

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Чючо Попиорданов:

## Не мога да съм солов артист

### Еврокомисар подкрепи лично забраната за пушене

Еврокомисарят по здравеопазването Джон Дали дойде в София, за да приветства предстоящата забрана за пушене на закрити обществени места. Посещението очевидно е свързано със съмнението дали този път народните представители ще подкрепят промените в Закона за здравето, които трябва да се гласуват преди 1 юни, за да влезе в сила предложението на правителството да не се дими в заведения, спортни зали, работни помещения. Заради сериозни корпоративни интереси тази поправка на закона се бави

от госта време в България, поради което Джон Дали подаде ръка на привържениците на идеята и на неправителствените организации, борещи се за среда, свободна от тютюнев дим. Европейската комисия в момента предлага помощ на всички, които искат да оставят цигарите, като използват съветите от интернет сайт на родния им език, включително и на български. Какво каза в София еврокомисарят и къде да търсим помощ за отказване от пушенето, четете

на стр. 7



Повече за диабета на стр. 7

### Как говори детето ви

През последните години се увеличава дялът на децата, които постъпват в училище с различни говорни нарушения. В ранното детство странният говор може да ни се струва забавен, но по-късно това се оказва сериозен психологически проблем за малките. Ако връстниците им не ги разбират, мо-

гат да се окажат изолирани и дори обект на подигравка и малтретиране. Затова е важно след третата година заекването, фъфленето, носовият изговор, невъзможността да се произнасят "р" и "л" да се коригират навреме с помощта на специалист. Още по темата

на стр. 9

Интервю на  
Екатерина Генова  
на стр. 11

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

ВИДЕО  
Неоперативно  
лечение на  
кучешка тения



Проф. Никола  
Григоров  
[health.bg/v/181](http://health.bg/v/181)







## Интернет помага на мозъка

Според резултатите от изследване, проведено от психиатри и невролози от университета в Лос Анджелис, използването на интернет само няколко дни повишава когнитивните функции на възрастните. Скенер на мозъка на хора, които за първи път ползват глобалната мрежа, показал, че при тях значително се е подобрила паметта, като по-активно са започнали да работят и участват, отговарящи за взимането на решения.

Един от авторите на изследването коментира, че интернет е най-простият начин за трениране на мозъка. Учените са били поразени от бързината, с която възрастни хора без никакъв опит с новите технологии са се справили със сърфиране то в интернет.

Тъй като в изследването са взели участие само 24 души, е необходимо да се проведат по-нататъшни проучвания, за да се потвърдят получените резултати.

## Новините ни държат в кондиция

Последни изследвания на европейски учени установиха, че хората, които виждат са в курса на текущите новини и събития, живеят по-дълго и повече се грижат за здравето си. Тези, които имат навика да четат вестници и да следят новините по телевизията или в интернет, се хранят по-пълноценно в сравнение с неинформираниите си съграждани. Резултатите от изследване с

участието на 1000 души показали, че менюто на хората, всекидневно отделили внимание на новините, е по-здравословно, те живеят по-дълго, имат по-ниско тегло, което означава, че и рискът от диабет и затлъстяване е по-малък. Освен това следящите информационния поток са по-добре осведомени за последните диети и открития, свързани със здравето.

Експерти по целия свят пробваха всевъзможни начини, за да накарат пушачите да се откажат от цигарите. Но както показва практиката, нито страховитите надписи върху кутиите, нито плашещите картинки повлияха особено върху негативната статистика. Индийски специалисти обаче подхождаха към проблема по друг начин. Те включиха в битката с вредния навик пеещи запалки, предупреждаващи пушачите за опасността с погребална мелодия. В страната се продават цигари на бройки, а до много павилиони има закрепени запалки. Сега всеки път, когато човек реши да запали и натисне копчето, се чува традиционният траурен химн. Експериментът по-

## Пеещи запалки отказват пушачи от вредния навик



казал, че почти всички пушачи, чувайки мелодията, се отказвали да запалят в

момента, а някои окончателно се разделили с цигарите.

## Ентусиасти съчетаха фитнеса с храненето



Ако искате да слеете тренировката с храненето, вече ще можете да го направите. Заклети привърженици на фитнеса предлагат необичайни прибори за хранене, които всъщност са гъмбел. Вилцата и ножът тежат по 1 кг, а теглото на лъжицата е 2 кг. Според създателите на странните прибори всеки, който ги ползва, ще се замисли дали да посегне към нездравословни храни. Специалистите обаче предупреждават, че тежките вилци и лъжици могат да повишат натоварването върху китките и да предизвикат травма. А и цената им ще удари фитнес ентусиастите по джоба. Приборите гъмбел струват почти 70 лири. Изчислено е още, че за да изгориш 211 калории, колкото за час тренировка с неголеми тежести, ще трябва да се храниш почти шест часа.

## ЧЕЗ България и ТУ-София подписаха договор за сътрудничество

ЧЕЗ България и ТУ-София ще работят в ползотворно сътрудничество за подготовка на бъдещите български енергетици. Петър Докладал, регионален мениджър на ЧЕЗ за България, и проф. д-р инж. Марин Христов, ректор на Техническия университет, подписаха днес Договор за сътрудничество и съвместна дейност и Договор за обучение.

"Като социално отговорна компания, за нас е изключително важно да работим в посока създаване на качествени кадри в българската енергетика и развиването на образованието и учебните програми в тази сфера. Инвестицията в обучението на младите хора е инвестиция в бъдещето", каза Петър Докладал.



На церемонията Стефан Апостолов, изпълнителен директор на "ЧЕЗ Разпределение България", връчи трудовете книжки на студентите от ТУ-София, участвали в Стажантска програма 2011, назначени на трудов договор в компанията - Диян Пандеров, Красимир Димитров и Крум Анастасов

### ДИАГНОЗИ

#### Защо е бавна „Бърза помощ“



Петър ГАЛЕВ

Общественото недоволство към спешната помощ несправедливо е насочено към работещите там лекари, сестри, диспечери и шофьори. Докато заплатите им са мизерни, няма да има наплив от желаещи да се занимават с най-неблагодарната медицинска дейност. А последното, за което имат време спешните медици, е продължаващото обучение. Дефицитът на екипи води до забавяне на линейките и всякакви други пропуски. С премахването на телефон 150 нещата се влошиха допълнително. Да, телефон 112 работи в много страни от Западна Европа, но там принципът е, че има много линейки и парамедици. Операторите на 112 в Европа не пресяват, а изпращат кола до всяко повикване. На място парамедиците извършват само най-неотложните действия и бързо закарват до спешните отделения почти всички пациенти. При нас традицията е съвсем различна. Лекарят от спешната помощ прави диагностика на място, прилага начално лечение, изчаква да види резултатите и едва тогава решава дали да транспортира болния. Иначе в спешните отделения се мръсвят, ако им докарат неуточнен пациент. Така един адрес заема повече от час. Да не говорим за трафика в градовете. А през това време другите повиквания изчакват. Докато имаше телефон 150, опитни диспечери пресяваха къде първо да иде линейка. Сега всичко се предава накуп, но няма изобилие от екипи. Затова нещата, меко казано, не са добре! А и да си признаем, у нас мнозина с години си влачат болестите, докато не гръхнат напълно, и тогава искат чудотворно спасение от "Бърза помощ". Сами преценете - реалистично ли е това и спешните медици ли са виновните?

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мег - 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.



# Lacto 4

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

**Натуралният пробиотик**

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

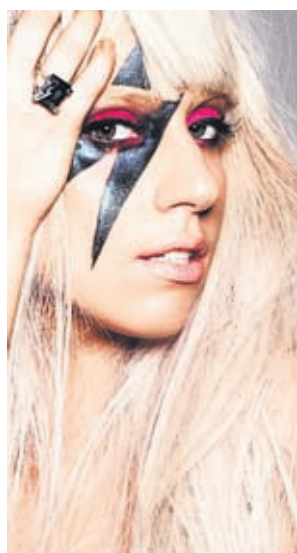


## Mitsubishi продава европейския си завод за 1 евро

Компанията Mitsubishi Motors обеща да продаде единствения си завод в Западна Европа за едно евро, ако новият собственик запази всички работни места. Намерението на японския производител на автомобили в края на тази година да закрие завода NedCar в Нидерландия стана известно в началото на февруари. Според западните средства за масова информация решението на компанията се обяснява с резкия спад в продажбите на Стария континент. Очаква се, вместо да сглобява в Европа автомобилите си, Mitsubishi да ги доставя директно от предприятията си в Япония и Тайланд. Сега от конвейерите на NedCar слизат компактният

хечбек Colt и кросоувърът Outlander.

Заводът в Нидерландия е основан през 1991 г. През различните години там са се произвеждали Volvo 440, 460, S40 и V40, както и Mitsubishi Carisma, Space Star и Smart ForFour.



## Лейди Гага със собствена социална мрежа

Лейди Гага пусна за феновете си собствена социална мрежа, наречена LittleMonsters, както певицата нарича поклонниците си. Те ще могат да споделят снимки и видеопубликации, както и да отбелязват интересни за тях места и обекти. Социалната мрежа се намира в етап на местване. Ползвателите,

които искат да вземат участие в този етап, трябва да посочат електронния си адрес, след което ще получат покана да се регистрират на сайта. Според ползвателите, които вече са успели да се присъединят към новата социална мрежа, по функционалност LittleMonsters може да се сравни с Pinterest.

## Хладилник ще ни пази от преяждане

Южнокорейската компания LG създаде хладилник специално за отслабнали. Изобретението е снабдено с вграден компютър и скенер, благодарение на което може да разговаря и да идентифицира хранителните продукти. За да може хладилникът да следи диетата ви, е необходимо само да въведете индекса на масата на тялото и максимално разрешеното количество калории на ден. Хладилникът фиксира всич-

ки продукти, които се изваждат от него, и когато енергийните им стойности надвишат допустимите показатели, предупреждава собственика за грозещата го опасност от преяждане. От вътрешната страна на вратата е вградена видеокамера, която позволява на ползвателя да разглежда какво има в хладилника на екрана на мобилния си телефон.

## Подразделение на Apple печели повече от Microsoft



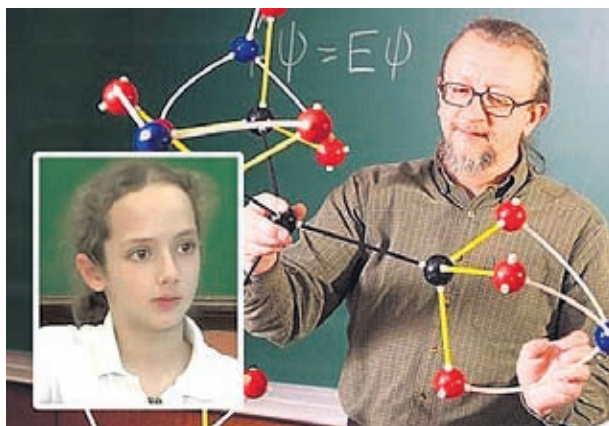
Подразделението на Apple, което произвежда смартфоните iPhone, е по-богато от Microsoft. Според последни данни годишният доход на отдела е 24,4 милиарда долара, докато

приходите на корпорацията на Бил Гейтс, в които влизат Xbox, Windows, Microsoft Office и Windows Phone, не надвишават 20,9 милиарда. Печалбата на Microsoft през 2011 г. е рекордна за компанията и бележи ръст от 5% в сравнение с предишната година. Въпреки това крайният резултат е определено в полза на Apple. От най-популярния продукт на компанията - iPhone, бяха продадени 37,04 милиона броя. Освен това през 2011 г. го

потребителите на Apple стигнаха 15,43 милиона таблета iPad, което е два пъти повече от 2010 г. За първи път от 1989 г. Apple изпревари основния си конкурент през месец май 2010-а.



