

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

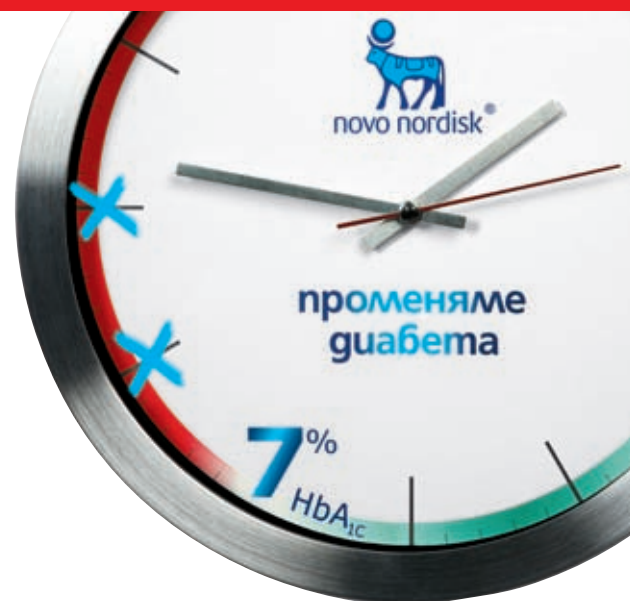
[www.jivotizdrave.bg](http://www.jivotizdrave.bg)

Разпространява се безплатно

Радостин Стойчев,  
селекционерът на  
националния отбор  
по волейбол за мъже:

„Мечтата ми  
е олимпийската  
титла“

Интервю на  
Деля Иванова  
на 11 стр.



Нова анкета за диабета

на стр. 7



От **април**  
търсете  
новия седмичник

**ЖИВОТЪТ ДНЕС**

**400 000** тираж  
**24** страници

**0** стотинки цена  
**100%** удоволствие

Седмичникът "Животът днес" обединява  
вестниците "Живот и Здраве" и "Анонс"



**COMFORTEX®**

**5** билки за добро храносмилане  
**2** капсули след хранене





Воеещи специалисти от Великобритания, Франция, САЩ и Канада се събраха на кръгла маса в Барселона, Испания, за да насочат вниманието на европейската общественост към възможността хиляди мозъчни инсулти да бъдат предотвратени при навременна диагностика и правилно лечение на един често срещан вид аритмия, наречена предсърдно мъждене. С тази аритмия в Европа са регистрирани над 4,5 милиона души, но още много хора не са диагностицирани и не подозират, че са застрашени от тежка инвалидност и смърт. Самото предсърдно мъждене, въпреки че влошава качеството на живот, не е смъртоносно, но увеличава многократно риска от тежък исхемичен инсулт. А последиците от него често са катастрофални - обезвдвжване, загуба на гласа, психологически и социален упадък, а нерядко и фатален изход. Според проф. Грегъри Лип от Великобритания едва 50 процента от хората с предсърдно мъждене получа-

## Световни кардиолози се обединяват срещу инсулта



Именитите кардиолози проф. Стюарт Конъли, Пиер Амаренко, Кейт Фокс, Илейн Хайлек (от ляво на дясно) са категорични, че сърдечно болните могат да се предпазят от инсулт чрез новите постижения на фармацията

ват правилното лечение, което да ги предпази от инсулт. А това усложнение е предотвратимо в огромния процент от случаите

чрез редовно приложение на медикаменти, които не позволяват в сърцето да се образуват тромби, които след това могат да запу-

шат кръвоносни съдове в мозъка. Дълги години за тази цел се използваше Варфарин (в България - Синтром), но вече има лекарства от ново поколение, които са още по-ефективни, при много по-нисък риск от странични ефекти. Проф. Стюарт Конъли от Канада посочи, че прилагането на Дабигатран при предсърдно мъждене доказано предпазва от инсулт, без да е необходимо пациентът постоянно да следи кръвните си показатели и да съобразява храненето и приема на други препарати с лечението. Британският професор Кейт Фокс призова чрез в. "Живот и Здраве" всички българи, които усещат неравномерен пулс, "прескачане" на сърцето или пристъпи на внезапно сърцебиене, да се консултират с лекаря си, за да се провери дали имат клинично значима аритмия.

## Веселин Маринов гари кувъоз за юбилея си

Популярният певец Веселин Маринов направи подарък на неонатологията във великотърновската болница месеци след като навърши 50 години. Лиричният изпълнител купи модерен инкубатор за недоносени деца, чрез който новородените с ниско телесно тегло получават шанс за нормален живот под грижите на опитни специалисти. Началникът на неонатологията в болница "Д-р Стефан Черкезов" г-р Кина Николова събщи

пред вестник "Живот и Здраве", че новият апарат е много необходим, защото при всяко недоносено дете инкубаторът трябва да се сменя през 3 дни заради риска от инфекция. В отделението имат и други сравнително модерни кувъози, но с новото допълнение работата им ще се облекчи значително.

