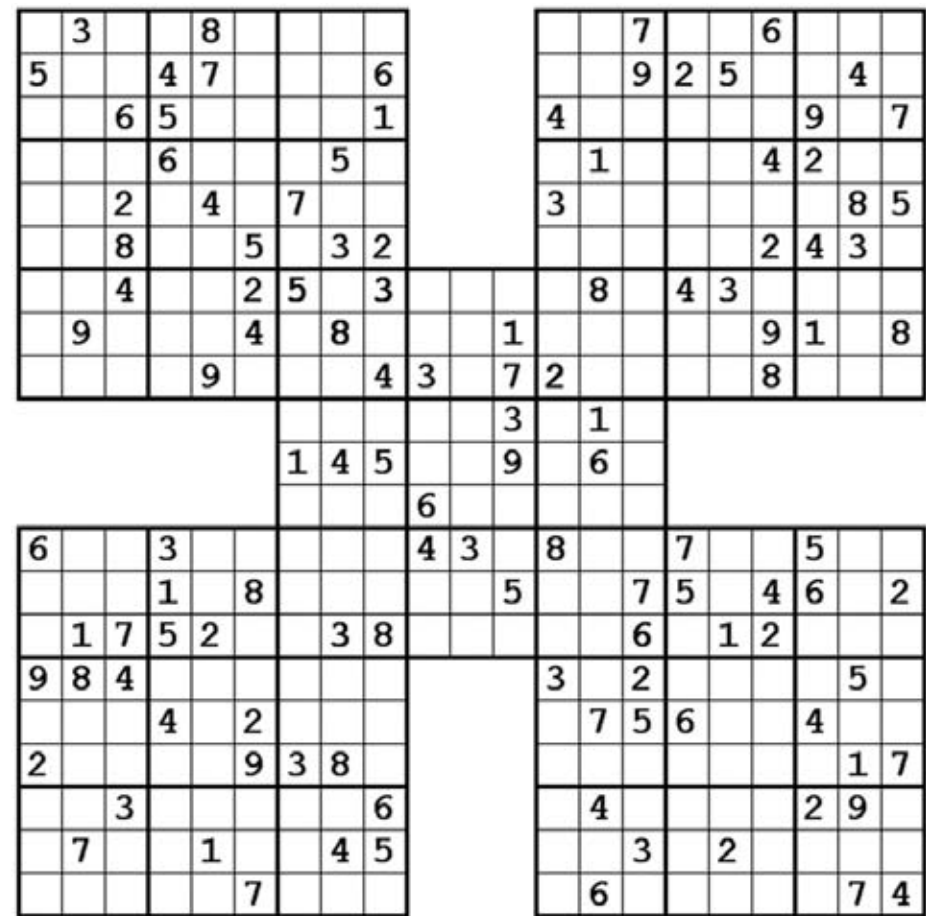
МИХАИЛ МИЦЕВ

## Отговори на кръстословицата от бр. 1 (197):

**ВОДОРРАВНО:** Абуа. Амака. ИЛ. "Ние". Енаке (Стела). Ом. Арена. Юта. Платика. Атанасов (Атанас). Антропология. Каре. Омари. "Ам". Кос. Тас. ИМАП. РАМ. Лаг. Ацин. Лам. "Коса". Ас. Инирида. Раданова (Евгения). Анами. Он. Ват. Лев. Никопол. Варицела. Яка. Амулет. Угине. Ар. Алаог. Дания. Кори. СТИЛО. Уваровит. Калан. Иново. АТАРИ. Енарета.

**ОТВЕЧНО:** Гентамицин. Кити. Суана. Инана. Ин. Ате (Пиер). "Тринити". Ало. Прим. Рикалов (Василий). "Омело". Али. Ома. Ана Пападопулу. Анатом. Манолова (Мария). Вокил. Легат. ИВЕКО. Ра. ТА. Аг. Вигор (Шарл-Мари). Аго. Абу. Омая. Руни (Уейн). Огит. "Какавидите". Акомодация. Атанас. Сатен. КА. Тарар. ЛАН. Лекар. Есета. ОЛА. "Оле". Кино. Агаве. Арат. "Алавес". Саварина.

## СУДОКУ САМУРАЙ



**кликни за здраве!**  
www.gripbg.info

Грип

Биоков сирене

Кулинарна атака срещу настинка и грип

Защо все болем с грип?

Плъзгате ли от грип? Защо?

Профилактика на грип

Осигурете си здравеопазване

Защитете се от грип

WWW.EURO-BORSA.EU - Европейски работни карти, GSM 0893248210

**Живот и Здраве**

Health MEDIA

Издава Хелт ООД

Адрес на редакцията:  
София 1574,  
бул. „Шипченски проход“ 65

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

Печат:  
Алианс Медиапринт АД,  
Адрес: София,  
ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

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

Графична концепция  
РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

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

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,  
Росица Иванова

Коректор Тамяна Джунова

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова



Първото за годината голямо моторно изложение в света, което се провежда в столицата на американската автомобилна промишленост Детройт, ще продължи до 22 януари. Домакините очакват близо 735 000 посетители. През 2011 г. в САЩ бяха продадени 12,8 милиона леки коли и това е най-добрата година за производителите от 2008-а насам. Всички автомобилни гиганти от Детройт завършиха годината с добри печалби. Факт, който не се бе случвал от 2004 г. Именно затова в залите на Кобо Сентър с нетърпение се очаква да се види докъде се простират възможностите на доказани производители като Chrysler, Ford и General Motors. Оптимизмът за продажбите през 2012-а е налице и очакванията са за реализа-

# Оптимистичен полъх от Детройт

ция на нови автомобили в рамките на 13,6 милиона. Европейските производители, които имат заводи в САЩ, също потриват доволно ръце с оглед на това, че доларът скочи спрямо еврото и от разликата в курса ще имат допълнителни печалби. През 2009 г. салонът мина без марките Porsche, Ferrari, Rolls-Royce, Land Rover, Suzuki, Mitsubishi, Nissan и Infiniti. Сега се завърнаха Nissan и Infiniti, но Land Rover и Jaguar пропускат Детройт заради автомобилния салон в Делхи. Логично - собственици и на двете марки са индийците от Тама.