## Ученичка откри ново химично съединение



Десетгодишна ученичка от американския град Канзас Сити, изпълнявайки задача, поставена от преподавателя, случайно откри не-

известна молекулярна структура - вещество, което може да помогне за създаване на нови методи за натрупване на енергията. Петокласничката

Клара Лейзен в един от часовете получила задача заедно със съучениците си да сглоби модел на молекула от цветни топки - атомите, и пластмасови пръчици - химическите връзки. Клара сглобила от атомите на азота, кислорода и въглерода конструкция, която се сторила на учителя много странна. Той се свързал със свой приятел, професор по химия в университета, и му изпратил снимка на конструкцията. Професорът проучил научните разработки по химия от 1904 г. и открил само една, където се споменава такова вещество, но в измислената от ученичката структура атомите били разположени по друг начин. Това означава, че и свойствата на веществото са различни. Всъщност ученичката е измислила мощен експлозив, а може би и нещо друго.

Виж

България

по

БНТ 2

БНТ 2

bnt2@bnt.bg





Как да  
се запасим  
с енергия  
за целия ден



Дръжте  
диабета  
под контрол



Д-р Мариана Савчева

# Фитоестрогените пазят дамите

● С д-р Мариана Савчева от „Майчин дом“ - Медицински център, разговаря Галина Спасова

**Д**-р Савчева, какви хормонални промени настъпват при жените с напредване на възрастта?

- През различните периоди от живота на жената (детство, пубертет, полова зрялост, климактерий и сениум (старост)) ендокринно-половата система претърпява определено развитие.

Климактерий е преходен период - от половата зрялост към старостта. За България той настъпва между 45-50-годишна възраст. Преди 40-годишна възраст говорим за ранен климакс, а за късен - след 55-56 години. Постепенното угасване на яйчниковата хормонална дейност е индивидуален по време и продължителност процес. Искан да подчертая, че той е физиологичен и не бива да се очаква със страх и притеснение. Не променя социалния и личния живот на жените и трябва да се приема спокойно. Комплекс от фактори води до постепенно намаляване на половите хормони и "изгасване" на яйчниковата функция. С намаляване на женските полови хормони се появяват и различни невроvegetативни, метаболитни, невропсихични и други симптоми като топли вълни, безсъние, предимно нощно изпотяване, главоболие, нервност, лесни промени в настроението, раздразнителност, сухота и дискомфорт във вла-

галището, които могат да доведат до развитие на атрофичен колпит.

- Какво представлява той и какви са симптомите му?

- Нормалната киселинност на влагалищното съдържимо е от изключително значение, защото има защитна функция при попадане на микроорганизми в него. Огромна роля тук играят лактобацилите на Дюдерлайн - те отделят при своя метаболитизъм млечна киселина, която определя нормалното алкално-киселинно състояние на влагалището.

Атрофичният или сенилен колпит се наблюдава при жени след менопауза или след операции, при които са отстранени и двата яйчника. Основната причина за това е атрофията на влагалищния епител в резултат на липсата на естрогени. Рязко намаляват "полезните" микроорганизми - лактобацилите. Това създава условия да се активизира неспецифичната флора във влагалището и да се появят различни симптоми - сухота, дискомфорт, а при настъпване на бактериално замърсяване - и генитално течение - от воднисто до жълтеникаво, придружено от парене и сърбеж по външните полови органи.

- Как може да бъде повлияно това състояние?



- От споменатото по-горе става ясно, че трябва да се решат две задачи - липсата на естрогени и евентуално "замърсяване" с неспецифични микроорганизми. Невинаги е подходящо да се използват лекарства, съдържащи естрогени, които представляват женски полови хормони. Освен това приложението на естрогени може да има различни противопоказания, включително и онкологични. "Естрогенизацията" на влагалището може да се извърши не само с препарати, съдържащи естрогени. Още в средата на миналия век е установено биологичното действие на определени хранителни продукти (соя, ленено семе и др.), които съдържат вещества с естрогенноподобен ефект. Те са от групата на растител-

ните естрогени (фитоестрогени). Статистиката показва, че в редица азиатски страни, където тези продукти се консумират повече, има значително по-ниска заболяемост от определени болести. Към фитоестрогените (флавоноидите) се отнасят вещества, които имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогени), но не са стероиди. Те имат рецепторни структури, подобни на естествените естрогени. Така те действат като слаби естрогени, като в същото време блокират рецепторите на собствените клетки на

„

Невинаги е подходящо да се използват лекарства, съдържащи естрогени, които представляват женски полови хормони

организма, възпрепятствайки действието на естествените "силни" естрогени. Това е от особено значение при пациентки с онкологични заболявания. Поради тези свои действия днес фитоестрогените се използват все по-широко в различни форми - както за перорално, така и за вагинално приложение.

- В кои случаи фитоестрогените са най-подходящи?

- Действайки като "слаби" естрогени, те повлияват добре слабо и средно изразени симптоми при жени след менопауза. Фитоестрогените са алтернативно заместително

лечение при пациентки, при които терапията с естрогени (хормони) е противопоказана или пък те не я желаят. Локалното приложение на фитоестрогените се разширява - под формата на гелове, вагинални глобули. Могат да бъдат комбинирани и с лактобацили, които да оптимизират алкално-киселинното състояние на влагалището - то е динамично и може да бъде повлияно от хормонални фактори (менструация, менопауза и др.), от придружаващи заболявания, от приложение на антибиотици и т.н. Такъв препарат е Vagilact - комбинация от соеви изофлавонови (фитоестрогени), лактобацили и млечна киселина. Това са вагинални глобули с локално приложение и действие. Млечно-киселите бактерии произвеждат млечна киселина, която нормализира и поддържа алкално-киселинния баланс във влагалището и има защитна функция срещу патогенни микроорганизми.

Изофлавоните подпомагат възстановяването на нормалното състояние и еластичност на влагалищните стени. Vagilact има добър ефект при лечение на атрофичен колпит, за възстановяване на вагиналната лигавица след различни интервенции, за нормализиране на вагиналната флора.

## НОВОТО В HEALTH.BG



Сгряващи  
тялото  
храни



Негово  
величество...  
портокалът

## Анкета онлайн Как се възстановявате след настинка и грип?

Много хора вече преодоляха сблъсъка с грипните вируси и преболеуваха поне по една настинка.

Попитахме читателите на health.bg как се възстановяват след това.

41% избират естествените средства и наблягат на повече плодове. 24 на сто обаче не предприемат никакви мерки и оставят организма сам да се справи с последствията от боледуването.

Спортът и приемането на допълнителни витамини и добавки е решение за 21 на сто от участниците в допитването. 14% релаксират и си почиват повече след настинка.

## VAGILACT НТС

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Специална грижа за жените  
в зряла възраст

- Съдържа соеви фитоестрогени, лактобацили и млечна киселина
- Укрепва еластичността на влагалищните стени
- Възстановява и поддържа влагалищната микрофлора

Търсете в аптеките!

Scopharm

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





# „Жени, погрижете се навреме за костите и ставите“



Д-р Ива Александрова  
Първова  
лекар асистент в Клиника  
по ревматология,  
София, ул. „Урвич“ №13

**Д-р Първова, какво представлява остеоартрозата?**

- Остеоартрозата е дегенеративно заболяване, при което се засягат ставният хрущял и всички ставни структури. То засяга предимно хората на възраст над 40 години, като честотата му нараства с нарастване на възрастта. Над 50% от хората в пенсионна възраст в България имат остеоартроза.

**- Каква е разликата с остеопорозата?**

- Остеопорозата е най-честото костно заболяване, което се характеризира с намаление на

● **Всяка трета жена в света страда от остеопороза, а всяка пета - от остеоартроза!**

костната здравина поради намалена **костна плътност** и променено качество на костта. Тези промени водят до повишен риск от фрактури на костите. При жените загубата на костна маса се увеличава през менопаузата и тази фаза на засилената костна загуба продължава между 5-10 г. При жените над 45 г. остеопорозата е причина за повече дни болнично лечение в сравнение с много други болести, включително диабет и инфаркт на миокарда.

**- Как да разберем, че имаме проблем със ставите и костите?**

- Болните с **остеоартроза** се оплакват от болка в засегнатите стави, която се засилва при движение, понякога оток на ставите, хрущене и ограничение на движенията в засегнатите стави. Освен това при рентгеново изследване засегнатите стави се характеризират с поява на остео-

фити (шипове), стеснение на ставната междина и деформация на ставите. За разлика от остеоартрозата загубата на костна плътност невинаги се свързва със симптоми от страна на пациентите. Затова е изключително важна на временната диагностика на остеопорозата.

**- Какво ще посъветвате жените с болки в ставите и костите?**

- На първо място като жена, не само като лекар, съветвам жените да не пренебрегват грижата за ставите и костите, така както ежедневното полагат грижа за кожата и косата си. Навременната намеса ще ви се отплати във времето.

От моята практика мога да споделя, че лечението на артрозата изисква постоянство. Необходимо е обаче да се намали натоварването на болните **стави**, да не се остава дълго време в изправено положение, да

не се носят тежки предмети и да се регулира телесното тегло. При жени с остеопороза се препоръчва диетата, богатата на калций (млечни продукти, вкл. обезмаслено и полуобезмаслено прясно мляко, нискомаслено кисело мляко и сирене, тофу, зелени салати от спанак, сушени смокини и кайсии), по-често излагане на слънце и отказ от цигари, алкохол и кафе.

**- Каква е най-добрата грижа за ставите и костите на жената?**

- Най-доброто средство са хондропротекторите, от които водеща роля има Артро-Стоп. Най-новият **Артро-Стоп Лейди** е създаден специално за жени над 40 г., когато е желателно да започне активната грижа за костите и ставите. **Артро-Стоп Лейди** съдържа оптималната дневна доза **глюкозамин сулфат 1500 mg**, която е научно доказаната ефективна доза при

проблеми в ставите. В състава на **Артро-Стоп Лейди** е включен уникален **OsteoComplex**, състоящ се от три активни съставки, незаменими за поддържане на здрави кости: калций, витамин D и K. Той спомага за предотвратяване на костната загуба, възстановява костните минерали и микроструктура и повишава костната плътност. Дневната нужда от Артро-Стоп Лейди е 3 таблетки дневно в продължение на 3 месеца два пъти годишно - пролет и есен.