Веселин Маринов решава да гари точно кувъоз, защото преди време детето на негови мно-

го близки приятели загубва зрението си заради стария апарат, в който е поставено след раждането си. Тогава певецът разбира колко е важно професионалните лекарски грижи да са подпомогнати от съвременни апарати.

Дарението беше прието от директора на великотърновската болница г-р Любимил Гецов в присъствието на областния управител доц. Пенчо Пенчев.

През 2011 г. по данни



на г-р Николова в нейното отделение са спасени 153 недоносени деца от цялата област. Тя се надява през тази година да има повече раждания на поздравя деца. "Нямаме гуми

да изразим благодарността си към един творец, който в тази криза отдели значителни средства, за да помогне на непознатите деца", заяви г-р Николова.

Фармацевтичните компании в Гърция вече са длъжни да покриват преразхода на определения лимит за лекарствени препарати. Това е записано в новия закон на мерките срещу кризата в страната, за които настояват от ЕС, Европейската централна банка и Международния валутен фонд. Фондовете за социално осигуряване в Гърция не бива да харчат повече от 2,88 млрд. евро за медикаменти. А от 1 април лека-

## Гърците преминават на генерични лекарства

рите са длъжни да изписват изключително генерични препарати за лечение на десетте най-разпространени терапевтични групи. От 1 юни това правило ще обхване всички медикаменти, които се заплащат изцяло или частично от държавата. Но с това не се изчерпват промените, из-

вършени от законодателите. Те приравниха неправилното предписване на лекарства (като пренебрегване на най-евтините аналози) с углавно престъпление. Глоби очакват лекарите и ако изписват рецепти на ръка, а не ползват електронната система.

Всички тези мерки це-

лят да повишат пазарния дял на генеричните лекарства в Гърция от 18% (един от най-ниските в Европа) до 50%. Според министъра

на здравеопазването Андreas Ловердос за една година разходите ще бъдат намалени с 1 млрд. евро. Той е убеден, че преходът към генерични лекарства не крие никакви опасности за здравето на населението. Министърът смята, че е необходимо защо някои подгрява репутацията им.

## Делфините и китовите са „хора“?

Към делфините трябва да се отнасяме като към личности и да уважаваме правото им на живот и свобода - това е еднотушното заключение на учени от различни сфери на знанието по време на форум във Ванкувър, Канада. Експерти, изучаващи поведението на животните, философи, еколози поставят въпроса за приемане на специален документ - "Декларация за правата на китообразните", тъй като са убедени, че делфините и китовите притежават достатъчно развит интелект, за да се прилагат към тях същите етични принципи, както при хората. На практика признаването на "човешки" права на тези морски обитатели би означавало край на китоловните дейности,

както и на използването на китовите и делфините за развлечение. Според американския професор по етика Том Уайт, автор на книгата "В защита на делфините: новата морална граница", тези морски обитатели, макар и не хора, са индивиди с близко до човешкото самосъзнание. Оттук той прави извода, че преднамереното убийство на делфин от етична гледна точка е аналогично на посегателството над човешкия живот. Специалисти от различни клонове на науката споделят мнението, че макар и да не са човешки същества, делфините и китовите са "хора" във философския смисъл на понятието и затова е необходимо сериозно пресмисляне на отношението към тях.

### ДИАГНОЗИ

Не в пивницата е проблемът



Петър ГАЛЕВ

Нищо няма да се промени, ако шумните барове и дискотеки в "Студентски град" в София се затворят. Защото проблемът на 20-годишните не е битово-устройствен, а на много по-дълбоко равнище. Става въпрос за всички онези трудно уловими нишки, които се изграждат с години и наричаме "вкус към живота". С други думи, за начина, по който функционира една личност извън чисто биологичните закономерности и задължителните служебни ангажименти. След всяка поредна трагедия с млади хора се оказва, че участниците в нея иначе са прекрасни деца. И това със сигурност е така! Трябва да признаем, че не младежите са виновни за попиването с години от семейството и обкръжението модел, в който забавление означава задължително безпаметно напиване, слушане на чалга с гецибели на самолетен двигател и стремеж да покажеш коренно различна сравнение с дневния ти живот същност. Ако това е вкусът към живота на цяло поколение, не можем да очакваме нищо различно от случващото се ген през ген - сбивания, бруталност и липса на задръжки до степен лесно да убиеш. Точно както се възпява в текстовете на турбофолка. Затова промяната не трябва да е в квартала, където живеят студентите, а в семействата ни. Когато възпитаме деца, на които лично с поведението си сме демонстрирали с години чувство за мярка, вкус към истинска клубна култура, към музика, театър и четене, тогава те никога няма да посегнат на близкия си. Защото ще се забавляват чрез качеството, а не чрез количеството на каквото и да е. Иначе и да затворим кръчмите в един квартал, нищо не пречи кашонът с алкохол да се домъкне от първия денонощен магазин...