## Ford Mondeo

Четвъртото поколение Ford Mondeo в САЩ се лансира под името Fusion. Седанът ще се предлага в три варианта, като два от тях ще са хибриди - с бензинов двигател и електромотор, както и с Plug-in, който ще може да се зарежда с ток от битовата електрическа мрежа. Бензиновият модел ще разполага с три мотора - 2,5-литров с мощност 170 к.с. с 6-степенна автоматична скоростна кутия. Ще има и 1,6-литров (179 к.с.) и 2-литров (237 к.с.). За последния агрегат е предвиде-

на и версия 4x4. Хибридниите версии Hybrid и Energi ще са с двулитровия двигател и електромотор. Разходът на гориво при Hybrid ще бъде 5 л на 100 км. Само на електрическа тяга колата може да върти до 90 км/ч. При Energi разходът пада на 2,35 л на 100 км, а максималният му пробег при напълно зареден резервоар ще е около 800 км. Предвижда се възможност за задвижване 4x4. Новото Mondeo е по-раснало на размери. Станало е с 13 мм по-дълго и с 26 мм по-високо, но е по-тясно



с 35 мм спрямо предшественика. Задницата прилича много на тази на Evos, а LED стоповете също като фаровете са по-тесни и елегантни. Продажбите му в Европа ще започнат най-рано през март 2013 г.

ровете са по-тесни и елегантни. Продажбите му в Европа ще започнат най-рано през март 2013 г.

## Lexus LF-LC



Новото луксозно купе на Lexus, което беше представено като концепт, разкрива дизайнерските намерения на Lexus в близките две години. Не е изключено този автомобил без каквито и да е изменения да се превърне в серийен модел. Дизайнерът на концепцията е дело на калифорнийското студио на компанията, което е отговорно за формите на редица модели на Toyota, Lexus и Scion. Lexus LF-LC е спортно купе, което е създадено да бъде изцяло в улеснение на водача, макар да предлага места за четирима. Футуристичният стил на автомобила е постигнат благодарение на новия дизайнерски език L-Finesse, който се забелязва при новите Lexus GS и LS.

Спортното купе се отличава с луксозен салон, стъклен покрив, динамичен силует и дигитални, чувствителни на допир контролни уреди за управление на климатика и аудиото, та чак до панелите за регулиране на прозорците и огледалата за обратно виждане. Създателите не дават технически характеристики, но се знае, че под предния капак работи модерна хибридна система, която разчита на разположен в предната част двигател, който задвижва задните колела. Хибридната система включва 5,0-литров V8 двигател с мощност 500 к.с. и два електромотора. От 0 до 100 км/ч той ускорява за по-малко от 5 сек. Запознати твърдят, че LF-LC ще приеме името „LC 600h“ за серийно производство и ще бъде актуален на пазара през 2015 година.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ



## Hyundai Veloster Turbo

Сред звездите в Детройт е Hyundai Veloster Turbo. Корейската компания, която прогресира на пазарите в САЩ, е снабдила Veloster с мощен 1,6-литров двигател с битурбокомпресор и система за директно впръскване на горивото. Този мотор има мощност от 204 к.с. и максимален въртящ момент от 265 Нм при 1750 об./мин. Дизайнерът на модела с три врати е с по-агресивна предница, включва нова броня, фарове за мъгла и променена радиаторна решетка. Спортистът включва избор между 6-степенна механична или 6-степенна автоматична с двоен съединител скоростна кутия. Очакваната цена на Veloster Turbo ще е под 23 000 долара, за да погуби пазара на VW GTI, който струва около 25 000 долара.



## Cadillac ATS

General Motors се стреми чрез Cadillac ATS да отговори по подходящ начин на основните си конкуренти BMW 3-Series и Mercedes-Benz C-Class. Cadillac ATS ще трябва да бъде поне малко по-

добър от тях, за да успее да създаде свой фен клуб. Изчистената осанка на автомобила акцентира върху ниското окачване MacPherson отпред и многозвенно задно, което е в комплект със саморегулиращи се амортизатори. ATS предлага по-голям избор двигатели в сравнение със съперниците. ATS предлага но-

вата Cadillac CUE информационно-развлекателна система, която използва 8-инчов LCD мултимедията с интерактивен екран с интерфейс и с компютър в авто-

мобила, които могат да съхраняват до 10 телефонни връзки Bluetooth, да четат SD и USB памет, и интерфейс с MP3 плейъри, както и да отговарят на гласови команди.

# Sargenor

Повлиява умората и засилва енергийните резерви на организма през зимата!



3 x 1  
дневно



„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. „Черни Врх“ № 14, бл. 3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61