**- Защо препоръчвате на жените именно Артро-Стоп Лейди?**

- Познавам продуктите от серията Артро-Стоп от години. Тяхната ефективност се доказва във времето при моите пациенти. Артро-Стоп Лейди е единственият продукт на българския пазар, който съчетава в едно грижа за костите и ставите. Това улеснява и спестява средства на жените. Артро-Стоп Лейди облекчава болката в ставите, подхранва ставния хрущял и подобрява подвижността. Продуктът е съвместим при жени на хормонално заместителна терапия, както и за диабетици.



## 10 правила при грип

**1.** По време на грипна епидемия, ако не сте сигурни дали простудното ви заболяване е грип или не, по-добре действайте като при грип. В пика на заболяемостта огромният процент от хората са заразени именно с установените грипни вируси. За разлика от хремата и други по-леки инфекции грипът изисква бърза реакция, сериозно внимание и специфично лечение.

**2.** Останете си у дома! Иначе самото заболяване може да ви принуди да легнете, ако се опитвате героично да продължите работа. Почивката на легло помага на организма да се справи по-лесно със заболяването. Освен това не е етично спрямо околните да се превърнете в подвижна заразна единица.

**3.** Не разчитайте на проверката на температурата чрез докосване на челото с устни и всякакви други "погръдни" средства. Задължително мерете с термометър. При грип обикновено втрисането е съпроводено с температура над 38,5 градуса.

**4.** Когато усетите първите симптоми - треска, болки в цялото тяло, силно главоболие (и особено в очните ябълки), отпадналост, започнете прием на специфичните химиопрепарати срещу грип. Сред класическите лекарства в тази група е ремантадинът, който се използва по целия свят повече от 30 години. През първите 48 часа лечението е най-ефективно.

**5.** Внимавайте със симптоматичните средства. Много от различните прахчета и комбинирани препарати всъщност съдържат едни и същи активни вещества, поради което не трябва да се превишава допустимата дневна доза. Тези таблетки и прахчета не лекуват самия грип, но облекчават част от симптомите.

**6.** Не всяка температура трябва да бъде свалена на всяка цена. Само стойностите над 38 и особено над 39 градуса изискват активно поведение. Освен медикаменти прилагайте и физикалните средства - изтриване с хладна (но не ледена!) вода, обуване на влажни чорапи, пликчета с лед под мишниците. Добавянето на оцет към водата за охлаждане е със спорен ефект.

**7.** Приемайте много течности! От високата температура и изпотяването организмът губи вода. Освен това многото течности помагат на тялото да се отърве от натрупаните токсични продукти, свързани с инвазията на грипните вируси в тъканите. Ако грипът е свързан с повръщане, трябва първо то да бъде овладяно, защото иначе обилният прием на течности ще провокира ново повръщане.

**8.** В първите дни на заболяването не започвайте антибиотици на своя глава. Антибиотиците са ефективни срещу бактерии, а грипът е причинен от вируси. Само лекар може да

прецени кога се е развило бактериално усложнение, което изисква лечение с антибиотик. Освен това приемът на антибиотици трябва задължително да е съчетан с пробиотични препарати, които защитават нормалната чревна флора и имунитета.

**9.** Запознайте се с основните признаци на най-честите усложнения, за да алармирате лекаря си навреме. При пневмония кашлицата се задълбочава и се отделят жълто-зеленикави секрети. Температурата не спада или след подобрение отново започва загуба на силите и задух. Унесеност или превъзбуда, засилване на главоболието, схващане на врата, дразнене от звук и светлина, повръщане като "фонтан" може да са признаци на започващ менингит. Силно учестен и/или неравномерен пулс, постоянно задъхване и безсилие бележат често началото на миокардит - вирусно възпаление на сърдечния мускул. Всеки обикновено може да разпознае ушните възпаления, защото при тях болката бързо ни завежда в лекарския кабинет.

**10.** Следващата година си направете ваксина още през есента в периода октомври-ноември. Тя не пази от други вируси, но е ефективна срещу грипните. По време на самите епидемии можете да се предпазвате и чрез по-продължителен прием на профилактична доза противогрипни лекарства. (ЖЗ)





# Соята помага на черния дроб да работи

Съвременният живот е бърз, динамичен и неподвластен на традиции. До началото на миналия век всекидневното е било повторяемо в рамките на поколения - детето е следвало начина на живот на своите дядовци и прадедовци, включително и на храненето. Това, което консумираме днес, обаче е различно - и като съставки, и като рецептура, и като честота. В същото време телата ни не еволюират толкова бързо, колкото индустриите. Все по-често страдаме или сме свидетели на хранителни алергии, на промени в метаболизма и на други т.нар. **болести на цивилизацията**.

С времето освен хранителните навици значително се е променил и ритъмът на живот, като той става все по-забързан

и стресов. Все по-малко време отделяме за домашно приготвени храни, макар те да са не само по-вкусни, но и по-хранителни и по-полезни. В резултат консумираме неща, които са с **лоша хранителна стойност**, и се усвояват по-трудно от организма.

Един от важните органи в човешкото тяло е **черният дроб**, който се грижи за пречистването на цялото тяло. Дори и при балансирането на всички хранителни групи - белтъчини, мазнини и въглехидрати, те се **преработват** основно в черния дроб и той е принуден постоянно да наваксва. Има добре познати стари начини да му се помогне, но или сме ги забравили, или пък просто нямаме нерви и време за това. Постенето е изключително подходящо, защото освен всички тежки храни

забранява и приема на алкохол. То е било препоръчано не само като религиозен обред, а и като полезна, здравословна "почивка" за целия организъм, особено за черния дроб. В забързаното ни всекидневие и този здравословен ритуал е отпаднал и черният ни дроб се натоварва **без почивка**.

Решение е приемът на препарати за **подобряване** функционирането на черния дроб. Има различни та-

кива медикаменти, като някои от тях се купуват без лекарско предписание. Пречистеният екстракт от соя например под формата на **"есенциални" фосфолипиди** доставя на черния дроб фосфолипиди, абсолютно идентични по химическа структура и действие с произвежданите в този орган на човешкото тяло. Те са съставна част от мембраната на клетките и имат няколко

основни функции - **защитават** клетката от различни външни влияния, участват в транспортните процеси, осигуряват течливост на мембраната и нейната гъвкавост и най-важното - **нормализират** нарушената чернодробна функция и спомагат за **регенериране** на чернодробната тъкан. Соевият лецитин **намалява** натрупването на мазнини в черния дроб, помага за **изгарянето** им и забавя син-

теза на холестерола. Соевите фосфолипиди помагат за по-добрата работа на този важен орган и са напълно **безопасни** - не са познати състояния на отравяне или предозироване.

Колкото и да бързае, колкото и да е натоварен денят ни, добре е да помним: черният дроб, един от най-важните органи - филтри в нашия организъм, не бива да бъде забравян. Той се нуждае от помощ.

## Започнете деня с усмивка

*Знаете ли, че за по-малко от 30 минути може да си осигурите безкраен запас от енергия за целия ден?*

*Правилните движения и храни в началото на всеки ден могат да отключат позитивни емоции и да фокусират вниманието ви върху важните неща.*

### Напълнете сутринта с цветове

Първото нещо, което трябва да виждате, когато отваряте очи, са ярки цветове. Те моментално ще предизвикат прилив на енергия. Ако не искате да боядисате стените на спалнята в ярки цветове, можете да сложите картина, която да ви зарежда сутрин. В кухнята си направете сок от нар например или хапнете ягоди - някакъв плод с агресивен цвят, за да ви ободри. Сивотата на ежедневието уморява, внесете малко разнообразие.

### Забравете госпиването след будилника

Колкото повече време отделяте сутрин да си госпите, след като сте чули звънеца за събуждане, толкова по-уморени ще се чувствате. Мозъкът решава, че има време за още сън, и като станете, най-накрая се чувствате летаргични и недоспали.

### Визуализирайте деня си

След като вече сте станали от леглото, започнете да планирате деня си - какво трябва да свършите, къде трябва да ходите. Визуализацията ще ви помогне да избег-



нете напрежението от неочакваните ситуации, защото ще сте подготвени за изненади.

### Пийте вода

Изпиването на чаша вода след ставане ще възобнови течностите в тялото. Дори малките загуби на вода в организма водят до физическа и умствена умора. Пийте вода през целия ден, за да не се дехидратирате.

### Посрещнете слънцето

Колкото и варварско да ви се струва да ставате с първите лъчи на слънцето, ще разберете, че този навик ще ви енергизира. В момента, в който първите лъчи на

слънцето докоснат клепачите ви, биологичният часовник на тялото спира да произвежда хормона на съня (мелатонин). Излезте навън (ако е възможно) и се порадвайте на изгрева или изпийте сутрешното си кафе до най-слънчевия прозорец.

### Започнете да спортувате

Сутрешните спортни активности са много ободряващи и ще ви помогнат да се отървете от сънливостта. Излезте в парка с приятели или отидете на фитнес, покарайте колело, потичайте.

**И не на последно място - започнете деня с усмивка. Позитивната страна на нещата винаги е по-приятна.**

**ФрутиЛакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Есopharm

www.esopharm.bg 1421 София, бул. "Черни Върх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



# Диабетът и ти

• Или как да живееш по-добре, ако имаш захарен диабет

## Твоят план за управление на диабета

Заедно с твоя диабетен екип ще изработите твоя план за управление на диабета. Този план трябва да съобрази твоите предпочитания и начин на живот с твоите цели за гликемичен контрол (контрол на стойностите на гликирания хемоглобин и кръвната захар).

Таблицата по-долу показва препоръчителните стойности за повечето хора.

Кръвна захар на гладно	< 6 mmol/L
Кръвна захар 2 часа след хранене	< 8 mmol/L
Гликиран хемоглобин (HbA <sub>1c</sub> )	< 7 %

Обичайният план за управление на диабета включва:

- ✓ Твоите индивидуални цели за гликемичен контрол;
- ✓ План кога и как да измерваш кръвната си захар;
- ✓ План кога да приемаш медикаментите за диабета;
- ✓ Други цели (например регулиране на телесното тегло и кръвното налягане);
- ✓ Съвети за храненето;
- ✓ Съвети за физическа активност;
- ✓ График за регулярни медицински прегледи.

## Самоконтрол на кръвната захар

Да си измерваш сам кръвната захар (самоконтрол) е необходимо, за да следиш дали диабетът ти е добре контролиран. Това измерване ще ти даде информация:

- ✓ Дали твоето лечение е достатъчно ефективно;
- ✓ Как се отразяват върху кръвната ти захар твоята физическа активност и хранителният режим.

Обикновено ще се чувстваш по-добре и по-енергичен, когато стойностите на кръвната ти захар са по-близко до стойностите при хора без диабет. Освен това контролът на кръвната ти захар ще намали риска от развитие на диабетните усложнения.

## С какво измерваш кръвната си захар?

Днес има голямо разнообразие от апарати за самоконтрол на кръвната захар. Можеш да получиш съвет за избора си от твоя диабетен екип или от фармацевта в аптеката.