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.



„НиаМед“ е първата частна МБАЛ в Стара Загора. Освен акушеро-гинекологична помощ на европейско равнище, отскоро МБАЛ "НиаМед" осигурява модерно лечение в още две нови отделения:

#### ● Отделение по гастроентерология

В него се извършват ендоскопски изследвания, абдоминална ехография, чернодробна биопсия и коремни пункции.

Отделението се оглавява от г-р Катя Тодорова, специалист вътрешни болести и гастроентерология. Членове на екипа са още г-р Мария Дончева и г-р Веселин Любенов.

#### ● Отделение по хирургия

В него се извършват рутинни операции на коремни органи и гърда, както и ендоскопска хирургия. Началник на отделението е г-р Димитър Салабашев.

"МБАЛ" НиаМед ООД,  
Стефан Стамболов 29,  
Стара Загора 6000  
Тел.: 042 611 611;  
Факс: 042 611 610;  
e-mail: mbal@niamed.com





## Най-надеждните автомобили са японските

Списанието на Съюза на потребителите в САЩ Consumer Reports публикува ежегодния си рейтинг за надеждност на автомобилите. В тройката на лидерите са само японски марки - Subaru, Mazda и Toyota. Между аутсайдерите са американски автомобили. Компанията Subaru събра максимален брой точки благодарение на високите резултати, които са показали при тестовете моделите Impreza, Legasy и Outback. Самите собственици на тези коли също са поставили високи оценки за надеждност.

Honda, която през миналата година оглави рейтинга, сега е на четвърто място. Компанията Volvo се класира пета, като спечели първенството сред европейските автомобили. В десетката влизат още Nissan, Hyundai, BMW и Volkswagen. Най-надеждна марка сред американските се оказва Ford. Гигантите General Motors и Chrysler са в края на списъка вече четвърта година главно поради липсата на нови продукти. Тази година в рейтинга участваха 300 модела и 13 производители.

## Домовете стават все

Американски инженери и дизайнери представиха на международния архитектурен конкурс Solar Decathlon "умен" дом, наречен CHIP-house. Първата дума се превежда като компактен хиперизолиран прототип. Той е създаден заедно със студенти от Калифорнийския технологичен университет. Домът е покрит с мощен изолационен материал, напомнящ на матраци, а вътре е оборудван

със системи, способни да превръщат топлинната енергия в електрическа, като с нейна помощ може да се нагрява вода или въздуха в помещенията. Чудото на архитектурата има изолация от органични полимери със силициеви наночастици. Стъклата на прозорците и вратите също са от подобен материал и притежават същите свойства. Всяко придвижване на хората в CHIP-house се контролира

„по-умни“

от инфрачервените датчици на системата Xbox Kinect, която не само може веднага да открие проникването на чужд човек, а и да гарантира изключително много екстри на собствениците. Площта на високотехнологичния дом е около 70 кв. м и за създаването му са отишли около 1 млн. долара, което не се смята от специалистите за голяма сума, имайки предвид енергийната му ефективност и комфорта, който осигурява на собствениците си.



Google обяви конкурс за желаещи да разбият защитата на браузъра Chrome. Победителите ще получат парични награди в размер на 60 хил., 40 хил.

## Google Chrome хвърли ръкавица на хакерите

и 20 хил. долара в зависимост от тежестта на "взлома", демонстриран на Windows 7. Вече шеста година се провежда надпреварата между хора, които могат да открият слабите места на браузърите или на други интернет програми. На миналия конкурс на местване бяха подложени Internet Explorer и Safari, но никога до момента не се беше захващало с Chrome. Причината браузърът да стои настрана от ползването на компютърните познавачи и хакерите е, че е доста трудно да се заобиколи системата за безопасност на Google.



## Ще зареждаме мобилни телефони, докато дишаме



Бразилец разработи концепция на зарядно устройство за мобилни телефони, което използва енергията от ди-

шането на собственика си. Всъщност става въпрос за електронна маска, наречена AIRE, която може да се използва във всяка си-

туация, в закрито помещение или навън. Слагате я, докато спите, бягате, четете книга или гледате телевизия. Вътре в маската има малки вятърни турбини, които човек задвижва, дишайки. Освен че икономисва енергия, маската стимулира собственика си да спортува. Въпреки че никакви технически подробности за AIRE все още не са известни, изобретателят от Рио де Жанейро получи престижната премия red dot за най-добър в категорията "енергетика".