## Кога да измерваш кръвната си захар?

Заедно с твоя диабетен екип (лекуващ лекар, диабетна медицинска сестра, диетолог) ще решите кога и колко често ще измерваш кръвната си захар. Обикновено това зависи от вида на твоето лечение. Ето някои от ситуациите, в които ще правиш това:

- ✓ Когато се събудиш сутрин, за да провериш дали кръвната захар се е задържала в желаните граници през нощта (т.нар. кръвна захар на гладно);
- ✓ Преди основен прием на храна или преди по-голяма междинна закуска, за да провериш каква е твоята кръвна захар преди хранене;
- ✓ 2 часа след като се нахраниш, за да провериш как храната, която си приел, се е отразила на нивото на кръвната ти захар (т.нар. кръвна захар след хранене, или постпрандиална кръвна захар);
- ✓ Преди и 15 мин след физическо натоварване, за да провериш как физическата активност е повлияла нивото на кръвната ти захар;

- ✓ В 2-3 часа през нощта, за да провериш дали кръвната ти захар нощем не пада прекалено ниско.

Важно е да си записваш измерените стойности, за да можеш да прецениш какво кара кръвната ти захар да се покачва или да спада.

## Гликиран хемоглобин

Това е друг изключително важен показател, който трябва да се измерва, за да се контролира диабетът.

Измерването на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) дава информация какви са били средните стойности на кръвната ти захар през последните 2-3 месеца. Това е нещо като "памет" на твоите кръвноразменни нива. Стойността му не се повлиява от краткотрайни колебания - например от храненето в деня на измерването му. HbA<sub>1c</sub> показва как си контролирал кръвната си захар през по-дълъг период от време, докато измерването на кръвната захар показва каква е нейната стойност в точно определен момент. Ето какви са приблизителните съотношения на тези два показателя:

Гликиран хемоглобин (HbA <sub>1c</sub> )	Средна кръвна захар през последните 2-3 месеца*
12%	16 ммол/л
11%	15 ммол/л
10%	13 ммол/л
9%	12 ммол/л
8%	10 ммол/л
7%	9 ммол/л
6%	7 ммол/л
5%	5 ммол/л

Поддържането на гликирания ти хемоглобин под 7% ще намали риска да развиеш диабетни усложнения. Затова за повечето хора с диабет целта е да имат HbA<sub>1c</sub><7%.



Гликираният хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. По стойностите на гликирания хемоглобин може да прецениш колко ефективно е настоящото ви лечение. Всяко намаляване на стойностите на гликирания хемоглобин с 1% намалява риска от усложнения на захарния диабет<sup>2</sup>.

Ако нивото на твоя гликиран хемоглобин е над 7%, трябва да се обърнеш към твоя диабетен екип, за да обсъдите каква промяна в лечението е необходима.

Препоръчва се измерване на гликирания хемоглобин:

- ✓ Най-малко 2 пъти годишно, ако кръвните ти захари са добре контролирани;
- ✓ Веднъж на 3 месеца, ако контролът

на кръвната ти захар не е добър или ако скоро е направена промяна в лечението.

(Продължава в следващия брой)



Еврокомисарят Джон Дали

## Европейски сайт помага на пушачите да спрат цигарите

Еврокомисарят по здравеопазването и защита правата на потребителите Джон Дали посети София, за да подкрепи усилията на властите и на неправителствените организации за въвеждане на пълна забрана на тютюнопушене на закрити обществени места от 1 юни 2012 година.

Представителят на Европейската комисия беше категоричен, че употребата на цигари е водещата предотвратима причина за смъртност в развитите държави. Затова ЕС е предприел политика всеотдайно да подпомага обществата да се справят с този проблем. Става въпрос за законодателни промени и за широки кампании, които са насочени към отделните граждани. В момента е в ход инициативата "Експушачите са неудържими", която е насочена предимно към младите хора. Само за 8 месеца от юни 2011 г. над 160 000 жители на Стария континент са се регистрирали в специализирания сайт [www.exsmokers.eu](http://www.exsmokers.eu)

Сайтът е интерактивен електронен помощник в отказването от цигарите, на който са се доверили вече и над 9000 души от България. С тази активност страната ни се нарежда на 7-о място сред държавите - членки на ЕС. Иновативният сайт предлага персонализирани всекидневни съвети за хората, които искат да оставят цигарите, практическа подкрепа, както и възможността да споделят помежду си личните си истории, успехи и неуспехи по отношение на пушенето.

Самият комисар Джон Дали е бивш активен пушач, който е стигал до 60 цигари дневно. Днес лично е убеден колко позитивни промени са настъпили в живота му, след като е отказал цигарите преди няколко години.

Той е категоричен, че не са оправдани опасенията на представители на ресторантьорския бизнес, че приходите им ще намаляят драстично след спиране на пушенето в заведенията. "Нито един ресторант или бар в дър-

жавите от ЕС, които забраниха отгавна пушенето, не е затворен", каза Джон Дали пред в. "Живот и Здраве". По този въпрос не трябва да се опояваме на субективните страхове и мнения на отделни хора, а да гледаме реалната и обективна статистика.

При краткото си посещение в София Джон Дали изтъкна, че е важно не само доброто законодателство, но и контролът по спазването му. Той посъветва българските власти да заимстват успешни модели от държави, които са постигнали сериозни успехи в налагане на среда, свободна от тютюнев дим, каквато например е Великобритания.

В България вече се разпространява симпатична листовка, в която са обобщени редица практически ползи за тези, които са се преборили с цигарите. Ето основните точки от нея:

1. Експушачите са по-здрави;
2. Експушачите спят по-добре;

Кой е Джон Дали  
Роден на 5 октомври 1948 г. в Малта. Женен, с две деца. През 1971 г. завършва висше икономическо образование. Работил е като мениджмънт-консултант, по различно време е бил депутат, министър на икономиката, министър на финансите, социален министър.

3. Експушачите са по-уверени;
4. Експушачите имат повече пари;
5. Експушачите имат повече свобода;
6. Експушачите пътуват повече;
7. Експушачите са по-малко нервни;
8. Експушачите миришат по-добре.

А общият извод е, че експушачите са непобедими! Ако можете да преодолее навика си за пушене, вие можете да направите почти всичко! (ЖЗ)







## Знаете ли, че...

Активните физически упражнения водят до образуване на нови нервни клетки в мозъка в областта, „отговорна“ за възрастовата загуба на паметта

# Бодибилдингът - цената на изкуствения релеф

● Заг зрелищната демонстрация на мускули стоят множество здравословни проблеми

Един от най-впечатляващите спортове безспорно е бодибилдингът. За разлика от другите физически занимания при него резултатите са очевидни. Разбира се, видът и на щансистите, и на борците също трудно ще подминеш. Но такъв отчетлив релеф на огромните мускули можеш да видиш само при хората, занимаващи се с бодибилдинг. Затова и поклонниците на този спорт се множат. Вече сериозно се обсъжда и идеята бодибилдингът да стане олимпийски спорт. Наред с предимствата обаче специалистите говорят и за вредата от натрупването на огромна мускулатура. Какви всъщност са плюсовете и минусите на бодибилдинга?

Във всеки човек по природа е заложена определена пропорция между съдържание на мазнини и мускулни влакна. Но на

културистите им се налага, особено преди състезание, да променят тези пропорции. В това е и вредата от бодибилдинга - спортсмените съзнателно коригират здравословния баланс заради зрелищната демонстрация на мускули. Гигантският им обем, когато диаметърът на бедрото е съпоставим с диаметъра на бицепса, се постига единствено заради някакъв абстрактен еталон за мъжка красота. Всичко това обаче е за сметка на мазнините.

За културистите е нормално целенасочено да снижават съдържанието на мазнини в тялото си с 6 до 15 процента. Но мазнините участват в реакции при обмяната на веществата и когато са по-малко, организмът се стреми да попълни запасите. За да не се превърща храната в мазнини, които в организма на културиста ви-

наги са дефицитни, трябва да се правят интензивни физически упражнения. Само тогава мускулите растат. А всичко това не може да се нарече здравословно.

Вредата от бодибилдинга е и във факта, че културистите трябва да избягват водата. А тя е жизнено необходима на всеки организъм като посредник за осъществяване на важни реакции, транспортиране на нужните и доставка на хранителните вещества. Солта също така е противопоказна за спортуващите бодибилдери, защото задържа водата в организма.

Затова и впечатлението от супермускулатурата има двойствен ефект. На подиума фигура предизвиква завист, но извън него много от спортистите имат сериозни здравословни проблеми, предизвикани преди всичко от недостига на влага и деминерализацията на организма. Последното може да доведе до спазми на ръцете.

Задължителното сваляне на килограми преди състезания също е удар

## релеф

върху здравето. И на другите спортисти се налага понякога да намаляват масата си до 10 процента. При трениращите бодибилдери обаче процентите могат да стигнат до 30, а след състезанието отново да си възвърнат предишната форма. Това сериозно може да разбалансира здравето им.

Не е тайна, че много професионални спортисти използват специални препарати за постигане на по-бързи и по-добри резултати. Културистите не правят изключения. Но именно в бодибилдинга даже любителите приемат препарати с много странични ефекти. Проблемът е, че вследствие на тяхната употреба организмът започва да се развива едностранно. Обемът на мускулатурата се увеличава, а развитието на вътрешните органи се забавя. Страдат и ставите заради прекомерното натоварване при вдигането на максимални тежестите.

За обслужването на толкова огромна мускулна маса и преминаването на повишено количе-

ство кръв през тях е необходимо също толкова тренирано сърце. Културистите отделят цялото си време за трупане на мускули, като пренебрегват аеробните упражнения за укрепване на сърцето. В резултат то се пренатоварва и бързо се амортизира.

Причината културистите да подлагат организма си на такъв стрес е ясна. Професионалните спортисти не могат да се намират във върхова форма дълго време. И за състезанията изтискват от себе си максимално възможното. При бодибилдинга нещата стоят малко по-различно. При самото си представяне състезателите имат значително повече отклонения от физическото здраве.

Затова не е зле да си зададем въпроса заслужават ли си жертвите, които правят културистите, за да постигнат ефект, който няма нищо общо с хармоничното развитие. Но и тук сти-

гаме до мярката. Ако вашата цел е просто да направите фигурата си по-съвършена, а не да участвате в професионални състезания, то занятията с бодибилдинг едва ли ще ви навредят.

Всеки сам трябва да сложи на везните всички "за" и "против", за да може да направи правилния избор между

здравословния спорт и изкуствения супер-релеф на мускулите. (ЖЗ)

На подиума фигурата предизвиква завист, но извън него много от спортистите имат сериозни здравословни проблеми, предизвикани преди всичко от недостига на влага и деминерализацията на организма

**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**

**Само 2 капсули след хранене**

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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

## ЛЮБОПИТНО



### Хоби

Увлечането по кулинарията и градинарството потиска развитието на старческите болести, доказва американски изследователи. Ефектът от тези занимания обаче се проявява, когато те се провеждат в компания на 3-5 души. Проведените изследвания установили още, че подобно хоби подобрява комуникативните способности на пациенти с болестта на Алцхаймер.



### Депресия

Израелски учени установиха, че депресивните настроения разрушават костите. Това е и причината млади жени да страдат от остеопороза. Оказва се, че продължителната депресия повишава активността на клетките, които унищожават костната тъкан, а потискат тези, които я формират. В резултат се снижава плътността на костите и се стига до остеопороза.



### Стави

Плодовете и зеленчуците, които имат жълт и оранжев цвят, намаляват риска от възпаление на ставите, доказва специалист от Манчестърския университет. Проведено от тях изследване установило, че менюто на хората с артрит съдържа 40% по-малко каротеноиди, на които се дължат жълтият и оранжевият цвят на плодовете и зеленчуците. Именно тези вещества понижават риска от развитие на възпалителни заболявания на ставите.



### Секс

40% от жените предпочитат обиколката по магазините или т.нар. шопинг пред секса, показва ново изследване, проведено във Великобритания. А около 50% от дамите, които са семейни повече от 20 години, признали, че въобще могат да минат без секс. При това 72% от участвалите в допитването твърдят, че обожават съпруга си и го смятат за привлекателен.



# Когато детето говори неправилно

- При най-малкото съмнение за недобро речево развитие трябва да се потърси професионална помощ

Мирослава КИРИЛОВА

„Крокодилът кроки крачи към реката.“ Дали детето ви може да повтори това изречение и да изговори всички думи правилно? Ако е така, вие сте късметлии. Оказва се, че трудностите в речево развитие на децата могат да се поддържат в широк диапазон: от нарушения на артикулацията, различен темп и ритъм на речта (заекване), през езикови нарушения (при психически заболявания, намален слух или друго), проблеми с писането, четенето и математиката, до ринолалия (носово говорене) и др.

В света на проблемите с говора ще ни въведе логопед Елена Гьошкова от София. Влизаме в кабинета ѝ, който е боядисан в алено, наоколо има уютни мебели и много, много играчки. "Всичко тук се прави под форма-

та на игра, но не само-целна, а развиваща някои от когнитивните процеси - мислене, внимание, памет, моторика на ръката и т.н." - обясни ни нашата събеседничка.

## Навременните мерки дават добри резултати

Истината обаче е, че много родители чакат прекалено дълго, за да заведат детето си на консултация. "Имала съм случай, когато майка доведе през месец май 7-годишния си син, който не можеше да говори. Детето трябваше да тръгне на училище през септември и майката се замислила дали няма нужда от логопед?!", каза г-р Гьошкова. Според нея са изпуснати няколко ценни години, когато детето е било в сензитивен период, подходящ за обучение. Съветът на логопедката е и при най-малкото съмнение за не-

добро речево развитие на децата да се потърси професионална помощ. "При проблеми до 3-годишна възраст родителите няма от какво да се притесняват, защото всяко дете израства със собствени темпове. След тази възраст обаче приключва първоначалното овладяване на езика. Малчуганът трябва да може да съставя изречения, да разкаже съвсем кратък текст за емоциите и желанията си, както говори за себе си в аз-форма, т.е. да не казва: "Вики нарисова тази картинка", а "Аз нарисовах тази картинка", обясни още събеседничката ни, която е и член на Националното сдружение на логопедите в България.

## Без бебешко говорене

Повод за притеснение също е, когато детето използва т.нар. бе-

”

При проблеми до 3-годишна възраст родителите няма от какво да се притесняват, защото всяко дете израства със собствени темпове

бешко говорене, изопачени думи или оставя само една сричка от думата. Ето защо специалистката съветва родителите да не говорят на рожбата си "бебешки". Те трябва да изключат от речника си изрази като: "Къде е бау-бау?", "Искаш ли ам-ам?" и т.н. "Семейството е изключително силен фактор, защото всъщност речта е социално обусловена. Детето се учи да говори, слушайки околните. Каквото чува - това и научава. Ако му се говори нормално, то ще има правилен езиков модел и ще се научи да говори правилно", съветва Елена Гьошкова.

При по-големите деца в предучилищна възраст е проблем, ако не могат да произнесат правилно, заменят или пропускат звукове: с, з, ц, ш, ж, ч, р, л, к, г. Консултация трябва да се потърси, ако бегещият ни наследник не се ориентира с посоките: "горе-долу", "отпред-отзад". "Пространстве-



ната ориентация е изключително важна, за да не бърка детето предлозите, да не ги пропуска или да използва само един унифициран предлог. Като "у" например. Къде е химикалата - у колата, у чантата и т.н." - обясни ни логопедката, която има 12-годишен опит в професията. Нередки са случаите, когато за помощ се обръщат и деца в начална училищна възраст, които не могат да се съсредоточат. Някои от тях са хиперактивни и не се справят с овладяването на писането, четенето или смятането.

## Консултация, но къде?

Тук е моментът да отбележим, че в много училища и детски градини в страната има кабинети на националните логопедични центрове, където се извършва безплатна консултация и обучение на деца и ученици. Но родителят е този, който

трябва да поеме инициативата, да следи детето си и да се обърне към професионалисти - логопеди, психолози, невролози, ортодонти - сподели Елена Гьошкова. Според думите ѝ няма ограничения във възрастта за решаване на говорните нарушения. И на 30 години, ако човек не може да казва "р", а иска да се научи, е възможно. Разликата е, че при децата всичко става по-бързо, а при възрастните по-трудно, тъй като вече е изграден навик. Ето защо и сеансите са с различна продължителност. При най-малките - около 30 минути, за по-големите деца са необходими поне 35-40 минути, а възрастният може да отнеме и час. Естествено, всичко зависи и от индивидуалните темпове на развитие. Средно обаче корекцията на един звук отнема три месеца при две посещения седмично. За други езикови нарушения може да се работи и с години.

## Полезен сандвич в ученическата раница

Сандвичите обикновено се причисляват към групата на нездравословните храни, въпреки че те са бързо и удобно хапване за междучасието. Ако добавяме обаче колбаси и майонези, ще превърнем закуската на детето си в истинска калорична и вредна бомба. Предлагаме ви няколко съвета, които ще направят сандвича на вашия наследник не само полезен, а и вкусен.

1. Всички сме свикнали да правим сандвичите с масло. Ако не искаме да товарим детето си с излишни калории, подобрят и много по-здравословен вариант е да използваме зехтин.

2. По магазините вече се предлага огромно разнообразие от пълнозърнести хлябове. Между тях неминуемо ще намерите точно този, който детето ви ще обикне. Отдавна белите хлябове са компрометирани. А можете да опаковате пълнозърнест хляб в зелена салата.

3. Да избегнете колбасите и кренвиршите е напълно възможно. Парче пилешки или пуешки гърди прекрасно ще заменят продуктите, които са с незначително съдържание. Не пренебрегвайте и рибата. Тя влияе прекрасно върху растящия детски организъм.

4. Колкото по-зелен е сандвичът на вашето дете, толкова по-добре. Салатите и марулитите не само съдържат витамини, но и стимулират изработването на жлъчен сок и ферменти, а и чудесно се съчетават с пилешкото или пуешкото месо.



5. Ако не си представяте сандвич без сирене, опитайте да замените твърдите и мазни видове с нискокалорични като моцарела. Изварата също е добър вариант. Но внимателно четете етикетите. Не избирайте продукти, съдържащи палмово масло. (ЖЗ)



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

**CHONDROSAVE**



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





## Здравей, какво правиш? срещу Zdr ko pr?

● Интернет жаргонът е поредното предизвикателство за поколението, което израсна с телевизора, но не и с компютрите

Мирослава КИРИЛОВА

Знаете ли, че 21 февруари е Международният ден на майчиния език? Не сте чували за този ден? Ние също не бяхме, но го разбрахме от интернет. Всъщност там е и мястото, където родната ни реч претърпява такава трансформация, че става неузнаваема, особено за по-възрастното поколение.

Нека заедно да надникнем в диалога на двамата тийнейджъри в популярната социална мрежа Скайп:

✓ Zdr ko pr (Здравей, какво правиш?).

✓ w8, 4e dovarbvat edin pric (Чакай, че довършвам една картина).

✓ abe bro 2mrow ne sme na dskl (Абе, братле, утре не сме на училище).

✓ egati kefa 10x 4e mi каза (Егати кефа, благодаря, че ми каза).

✓ btw 6te cukame li wow (Между другото, ще играем ли на играта World of warcraft?).

✓ ddz, ne mi e int sig be hodq na kafe s frs ... g2g (Де да знам, не ми е интересно. Сигурно ще ходя на кафе с приятели... Трябва да тръгвам).

✓ kk bb (Добре, чао-чао).

Както сигурно забелязахте, повечето съкращения са от английски. "Езикът ни е жив организъм и вече пред нас не стои въпросът дали да използваме английски думи. В зависимост от времето в езика преобладават различни заемки - някога са били тур-



*Поколенията на интернет се стреми към максимално бързо предаване на информация, но без да се напруга и да прекалява с клавиатурата*

цизмите, след това руските думи, днес заимстване от най-популярния език в света - английския" - обясни Азгуста Манолева, представител на Института за български език към Българската академия на науките. Така например bro идва от brother - брат; btw - by the way, между другото. Приятел се обозначава с fr - friend. А ако искате да кажете довиждане, двойното изписване на буквата b - bb (bye-bye - довиждане), ще ви свърши чудесна работа. В интернет жаргона са много популярни причудливи съчетания от цифри и букви. Искате някой да ви изчака няколко секунди, написаните "w" и клавиша 8, получава се w8, т.е. wait (почакай). "По-словоохотливите" добавят и съществителното "секунда", естествено от англ. - sec. С "10x" (числото се чете на английски - "тен" плюс буквата "екс" отзад) -

thanks, казваме благодаря. Съкращението g2g направо предизвиква въображението. Идва от got to go - "трябва да тръгвам". Според нашата събеседничка в неформална интернет комуникация, особено сред младите хора, би могло да се приеме и такъв начин на общуване. Той няма официален характер, по него не може да се съди дали става въпрос за незнания или по-скоро за новосъздаден от тях бързопис. Такъв бързопис наблюдаваме още в ръкописи от XVII и XVIII век.

Поколенията на интернет се стреми към максимално бързо предаване на информация, но без да се напруга и да прекалява с клавиатурата. Затова често липсват запетаи, точки и въобще препинателни знаци. Думите се изписват с малки букви и най-често се съкращават до няколко букви: нз - не знам, нп - няма

ват какво чувстваме, докато разговаряме в чата. Естествено не всеки, който е в интернет, използва такъв език. В много форуми е забранена употребата на латиница. Пише се само на кирилица, иначе съобщението се изтрива.

"Цялата работа първоначално беше родителите ни да не знаят за какво говорим, ама се научиха, да му се не види" - коментира тийнейджър в мрежата. Според Азгуста Манолева е нормално да го има и този елемент на "таен говор": "Като деца пък ние използвахме сричката "не". Поставяхме я пред всяка сричка на думата и така си въобразявахме, че разговорът ни остава неразбран за околните - педо-пече-печера песме пена пеку-пепон" - разказа тя.

В началото социалните мрежи и чатове бяха територии предимно за младите хора. "Днес обаче всички използваме този език в неформален разговор. Дори с мои колеги от БАН си пишем по подобен начин, защото интернет езикът не издава винаги незнание, а е по-скоро средство за бърза комуникация" - отбеляза експертът от Института за български език.