## не се връзвай

говори с bob

- без дългосрочен договор
- без скрити условия
- без месечна такса
- безплатна доставка на 0800 80 123



0,12  
лв. / мин.  
към всички  
национални  
мрежи

цена на пакета 14,90 лв.  
[www.bob.bg](http://www.bob.bg)





Цигарите  
предизвикват  
тежка  
зависимост



Дръжте  
диабета  
под контрол

## Лактобацилите се грижат за здравето на жените



Д-р Николай Николов

**Д-р Николов, защо гинеколозите оценяват състоянието на влагалищната флора като важен фактор за женското здраве?**

- Влагалищната флора е съвкупност от много микроорганизми - според някои изследователи над 100 вида. В процеса на еволюцията макро- и микроорганизмите непрекъснато са се приспособявали едни към други - понякога чрез война, понякога чрез симбиоза. Лактобацилите са сред микроорганизмите, които са се приспособили за симбиоза в женското влагалище. Те се залепват за стената му и ако тя има достатъчно хранителни вещества, се размножават.

Ролята им е огромна, тъй като те всъщност са втората защита на жената, първата е чисто механична. Лактобацилите са една от бариерите пред лошите бактерии, тъй като са се приспособили да воюват с много други бактерии, отделяйки вещества, чрез които потискат развитието на болестотворни микроорганизми. Техният мета-

● С д-р Николай Николов, акушер-гинеколог, разговаря Галина Спасова

болитен продукт - млечната киселина, осигурява на лактобацилите благоденствие във влагалището, а много от другите микроби не могат да издържат, да оцелеят при тази киселинност.

**- От какво са застрашени лактобацилите?**

- Всяка жена има уникална влагалищна екосистема, няма две еднакви. Лактобацилите страдат, както страда и целият организъм, понякога изчезват даже. Понякога воюват със свои събратя и губят битката. Например техните братовчеди, целият род на анаеробите, могат да ги изместят от стената на влагалището и да променят pH на средата там.

**- Може ли грешки в интимната хигиена поради незнание да подпомогнат увреждането на влагалищната микрофлора?**

- Много често при мен идват чистофайници, които се къпят по два или повече пъти на ден и си правят влагалищна промивка всяка вечер. Те съсипеят влагалищната микрофлора, която после трябва продължително да се възстановява. Грешката понякога е в свръххигиената, защото невинаги влагалищните екосистеми могат да издържат дълго време да се възстановяват с такава скорост.

Аз препоръчвам жената да се придържа към



поведение по-близо до природата. Ако ще прави промивки, те да са с млечна киселина или да си слага Лактажин.

**- Какво се предприема при вече нарушена микрофлора?**

- Правим индивидуален план за нейното възстановяване, защото причините са различни. Например антибиотиците променят влагалищната екосистема. За съжаление обикновено и от лекарите се обръща внимание само на пораженията върху чревната микрофлора. Почти всяка седмица лекувам пациентки с нарушена влагалищна екосистема поради прием на антибиотици срещу различни болести. Но възстановяването на лак-

”

*Аз препоръчвам жената да се придържа към поведение по-близо до природата*

тобацилите и изобщо на нормална микрофлора понякога е по-голямо изкуство, отколкото да убиеш лошите бактерии. Имаме най-различни варианти на възстановяване. Препаратът Лактажин е един

от тях. Но за да не се провали добрият му ефект, жената първо трябва да се излекува. Т.е. - един път трябва да победим врага, втори път да разорем бойното поле и чак след това да садим новите лактобацили. Защото наистина понякога единственият начин да се получат трайни резултати е именно чрез даването на лактобацили, пробиотичен препарат.

**- При гъбички как се прилагат пробиотици?**

- Там нещата са двойствени. От една страна, гъбите и лактобацилите могат да съжителстват,

защото издържат на висока киселинност. Давам лактобацили, когато знам, че съм унищожил гъбите и бързам да възстановя лактобацилите. Ако не дадем пробиотици, гъбите са по-издържливи и могат да изместят лактобацилите.

**- Нужно ли е жената да се погрижи превентивно за запазване на полезните бактерии, а не след като вече са застрашени?**

- Няма универсален подход. Има жени, "джунгли" им казвам, с изключителни природни възможности да се самовъзстановяват. Има обаче жени "пустини", при които влагалищната флора се възстановява трудно. И има такива, които трябва периодично да си правят профилактика. Без да има оплаквания, един-два пъти в седмицата да се слага Лактажин или друг пробиотик. Може да се дава като временна профилактика в даден етап на бременността, също и по време на кърмене.

Д-р Николов приема в АГ кабинет „Ева Виталис“ София, ул. "Трапезица" 4 тел. 02/988 80 01 0888 314 236

### НОВОТО В HEALTH.BG



Как да помогнем на бъбреците си?

[www.health.bg/16591](http://www.health.bg/16591)



Има вкус и вид на месо, но не е. Що е то?

[www.health.bg/16582](http://www.health.bg/16582)

### Анкета онлайн Консумирате ли полезни Въглехидрати?

Пълнозърнестите храни са важна част от балансираната диета. Попитахме читателите на health.bg дали консумират полезните въглехидрати.

48% от анкетираните са заявили, че хапват пълнозърнести храни от време на време.

43 на сто редовно приемат полезните хранителни вещества.

9% от участниците в запитването ядат пълнозърнести храни само когато са на диета.

Никои от хората, отговаряли в анкетата, не е заявил, че изобщо не яде полезни въглехидрати, което означава, че българите все по-често обръщат внимание на храната.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

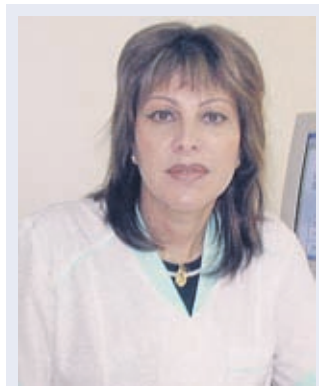
10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Есopharm  
www.esopharm.bg





Д-р Мариана Пенкова има 22-годишен клиничен опит в областта на гастроентерологията и хепатологията, специалности по вътрешни болести, гастроентерология и диететика. Извършва консултативни прегледи както по здравна каса, така и свободен прием в Медицински център "Свети Лука".

Адрес: Стара Загора, ул. "Стефан Караджа" № 88; приемни дни: понеделник, четвъртък и петък от 16.30 до 20.30 часа, телефон за записване - 042/ 68 10 83.

# Черният дроб „е скаран“ с някои лекарства

● С д-р Мариана Пенкова, главен асистент в Медицински факултет, Тракийски Университет - Стара Загора, разговаря Камен Здравков

**Д**-р Пенкова, само дълготрайното пиене на лекарства ли може да затрудни черния дроб, или и неколкодневен курс може да има същия ефект?

- Увреждане на черния дроб може да настъпи и в двата случая. Често се уврежда от лекарства, понеже той е основният орган, в който те се преработват. Определяща е не само продължителността на приема на медикамента, а предшестващото състояние на организма. Съвместният прием на алкохол и лекарства увеличава риска от чернодробно увреждане. При хората с хронични чернодробни заболявания (вирусни хепатити, стеатоза, цироза) уврежданията на черния дроб от лекарства са по-чести. Медикаментите вредят на черния дроб по два механизма. Единият е директно увреждане на чернодробните клетки, което е характерно за малка част от медикаментозните хепатити. Те са зависими от дозата, т.е. необходимо е да се приеме определено количество от даденото лекарство, за да се увреди черният дроб. Другият механизъм е свързан с автоимунни реакции в организма след лекарствен прием, при които могат да се увредят черният дроб, кожата, ставите и други органи. При този тип медикаментозни хепатити дозата и продължителността на прием на дадения медикамент не са определящи. Възможно е и много малко количество да предизвика тежко чернодробно увреждане. Дали това ще се случи зависи от индивидуалната чувствителност към даденото лекарство на всеки отделен човек.

- Кои групи медикаменти са в списъка на заподозрените?

- Потенциална вреда на черния дроб могат да нанесат различни видове антибиотици, болкоуспокояващи и стероидни противовъзпалителни, някои препарати срещу хипертония, срещу епилепсия, невролептици и антидепресанти, анестетици, стероиди и други. Но и лекарства извън този списък мо-

гат да окажат неблагоприятно чернодробно въздействие при определени пациенти.

- По какво човек може да установи, че черният му дроб "не понася" дадени хапчета?

- Симптомите се появяват по време на приема на дадено лекарство или скоро след като е приключило лечението. Най-често се срещат тежест и болка в дясното подреброе, обща отпадналост, загене и/или повръщане, жълтеница, потъмняване на урината. Може да има и обрив по кожата и други симптоми, които наподобяват алергия, както и болки по мускулите и ставите. Обикновено след спиране на лекарствата, симптомите отзвучават.

- С какви изследвания може да се докаже, че най-големият ни орган страда, и кога трябва да се правят те?

- За да се потвърди съмнението за чернодробно увреждане, е необходимо да се направят някои лабораторни изследвания, които показват степента на проблема. При разрушаването на чернодробните клетки субстанции от тях (чернодробни ензими) попадат в кръвта. Повишените над нормата чернодробни ензими в кръвта са показател за настоящо увреждане на черния дроб, което може да е причинено от различни фактори. Изследването на ензимите трябва да се извършва многократно, за да се получи най-добра представа за тежестта на чернодробното увреждане. Най-често използваните за диагноза чернодробни ензими са: АлАТ, АсАТ, ГГТ, Алкална фосфатаза.

- Има ли средства, чрез които може да се намали потенциалното увреждане на черния дроб при прием на лекарства?



- Трябва да се спазват основни правила. На първо място, не приемайте медикаменти без лекарско предписание. Когато пиете лекарства, не консумирайте алкохол, защото се засилва многократно токсичното действие на двата увреждащи фактора. Препоръчвайте лекуващия лекар за наличие на чернодробни заболявания или за неблагоприятни реакции към приемани преди това медикаменти.

- Ако е настъпила чернодробна реакция, какъв е подходът за овладяването ѝ?