И докато се питате дали и вие да не започнете да използвате популярния език, погледнете си профила в социалната мрежа... Май вече някой ви е написал "Zdr"...

проблем, уни-то - университетът, мс (мерси), мн (много)...

Поради липса на време или езикова безпомощност думите, че и буквите са изчезнали, когато някой иска да обясни как се чувства. Тук на ход са емотиконите. Мънички рисунки изразяват настроение, неизказани думи или отношение. Усмивка, страдание, безразличие, плач, учудване, злорадство, задоволство, прозяване, ръкопляскане, кимане и още десетки други са сред общодостъпните емотикони, които лесно онагледя-

система, но също така в корпоративния свят, в здравеопазването - навсякъде, където се търси постигането на екипен дух. То пък е възможно само ако владеем уменията да общуваме добре - да се изказваме и да изслушваме. Според младите създатели на играта при нея уважението се показва по два начина - като формулираш мнението си в три минути и така показваш, че си готов да споделиш своята гледна точка, и като изслушваш. Отзивите на участници от най-различни професионални и социални сфери са еднозначни - някой дори наричат Дарплей "играта на бъдеще-

то", а за други е била добър "самоучител по толерантност".

Оказало се, че играта е много подходяща и за семейството. "Защото по-решно си мислим, че понеже това са най-близките ни хора, се познаваме добре в ежедневието, но в действителност нашите ценности, мечти и чувства стоят по-дълбоко. Чрез играта се разкрива добре що за човек си, истинските ти потребности и емоции. И тя може да помогне за по-доброто взаимно разбиране и общуване между родители и деца", казва Момчил Ковачев от екипа на Дарплей.

### ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

### Блянът на слугите

"Сбогом, мистър Кич!" Така преди време проф. Иван Славов сложи окончателна точка на уморителната си битка с непобедимия кич. И добави: "Предшният кич бе тоталитарен, сегашният е тотален". Днес дойде ред да кажем сбогом на още един нетипичен българин, символ на мислещия човек, наричан по света личност с обострено гражданско чувство. В последната си книга този гражданин призна, че не е удржал на дадената си дума да не пише повече срещу заобикалящата ни кичозност, но кръвта му кипнала, когато видял по телевизията в предаването за "Великите българи" едно го друго имената на Орфей и Азис, на Ботев и Митко Пичовца.

Славов бе убеден, че новият възход на тоталния кич, за разлика от тоталитарния, вече не е вънрян в живота от една партия, а от целия кичозен светски елит. Това е блянът на слугите, казваше професорът. И се опираше на култови примери и цитати от различни издания.

Професорът наричаше парламента народоразвратилище и обясняваше защо. Не бе пожелан и бившият президент, сниман във футболен екип, да пее в дует с наизгнената в народна носия певица. Коментираше и Негово величество като премиер, заснет сред омърляни труженнички, копачици тютюнев разсад. Между последните мишени на Славов бяха проявите на политическата чалга, пищността на фолксватбите, кичманите, кичозния и кокетиращ кич, порнокичът в рекламите. Естетът откриваше своя вечен враг и в средите на туристическоатрактивния бизнес, в архитектурата на мутрабарока, в религиозна трагедия на показно кръстещите се атеисти - партийни вождове.

Умен и ироничен човек бе Иван Славов. Не ми се ще да се сбогуваме с него. Както не бих се развал, ако собствената ни глупост се сбогува с нас. Защото на нейно място ще се притурят други. А без проф. Славов няма кой дори да ни я посочи...

Галина СПАСОВА

### Общуването е дар

Всеки има нужда да бъде изслушан - с това убеждение тръгва група млади хора, въодушевени от идеята, че може чрез игра да се упражнят и постигнат умения, все по-дефицитни в преситения от надвикващи се гласове информационен свят. Така се ражда Дарплей - игрови метод, чиято цел е равнопоставеното общуване. Пясъчният часовник отброява точно 3 минути, през които изказващият се не може да бъде прекъсван, докато говори по зададен въпрос. "Това го съсредоточава да задълбочи и структурира мнението

си, да го аргументира, като в същото време е спокоен, че разполага изцяло с времето", пояснява Румяна Кънчева, една от създателките на играта. Според нея да изразиш позицията си разбираемо и убедително е важно, но още по-ценно е уменията да изслушаш другите. В нашия забързан свят, завладян от треска за самоизразяване, тази липса е осезаема. "Например учениците, с които сме работили, споделят, че имат огромен проблем с изслушването, казва Румяна. Оказва се, че им е много по-лесно да го-

ворят, отколкото да изслушват." Играта дава много добри възможности да се постигне разбиране и толерантност към другото мнение, защото участниците попадат в различни групи (между 2 и 4 души), със сменящи се теми. Къде би живял? Какво за теб е свободата? Къде искаш да отидеш? За какво мечтаеш? ... - общо 27 са въпросите, като целта не е да се влезе в дискусия в рамките на отделните кръгове. Вече трета година играта се практикува и развива най-вече в рамките на образователната



# Трябва да имаш чувство за съмосъхранение

● С Чочо Попйорданов разговаря Екатерина Генова

**З**ащо живеем в такъв свят с такива нрави?

- Защото престанахме да се обичаме. Не защото сме бедни, напротив. Когато поляците преживяваха най-голямата икономическа криза, нямаша ток, нямаша стоки, нямаша дрехи, се оказа, че са имали най-голям прираст на населението. Така че това да се обичаме не зависи от благосъстоянието.

- Чувстваш ли се обегнания на приятели? Усещаш ли повече злоба около себе си?

- Злобата се появява, когато си въобразяваш, че си постигнал нещо добро и силно. Тогава първа идва завистта, после и злобата. Тя е и битова, и професионална и стига до еснафлък. Това, което не преодоляхме в менталитета си през годините, е еснафското в живота. Все да погледнеш в двора, в канчето на съседа, да поровиш в боклука му, да послушаши съседите през стената.

- Имам чувството, че за известно време ти изчезна от зрителския поглед.

- Сигурно не си идвала на театър, защото след "Хъшове" направих "Август в Оклахома", "Смъртта на търговския пътник" с Ивайло Христов, "Да се провреш под дъгата" от Георги Марков, където играя с шестима мъже. Сега пък играя на сцена "Сълза и смях" с пет жени... Не съм спирал. Спирката ми беше

На информационното табло в коридора в административната част на Народния театър преобладават копия от статии със заглавия "Чочо играе с пет жени". Явно медийният интерес към пиесата "Пет жени в еднакви рокли" и към присъствието на Чочо Попйорданов в нея е голям. Чочо винаги е бил интересен за журналистите и за публиката. Но невиннаги любопитството е било здравословно.

Забелязвам, че от няколко месеца актьорът не пести интервюта и участията си. Разговорът ни започва с припом-

няне на максимата "Носете си новите дрехи, момчета". Той продължава фразата така - "защото не знаем кога ще ни повикат... за справка". Казва го заради тъжната поредица от скръбни вести за близки приятели и талантили негови колеги от последната година. Андрей Баташов, Велко Кънев, Иван Андонов, Сава Хашъмов, Коста Цонев, Ангел Георгиев. Говорим за "черната река", която ги отнесе. Стигаме и до смъртта на Сашо Авджиев и до безумните твърдения и хули, изсипани по повод причините за кончината му.

не повече от 25 дни, когато се разболях и тръгнах в друга посока. Но тогава се случиха драматични събития с няколко мои колеги и това може би ми събра акъла.

- Чуждите съдби ли те върнаха в пътя?

- Замислих се, че не е добре да се отказваш от това да си жив без уважителни причини. Защо трябва да си не този, който си бил, и да се превръщаш в развалина?

- Искаш да кажеш, че е имало момент, когато не си искал да си жив?

- Не, това, което се случваше около мен, така ме дразнеше, че исках да избягам. И този отказ да харесвам случващото се ме караше да правя много глупости и шуротии. Но в крайна сметка реших, че обичам страшно много да работя с хора, че не мога

да съм солов артист. И до ден днешен изпитвам страх да направя моноспектакъл, което в преносен смисъл отразява и същността ми като човек.

- Сега как успяваш да не се дразниш, животът не се променя с бързи темпове?

- Имам един приятел в Чехия, мой колега. Когато дразненето ми дойде в повече, му се обаждам да ми намери снимки за 2-3 дни. Той има частен ТВ канал, актьор е и винаги намира кратки ангажименти. Води ме из цяла Европа и на по-далечни места. И така следвам съвета на Уди Алън "Вземи парите и бягай". Аз бягам, взимам парите и пак бягам, за да се прибера. Няма нищо по-хубаво от живота и той е дар Божий. Не трябва да ти го отнемат, нито да помагаш да си го отнемаш сам,

трябва да имаш чувство за самосъхранение. Битката си е битка.

- След като водиш такава битка, живееш ли здравословно?

- Никога не съм пушил, цигарите не ми понасят. Другия порок - алкохола във вид на концентрат, го разглеждам като музеен експонат. Нещо като виртуален "Лувер" - Пикасо във вид на водка... Единственият келешлък, който си позволявам, е скъпо българско или вносно червено вино. Чаша, до две най-много, задължително с приятели и с тънко мезе. Слава богу, никога не съм се докосвал и прескочих времето за пробване на наркотици.

- В какви отношения си с баща си, той сега е активен директор на театър, колеги сте? (Иван Попйорданов е директор



на Сатиричния театър.)

- Ние рядко се виждаме. Майтапя се, разбира се. Говорим си като приятели, а не назидателно като баща и син. Радвам му се, че се занимава с толкова много неща. Той е спортна натура - тенис, ски, плуване, бивш баскетболист. Всичко съм научил от него, жесток спортсмен.

- Не мога да не те попитам и за Даниела, която наричаш своя жена.

- Тя е инженер, започнала е работа в Метрострой още при старта на строителството на софийското метро, после замина за САЩ, после за Канада. И тя като мен се жени за други хора, после се разделя.

- Връщането ти в ТВ сериалите как ти подейства? Хубаво ли е да има сериал и ти да си в него?

- Важното е да си здрав. Хубаво е, разбира се, да си в сериала. Особено след това, което преживях - 4

Това, което не преодоляхме в менталитета си през годините, е еснафското в живота. Все да погледнеш в двора, в канчето на съседа, да поровиш в боклука му, да послушаши съседите през стената

бронхопневмония за 2 години, рязък спад на имунната система. И от какво? От порок. От кой порок?

- От онзи, гето си го сложил в музея. Но сега изглеждаш доволен от себе си.

- Не се оплаквам от нищо. Имам разни тайни намерения, ще ги споделя, когато ги свърша. Пак става дума за изкуство, но от друг вид. Ще ти изпратя покана.



Жени, жени, жени...



Това са моите "геца" в Близкия Изток

Снимки ЛИЧЕН АРХИВ



Тина БОГОМИЛОВА

Среброто прочиства тялото и духа. Поверията гласят, че през високосна година е хубаво да се кичим с белия метал, за да се пазим от лоши мисли и зли сили. Среброто е подвластно на Луната и се носи след трите години, през които набираме енергия от Слънцето. Според вярванията металът може да съхранява хубавите емоции и да премахва отрицателната енергия.

Стар български обичай повелява на високосна година да се пришиват не златни, а сребърни монети за здраве и късмет на дрешките на пеленачетата, както и да се слагат във водата, в която се къпят. Други суеверия са слагането на сребърни пари в булчинските рокли и в обувките на младоженците.

Алхимиците дори виждали в белия метал спиритически способности за контакт с душите на мъртвите. У нас има поверие, че среброто потъмнява, ако го носи болен човек. Древните египтяни пък слагали сребърна пластинка върху раната, за да заздравее.

През високосната година среброто е на мода, защото помага да блес-

# Със сребро блестим и отвън, и отвътре

● През високосна година е хубаво да се кичим с белия метал, за да се пазим от лоши мисли и зли сили



тим не само отвън, но и отвътре. Тенденцията се запазва - колкото по-екстравагантна и масивна е бижута, толкова е по-модерно. Според Вени Райновска, която продава дизайнерски бижута, мно-

го се търсят масивни гривни, често декорирани с кожа. За лятото са много модерни сребърните гривни за крака с висящи топчета, които звънкаат изриво.

Хит през 2012 година

са и пръстените от сребро и мед, украсени с камъни. Често моделите на сребърните бижута имитират златните, но са доста по-евтиният вариант. През последните години масово се предлагат

накити от стомана, които са по-масивни и на половината на цената на среброто.

Хит са и гракончета на медальони и обеци, които привличат късмета според източните вярвания.

Модата си е мода, но все пак всичко опира до собствени вкусове. Има и хора, на които носенето на сребърни накити не им понася и вместо положи-

*У нас има поверие, че среброто потъмнява, ако го носи болен човек*

телни емоции ще си натресат обрив.

Казват, че сребърните накити са силно обвързани със собствениците си и затова не било хубаво да бъдат подарявани или дават назаем.

Среброто е ковък и лесно обработваем метал, така че не е трудно да бъде наранен. Затова не бива да се съхранява заедно с други бижута и метални украшения. Не се поставят и сребърни неща върху дървени повърхности.

Препоръчва се в домашни условия сребърните накити да се почистват с гореща вода и мек препарат или със специалните препарати за почистване на сребро. Често се използва сода, но според специалистите тя наранява бижута.

Преди посещение на минерален басейн или сауна сребърните бижута трябва да се свалят, за да не потъмнеят.

Тъй че през високосната година да заложим на среброто, което радва не само окото. Носи здраве и пази от злини.

**1**  
БНТ

# КАСТИНГ

Гледайте  
понеделник  
и петък  
по БНТ1



CASTING  
ВЛЕЗ В СЕРИАЛА

casting.bnt.bg



# С гумени ботуши по модния подиум

● Как да преминете през загаващата се киша, без да си развалите настроението



Кристина ПЕШИНА

Гумените ботуши тази година не само преживяха своя ренесанс, а и направо предизвикаха бум на модните подиуми. Напук на противниците им, които ги гледат с презрение и ги принизяват до галошите, подходящи за селскостопанските труженици, ботушите бавно, но упорито извоюваха своето място сред модните тенденции. Отне им четири години да излязат от чисто практичното им аграрно предназначение и да закрачат все по уверено не само по градските улици, но и по лъскавите списания. Днес може да ги видите в най-различ-

ни шарки, щампи и модели по витрините на известни бутици. Някои дори на пръв поглед могат да ви заблудят и да ги вземете за шикозен лачен ботуш. Сериозни марки пуснаха специални колекции от тях. Така скептицизмът започна да отстъпва, а симпатичните и практични ботушки се наместиха в дамския гардероб.

Историята на гумени ботуши води началото си от държавна Англия още през XIX век. След като вулканизацията на естествения каучук от новина се превърна в тривиален процес, във Франция се появява първата и до днес една от водещите марки за гумени боту-

ши AIGLE. До нея се нареждат гигантите в бранша Evercreatures, Joules и Hunter. Към гумените ботуши се ориентираха и гиганти в модния бизнес като Burberry, Benetton и Versace. Дизайнерът Джими Чо прави следващата крачка и заедно с Hunter създава няколко чифта дизайнерски модела, имитация на крокодилска кожа. И това като че ли е само малка част от айсберга. Въображението на законодателите в модата е безкрайно. Вече и в родните магазини може да изберате между гумени ботуши с маргаритки, слънчогледи, плодчета и какви ли не още шарки.

за вашите деца, отколкото за вас самите, или предпочитате по-изчистените модели, може да се спрете на имитиращите лачен ботуш или едноцветните. За по-екстравагантните дами са "залошките" с животински щампи - леопардови, тигрови, зеброви. Що се отнася до точките, които в момента са изключително актуални, и ако сте пропуснали да се сдобие с някоя грешка или аксесоар в този десен, прилепете се

*Вече и в родните магазини може да изберате измежду гумени ботуши с маргаритки, слънчогледи, плодчета и какви ли не още шарки*

към модната тенденция чрез такива гумени ботуши.

Разнообразието не се ограничава само с шарките, а се разпростира и върху моделите. Равна подметка, висока платформа или ток - тенденциите са същите като при останалите обувки. Ботуши или бота - всичко зависи от вашето предпочитание.

Гумените ботуши са истинско съкровище, когато снежът започне да се топи и улиците запричат на течащи капи вади. Тази година очевидно ни предстои доста тежък шляпащ период. Кишата и локвите са най-голямото изпитание за всяка зимна обувка незави-



симо от нейната цена. Да не говорим за солта и другите химикали, които съсипват и най-качествената кожа. Сигурно ви се е случвало да се изръсните подobaващо, пък да джакпате с мокри крака. Е, това със сигурност не може да ви се случи със симпатичните гумениячки. Става въпрос за мокрите крака, а що се отнася до изръсването, нещата са шарени, както и моделите. Ценовият диапазон на гумените ботуши е не толкова разнообразен. Започват от 10 лева (за не толкова маркови, но пък оригинални на вид) и прескачат стотачката при някои брандове.

Наред с предимствата на гумените ботуши добре е да се споменат и някои техни недостатъци. Когато ги изберате, обърнете внимание дали имат подплата. Новите модели на големите модни гиганти са добре подлатени с памук, вълна или дори кожа. По този начин, освен че запазват краката сухи, изолират и студа. За съжаление това не

са онези модели от по 10 лева.

На каквито и гумени ботуши да се спрете, с каквато и подплата да са, имайте предвид, че те не са от най-топлите обувки. Затова към тях си вземете чифт от специалните поларени чорапи за гумени ботуши, които се предлагат на пазара. Препоръчително е още да не носите гумените ботуши постоянно. Регувайте ги с други зимни обувки. Ползвайте ги в държавните дни, за разходка в парка, но не и като единствен чифт ботуши за през цялата зима. Така ще избегнете запарването на краката и неизбежната миризма на гума.

Ако треската по гумените ботуши не е подминала и вас, то сега е моментът да си ги закупите. От една страна, ще хванете сезонното намаляване, което на места достига до 50 процента, а, от друга, когато снежът започне да се топи, няма да ви свари неподготвени.



Отвори врати първият магазин от хитовата мрежа за дрехи и аксесоари REMIX: втора ръка - първо качество. Бутикът с площ над 400 кв.м. е истински оазис за ценители (особено от нежния пол) на облеклото с характер и моден шрих. Същите белези носи и средата за пазаруване - елегантен, семпъл дизайн, метал, бетон, дърво, коноп. Ако природата ходеше на шопинг, това щеше да е нейното място, е сякаш най-точният комплимент за проекта REMIX. Неговите автори и собственици - Надя и Любо, очакват своите стари и нови приятели в големия град до моста. Градът е София, мостът е "Чавдар".

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

БЪЛГАРСКА НАЦИОНАЛНА ТЕЛЕВИЗИЯ  
ВИ КАНИ НА

БЪЛГАРСКАТА ПЕСЕН В

# EUROVISION

ФИНАЛ

С 14-ЧАСОВИЕТО НА:

ДЕВИСЛАВА (DESS)  
СОФИ МАРИНОВА  
Група "NEW 5"  
ИВАЙЛО КОЛЕВ  
СТЕЛИЯНА ХРИСТОВА  
ТОДОР ГАДЖАЛОВ  
ЦВЕТИЛИН АТАНАСОВ - ЕЛВИСА  
СВЕТОВАР ХРИСТОВ  
СИМОНА СИВАНИО  
Група "GO WEEK"  
РЕНЕ РАНЕВ  
ВЯРА ПАНТАЛЕЕВА

Гости:

ВАСИЛ НАЙДЕНОВ  
НЕЛИ РАПЕЛОВА  
ЕЛИЦА ТОДОРОВА  
СТОЯН ЯНКИЛОВ  
ВЛАДИМИР АМПОВ - ГРАФА  
Група "TE"  
ИВАН ИВАНОВ  
Балет "ДИВА"

ANGUN - ФРАНЦИЯ  
IMI ADAMOVI - КИПЪР  
KURT CALLEJA - МАЛТА  
ЖЕЛКО ИОСИМОВИЧ - СЪРБИЯ

ВЪВЕДИ: МИЛЕНИТА, АЛЕКСАНДЪР САНО И ДРАГО ДРАГАНОВ

29 ФЕВРУАРИ, 20:30

Билети: партньорската мрежа на ТикетПро, Билетен център НДК и онлайн на [ticketpro.bg](http://ticketpro.bg)

[eurovision.bnt.bg](http://eurovision.bnt.bg)

НДК, зала 1



# Умни модули елиминират хаоса вкъщи

Изправена до стената лодка, пчелна пита, тичащи човечета или висящи от тавана въздушни инсталации от стъкло и метал - етажерката е лесно и евтино решение за самобитен и артистичен интериор.

Ако не е била най-първата, лавицата сигурно е сред водещата тройка на мебелите, измислени от хората с една простишка цел: да си освободят пода и да не подритват вещите

си. Така не само почистваме по-лесно, но и имаме повече място за придвижване в затвореното пространство. Събирането на еднакви предмети заедно създава стил, чувство за ведрост и подреденост, които никога не са в излишък в съвременния дом. Да използваме творчески всяко свободно пространство по стените на тесните ни жилища е въпрос на въображение, а резултатът е според вложените усилия.

## За кухнята

В стила на готварниците на френските замъци, където в строен ред се кипрят всякакви форми за сладкиши, тенджери и тигани с различни размери, лавицата е най-евтиното и просто решение за подреждане на целия инвентар. Можем да пренесем практичната идея в нашето жилище, като върху свободната стена направим система от три реда: от най-широк най-горе до най-тесен най-отдолу. Първият поема фритюрника, други по-големи електроуреди и най-обемните съдове. На средния могат да се приютят чинии за сервиране, кутии със сухи продукти, овесени ядки и кафе или буркани с подправки. На най-долния - чашите и всичко



онова, което се ползва най-често в домакинството ви. Прости куки отдолу служат за окачване на всички по-едри прибори и кърпите за ръце. Ако не са пригодени за това, можете да им направите подходящи кукички. В това помещение няма специални изисквания и са подходящи почти всички материали на пазара: МДФ, ПДЧ, метал, стъкло, пластмаса.