- При налични обективни и лабораторни данни за чернодробна увреда от съществено значение е незабавното спиране на медикамента и търсене на консултация с лекар. Добре е да се намали до допустимия минимум и използваните по друг повод медикаменти. При всички случаи се назначава здравословна диета, витамини и препарати - хепатопротектори. За някои пациенти се налага и болнично лечение.

- Какво представляват хепатопротекторите и какъв е вашият опит с приложението им?

- Това са лекарства, които предпазват черния дроб и улесняват неговото възстановяване. Лечението само с тях обикновено не премахва болестта, но те са неизменна част от терапията на повечето хронични чернодробни болести.

При тях целта на лечението е подобряване на функцията на черния дроб. Независимо от причината за заболяването при всички тях се получават свободни радикали, които увреждат мембраните на чернодробните клетки. В резултат на това клетките загиват. Хепатопротекторите спират този про-

цес. Така те могат да забавят хода на хроничното заболяване или да подпомогнат възстановяването на черния дроб.

При лечение с хепатопротектори се спазват някои правила.

Желателно е курсът на лечение да продължи поне 3 месеца. Препоръчва се лечението да се извършва през зимата и пролетта, защото през лятото болните приемат повече плодове и зеленчуци, които могат да набавят необходимите вещества на черния дроб. През определен период е необходимо да се сменят хепатопротективните медикаменти.

- Има ли добри хепатопротектори на основата на естествени растителни съставки?

- През последните десетилетия са проведени хиляди клинични проучвания върху ефективността на различните видове хранителни добавки и т.нар. допълваща и алтернативна медицина (Complementary and Alternative Medicine) в борбата с хроничните чернодробни заболявания. Повечето продукти, които се използват, съдържат бял трън и са стандартизирани продукти, извлечени от семената на растенията. Сред препаратите с доказано качество и приемлива цена е "Хепасейв". Той съдържа стандартизиран извлек от една от най-мощните билки, пречистващи черния дроб и жлъчните пътища - пикрориза куроа. Няма странични действия.

## Нерасавей

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

### Различният хепатопротектор

**DENTAL CLINIC**  
**EO Dent**

10 години ЕО Дент!  
10 месеца специални комплименти!

**ПРЕЗ МЕСЕЦА НА МАЙКАТА**

Нашите комплименти:

- ✓ Безплатен преглед и консултация
- ✓ 50% отстъпка при почистване на зъбен камък и полиране на зъбите
- ✓ Безплатен курс за бременни

Двете последни недели през месец Март (18 и 25 март)

**ЕО Дент организира БЕЗПЛАТЕН КУРС ЗА БРЕМЕННИ**

Той ще предостави възможност на Вас - бъдещите майки да се информирате по различни въпроси свързани със здравето на зъбите за Вас и вашето дете.

За повече информация и предварително записване за курса: 0884 894 991

София, р-н Изток, ул. „Св. Ил. Зографски“ 16, 02/ 483 70 72, 0884 45 45 77  
София, кв. Лозенец, бул. „Арсеналски“ 11, 02/ 963 03 09, 0885 003 706  
София, кв. Люлин, бул. „З. Стоянов“ б/к. 417, 02/ 927 08 18, 0886 097 405  
Перник, ул. "Черешово тиче" 2, 076/60 18 00, 60 19 00, 0886 097 401  
Перник, Изток, бул. "Ю. Габрови", б/к. 35/37, 076/ 67 21 00, 0886 097 403  
[www.eo-dent.com](http://www.eo-dent.com) [info@eo-dent.com](mailto:info@eo-dent.com)



Доц. Костов, има ли трудният отказ от цигарите физиологично обяснение?

- Да, това е сериозен проблем. Пристрастяването към пушенето е сред най-тежките, по-тежко дори отколкото към амфетамин и кокаин. Има достатъчно данни за това. Само интравенозните наркотични вещества имат по-високи нива на пристрастяване. Пушенето е сериозна токсикомания и доказателството е ниският резултат при волевите откази. Не повече от 7% от опитващите да се откажат сами, без медицинска намеса, успяват да го постигнат трайно.

- Медицинската намеса в какво се състои?

- Това е работа на цял екип - специалист по белодробни болести, психолог, социален работник, нужна е и пълна ангажираност от най-близките в процеса на отказването. Медикаментозната подкрепа, която има различни посоки и е много успешна в последните години, задължително се съпътства от промяна в поведението на пациента - да се променят компаниите, с които се събира, начинът на живот, вечерните излизания на заведение, консумацията на кафе и алкохол, храненето. Много са аспектите в поведенческата схема. Но основното е абсолютно сериозното, мотивирано желание на пациента да го направи.

- Колко време е достатъчно, за да се "закачи" човек към никотино-

# Тютюнопушенето не е навик, а болест

● С доц. Коста Костов, началник на Клиниката по белодробни болести на ВМА, разговаря Галина Спасова

бата зависимост?