**Идея:** Ако използвате парчетата, останали при правенето на мебели, или обикновен талашит, уеднаквете ги с блажна или специална боя за дърво и метал. Металните конзоли могат да бъдат в харесван от вас стил: семпли и сливащи се с плоскостта, рустикални, от ковано желязо.



## В банята

Традиционно малкият размер на банята в апартамента все повече се противопоставя на желанието ни да се уединим и да си направим домашна релаксираща процедура. Старото шкафче вече трудно побира хавлиите, цялата ни козметика и аксесоари за разкрасяване. Оставете в него сешоара, епилатора, лекарствата и санитарните материали, които не бива да имат досег с влагата. Етажерките могат да заемат и цял ъгъл, но внимавайте да не се удърят в най-долната. Най-горе наредете съгнатите и сортирани по вид и размер кърпи. Тук е мястото и на абсорбера за влага или ароматизатора, които ползвате в помещението. На долния рафт сложете шишенцата с ароматни душгелове, кутийките със соли, кремове, ароматните свещи и всички глезотийки за вашето домашно СПА. Най-долу обикновено се подреждат нещата, които се ползват най-често.

Подходящите материали за банята са пластмаса, плексиглас и стъкло (с необходимата дебелина и заоблени краища), метал с прахово покритие. Окачването направете със специални дюбели според вида на стената, а фугите попълнете със санитарен силикон.

## Дизайнерските етажерки

Списанията за интериори и интернет изобилстват от креативни решения на прословути и прохождащи мебелни специалисти. В материалите и вида на лавиците можем да видим пренесени елементи от природата, визията на метрикс и дори еко изпълнения от стари автомобилни гуми. Материалите и формите са неописуеми и неизброими, а най-рядкото положение на лавиците е хоризонталното. Особено атрактивни са тези модули, които се пренареждат в съвсем различни конструкции: така буквално всеки месец можем да имаме различен вид. Практичното е, че този елемент от интериора

може да бъде купен и за стотинки, и за десетки левоове, но личното ни отношение и въображението ни са тези, които ще направят нашето жилище неповторимо като нас самите.

Да си направим сами площ за складиране в няколко лесни стъпки:

- Визуализирайте стената или пространството, където искате да изградите етажерки, като си представите максимално реалистично как ще изглеждат те и как ще си "общуват" с останалата част на жилището ви.
- Вземете точните мерки на мястото и си направете проект в мащаб.
- Предвидете необходимите разстояния между лавиците според



размера на вещите, които ще съхранявате.

- Съобразете материала с вида на помещението. Поръчайте елементите в съответния сектор на строителния хипермаркет или в ателие по размер.
- Изберете подходящия начин за закрепването на етажерките и си осигурете всички необходими инструменти и обков.
- За по-добра хигиена покрийте пода на помещението с найлон. Спазвайте правилата на лична безопасност с

работни ръкавици и маска за лицето.

**Още идеи:** За да придадете завършен вид на пространството, боядисайте стената под етажерките в контрастен цвят. Отгоре или отстрани при необходимост или за допълнителен ефект могат да се монтират спотове или други осветителни тела. За предпазване от прах етажерките с книги могат да се скрият зад леки панели от плексиглас или завеса от декоративен текстил.



## В дневната

Книгите, компактдиските с музика и филми и гекорациите са тези, които създават безпорядък в най-динамично обитаваната от цялото семейство стая. Магазините за мебели ще ви предложат десетки варианти за усвояване на неизползваното пространство в стандартните етажерки са най-тривиалното решение. Има стъпаловидни лавици, които са удобни и практични за мястото под стълбища или скосени тавани, има въртящи се модули, които могат да бъдат с различни функции, с всякакви размери, материали и цени. При избора им не се водете от моментен импулс, а съобразете с останалата ви мебелировка: етажерките могат както да "отворят" средата за нов живот, така и да стоят като грозна кърпка.

Други два ценни варианта имат значително влияние върху пространството и не могат да бъдат пренебрегнати. Първите са изработени с методите на сухото строителство: от лайстни и гипсокартон, и заемат цялата стена. Те заместват класическите секции, могат да имат вратички и вградено осветление и да са оцветени според желанието ви. Другите представляват решетка и са изработени от масивно дърво или МДФ с размери от 90 на 180 см до 180-240 на 180 см. Те представляват цяла преградна стена, която разделя пространството на две, а "клетките" позволяват да се складираат и книги, и украси, и цели кутии със снимки или играчки в най-долната част. Недостатъкът и на двата варианта е, че не могат лесно и незабележимо да бъдат премахнати или променени.

**Идея:** Върху две или три еднакви етажерки на свободната стена наредете семейните снимки. Дори и да са с различни по размер, цвят и материал рамки, те ще изглеждат спретнато и подредено. По същия начин можете да организирате своята колекция от стъкло или порцелан, камъчета или дребни фигурки.





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





# Citroen C4 Aircross извади нов силует

За посветените не е тайна, че Citroen C4 Aircross е един успешен проект от съвместната работа на компанията Mitsubishi Motors и групата Peugeot-Citroen (PSA). Първият всъдеход на компанията с емблема двата шеврона, създаден заедно с японците, се появи на бял свят през 2006 година под името C Crossover. 11 години след като въведе термина кросоувър, Mitsubishi Motors ще представи за първи път на предстоещото изложение в Женева третото поколение на оригинала си Outlander. Независимо от този факт

Citroen C4 Aircross обещава изцяло да фокусира клиентското внимание на феновете на марката, защото се смята, че той е стъпало по-нагоре в технологично и качествено отношение в сравнение с C Crossover. При компактните SUV предложения изненадите са постоянно явление, но основното правило е те да са автомобили за бягство от ежедневието и за съприкосновение с природата.

Автомобилът има проверена в практиката трансмисия, която работи според командите на шофьора. Има три режима на задвижване,

които в зависимост от терена се избират ръчно - 2WD, 4WD и LOCK. Първият се ползва предимно в градски условия и на магистрала, защото е със задвижване на предните колела и се реализират икономии на гориво. Само 119 г CO<sub>2</sub>/км отделя дизеловата версия HDi (115 к.с.) при две задвижващи колела, което поставя автомобила на най-доброто екологично ниво в неговия сегмент. Двигателите са оборудвани с технологията Stop&Start, което е допълнителна възможност за икономично шофиране. Компактният размер на Citroen C4

Aircross (дължина 4,34 м; ширина 1,80 м; височина 1,63 м) позволява пътниците в купето да се радват на щедро вътрешно пространство и на багажник с обем 442 л. За комфорта допринася широка палитра от технологични оборудвания - навигационната система Navidrive с тактилен дисплей и камера за заден ход, безключов достъп и потегляне на автомобила, Hi-fi системата Rockford, музикален

сървър и гр.

Citroen C4 Aircross се противопоставя на традиционните 4x4, като комбинира елегантността на леките автомобили от гамата с характеристиките на "мускулестите" автомобили за всякакви терени. Широката хромирана решетка, която поставя на преден план шевроните, му придава силна индивидуалност. В профил спойлерът с форма на обръната перка на акула е заим-

стван от концепцията Нурпос. Дизайнът на 18-цоловите лети джанти и на задните светлини е вдъхновен от лимузината Citroen C4.

Citroen C4 Aircross ще се предлага с два дизелови двигателя - 1,6 (115 к.с.) и 1,8 (150 к.с.), които са купирани с 6-степенна механична трансмисия. Бензиновите предложения са 1,6 (115 к.с.) и 2-литров мотор (150 к.с.), които разчитат на 5-степенна механична скоростна кутия, като за най-силния бензинов агрегат се предлага и автоматична скоростна кутия. Автомобилът ще направи дебют на автосалона в Женева през март, а в България пазарното му представяне ще бъде по време на панаира в Пловдив през септември.

## Екофокусът на Ford Focus

В германския град Саарлуис стартира производството на новия Focus, задвижван от 1,0-литров EcoBoost двигател, който се превърна в най-икономичния бензинов автомобил на Ford досега. EcoBoost двигателят (100 к.с.) предлага водеща в класа икономичност от 4,8 л/100 км и CO<sub>2</sub> емисии от 109 г/км. Агрегатът, който е с турбокомпресор и директно впръскване на горивото, се предлага и във версия със 125 к.с. и разход на гориво от 5 л/100 км и CO<sub>2</sub> емисии от 114 г/км. Новият Focus с 1,0-литров EcoBoost двигател постига показателите на дизелов двигател благодарение на постоянния въртящ момент от 170 Нм в диапазона между 1400 и 4500 об./мин. Моторите се произвеждат в завода на Ford в Кьолн, Германия. От американската компания са инвестирани 134 млн. евро за разработването на специална високотехнологична линия за производството на този двигател. По-късно през годината агрегатът ще се

произвежда и в Крайова, Румъния. Капацитетът на европейското производство може да достигне 700 000 двигателя годишно. 1,0-литровият EcoBoost двигател е доказателство за това колко много и с какво постоянство Ford и другите автомобилни производители са успели да усъвършенстват двигателя с вътрешно горене - технология, използвана вече повече от век. 2,9-литровият двигател, задвижвал емблематичния модел Т, е бил с разход на гориво от 11,3 л/100 км и едва 20 к.с. - впечатляващи за времето си показатели. Двигателят с обем 957 куб. см на първото поколение Ford Fiesta от 1976 г. имаше почти същия работен обем, с какъвто е 1,0-литровият EcoBoost. Въпреки това EcoBoost агрегатът осигурява 64% повече мощност и 38% по-нисък разход на гориво.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ



## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

### Паркиране след движение в коловоз

В студовите движения по замръзване е неприятно и опасно, защото възможностите за реакция на шофьора са ограничени. При внезапно появил се отпред пешеходец може да не успеете да спрете навреме, защото легът пречи на сцеплението, и ще последва сблъсък. Водачи с малък опит зад волана правят една и съща грешка при паркиране след движение в коловоз. Опитват се с навито кормило в указаната посока и газ до дупка да паркират на исканото място. Важно е да се

преодолее с малко газ първо съпротивата на коловоза при успоредно паркиране и задвижващите колела да застанат извън замръзнените улеи. Тогава с леки маневри напред и назад трябва да изберете позиция, от която с повече газ ще застанете между два автомобила например. При тържване след паркиране в преспи отново трябва да направите малки движения напред и назад без много газ, с изправен волан, докато сами не отпъчате пътя си. Едва тогава с много газ можете да преодолеете съпротивата на коловоза пред вас, без колелата да занесете. Ако забуксувате,

потърсете някой да ви избути на ръка. В случай че сте закопали колелата, ще трябва да отприете снега пред и зад четирите гуми. Отново се прави движение напред и назад и пак опит за измъкване с повече газ. Ако и това не помогне, сложете под колелата гуменици си стелки с грайферите към снега и пак опитайте да се измъкнете. Ако има повече хора около вас, можете да вдигнете предницата и да я изместите няколко сантиметра. Ще трябва да ви теглят с въже, ако сте се окопали в снега така, че праговете да са легнали върху заснежения терен.

3 x 1 дневно

# Sargenor

## Нагвий умората!

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. (Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.)  
„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61