- Много индивидуално е. Зависи какво е водещото при конкретния човек - защо пропушва. Някои го правят от битов келешък, както се казва, и то твърде млади. Други са по-замкнати и намират в цигарите отдушник на скрития стрес, който ги мачка отвътре.

„

Само интравенозните наркотични вещества имат по-високи нива на пристрастяване

Голяма част от пушачите търсят в цигарите мотивация да бъдат по-успешни - те се изживяват като пресирани от околните, неуспели. Т.е. използват мотивационния ефект, който никотинът притежава - той може да вдигне работоспособността, мотивацията за работа. При пушача, ако се разровиш, винаги има



Доц. К. Костов със своя екип в активна подкрепа на забраната за пушене

някакъв проблем. Човек с нормална психика, в нормална среда няма нужда от допълнителна мотивация. Но мотивацията с никотин е грешният път - фалшива патерица, за която човек се хваща.

- Доколко реална е идеята специални звена да подпомагат отказващите цигарите?

- Напълно реална е, но

у нас медицината е с краката напред. Липсват амбулаторни звена, професионално обучени и насочени към тази дейност хора. При нас трудната работа по отказ от тютюнопушенето се извършва от лекари самодейци като част от другите задължения, нещо като хоби. При минимум 40% пушачи в България ня-

ма поне един такъв екип, към който пушачът да се обърне за помощ. Например в София - нека да инициира общината поне в един център с обучен екип, който да започне да дава посоки. Но трябва категорично да се разбере - тютюнопушенето не е просто навик, то е болест и трябва да бъде лекувано като такава. За-

щото пристрастяването, както казах, има две страни - една биологична и една социална, поведенческа.

- Някои хора все още не вярват, че пушенето убива. Казват - едн-кой си пушел, пък живял до 90 години, а непушач има рак на белия дроб.

- Няма да се появят данни, че пушенето е преувеличено като рисков фактор. Напротив, ще нарастват доказателствата, че то буквално убива. 80% от болните от рак на белия дроб са пушачи. Ами инсулти, инфаркти, проблеми със съдовете на краката, стомашният рак, карциномът на дебелото черво, хипертонията? Само глупаци подлагат това на съмнение. Всеки ден изумявам и дори ме е срам как интелигентни хора влизат в тази категория и се хващат за единични случаи - за изключенията, вместо за правилото. А категорията "непушач" в наши условия е некоректна, защото почти няма такъв. Ако прекараш в компания с пушачи няколко часа, това се равнява на минимум 1-2 цигари - т.е. не можеш да бъдеш наречен непушач. Пасивните пушачи болеват също по-често.

## Хиляди българи инвестират в замразяване на стволови клетки



Микаела ВЪЖАРОВА

За над 80 болести, много от които до миналия век се смятаха за нелечими, вече има спасе-

ние - благодарение на възможността за запазване и трансплантиране на стволови клетки. Това е причината все повече хора да

● Европейската тъканна банка Биохеленика (Солун) обслужва Балканите

осъзнават смисъла на умната съвременна инвестиция за здраве - да замразят стволови клетки на своето бебе - от пълната връв или плацентата при неговото раждане. Такива дългосрочно замразени клетки могат да бъдат ползвани и за лечение на брат или сестра, на родител. При нужда и след личното решение на вече порасналото пълнолетно дете, от което са взети, да бъдат дарявани донорски или за научни цели. Стволовите клетки са универсални, притежават "вълшебното" качество да се превръщат в различни видове специализирани клетки (нервни, кръвни, сърдечно-мускулни и др.). Способни са да действат като ремонтна система на организма, замествайки увредени специализирани клетки.

И в България съхраняването на кръвни проби от

бебето набира все по-голяма популярност. Само през 2011 г. са стотици семейства, които са избрали за своя тъканна банка европейския център в Солун - Биохеленика. Реномираната компания е сертифицирана и работи по европейски и американски стандарти, гарантира качествено и контролирано съхранение на клетките за десетилетия, като стандарт задължително пази на две места индивидуалните замразени капсули - в своите бази в Солун и Атина. Разделянето се прави за двойна гаранция срещу всякакъв вид риск - пожар, земетресение и др. Биохеленика осигурява 24 часа обучени лекарски екипи, има опит в лечението - извършила е повече от 150 терапевтични приложения на стволови клетки, има свое представителство в Со-

фия, работи във всички страни от Балканския регион.

Стволовите клетки са голямата надежда на съвременната медицина, те имат доказан клиничен ефект в приложението срещу серия заболявания като левкемия, лимфома, анемии и други заболявания на кръвта, през последните години се прилагат успешно и за терапия на сърдечен удар, при травми на гръбначния стълб, болест на Алцхаймер, болест на Паркинсон, аутизъм, терапия на диабет тип 1, разказват проф. Георгиус Колиакос и д-р Кузи Колиакос от ръководния екип на клиниката в Солун. От началото на 2012 г. екипът е предоставил замразен биологичен материал от стволови клетки за лечение на пациент с исхемична болест на сърцето, а преди

дни - за лечение на болен с идиопатична белодробна фиброза.

Тук осигуряват ауто-трансплантати - стволови клетки, извлечени както от пълна връв, така и от плацентата - специално ноу-хау на компанията. Биохеленика вече дава и втори шанс - на деца, които нямат съхранени стволови клетки при раждането, да съхранят мезенхимни - от пулпата на млечен зъб - услуга, за която също имат собствен екип вече и в София.

Инвестицията в тъканна банка Биохеленика е 18 млн. евро, центърът се простират на площ 2500 кв.м, помещенията за преработка и извличане на стволови клетки, както и базите за съхранение на контейнерите, в които клетките се палят при минус 188 - 196 градуса, всичко тук напомня филмова фантастика. Филм - способен да връща живот. Днес, утре, след десетилетия. А главните герои тук, специалистите по криосъхранение, си позволяват да припомнят своето изречение - "По-добре е един ден да кажем: "за щастие ги съхранихме", вместо да кажем: "само ако ги бяхме запазили..."".



## СЛАДКА АНКЕТА

Моля, отговорете на въпросите и изпратете Вашите отговори на адреса на редакцията София 1574, бул. „Шипченски проход“, 65. Всички, отговорили вярно на въпросите, ще получат специални награди.

# Какво знам за гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

Моля, отбележете верните твърдения и отговорете на въпросите:

1. Какво е гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

☐ Наименованието на тест за измерване на средната кръвна захар през последните 3-4 месеца.

☐ Процент на хемоглобина, свързан с глюкозата.

☐ Златен критерий за качеството на лечението на моя диабет.

2. Зависи ли нивото на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) от диетата ми през последните 2-3 гена?

☐ Да

☐ Не

3. Колко често измервате вашия гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

.....

4. Кога за последен път измерихте вашия гликиран хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>)?

5. Каква беше неговата стойност?

.....

6. Коя стойност на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) показва, че контролирам добре своя диабет?

☐ Под 7%.

☐ Между 8% и 9%.

☐ Над 9%.

7. Защо 8 и 9 на циферблата на часовника на първа страница са зачеркнати?

.....

Име: .....

Адрес и телефон за обратна връзка: .....

.....

## СЛАДКО УЧИЛИЩЕ

# Колко „тежу“ захарният диабет?

Контролът на захарния диабет се изразява не само в поддържане на стойностите на кръвната захар в нормални граници, но и в стремеж към нормални за възрастта телесно тегло, кръвно налягане и липиден профил. Болшинството от хората със захарен диабет тип 2 са с наднормено телесно тегло или затлъстяване. Наднорменото телесно тегло може да повиши риска от сърдечно-съдови заболявания. Допълнителен рисков

фактор е и обиколката на талията.

Поддържането на нормално телесно тегло при хората със захарен диабет често е труден процес. Повечето лечебни режими, при които кръвната захар успешно се нормализира, водят до нежелано повишаване на теглото. Причината за това е, че инсулинът помага на кръвната захар да влиза от кръвта в клетките, където се складира под формата на мазнини. Затова лекари и пациенти се стремят да използват лекарства, които успешно контролират захарния диабет, като същевременно не водят до нежелано натрупване на килограми.

Поддържането на нормално за възрастта и физическото състояние тегло е гаранция за добре балансирано лечение, хранителен режим и физическа активност. Намаляването на телесното тег-



Нивата на гликирания хемоглобин (HbA<sub>1c</sub>) са златен критерий за качеството на лечение на диабета

ло с 5 до 10% ще ви помогне да се справяте по-добре с вашия диабет. Това ще доведе до допълнително намаляване на кръвната ви захар, ще подобри чувствителността на вашите тъкани към действието на инсулина и ще намали стойностите на кръвното налягане.

Контролът на теглото е въпрос на добър баланс между количеството и вида на приетата храна и изразходваната енергия при физическа активност. Начинът на хранене се отразява на общия тонус на организма. Консумирайте повече пресни плодове и зеленчуци, бавни въглехидрати като пълнозърнест

хляб/макаронени изделия, кафяв ориз, риба, кисело мляко и леки меса. Ограничете консумацията на преработени храни като бисквити, кексове, бял хляб, тлъсти меса и колбаси.

Физическите упражнения ви помагат не само да имате стегната фигура, но изострят ума и засилват усещането за щастие. Само с 30 минути упражнения дневно ще усетите разликата. Използвайте стълбите вместо асансьора. Ходете пеша. Карайте колело, вместо да вземате автобуса. Отидете на танци, обиколете магазините, запишете се на плуване или тичайте за здраве.



# Проверете очите си за макулна дегенерация

Заедно с катарактата (очно перде), макулната дегенерация е една от най-честите причини за влошаване на зрението с напредването на възрастта. Ранното разпознаване на макулната дегенерация и правилното лечение са от решаващо значение за максималното съхранение на зрението.

Макулната дегенерация е два основни вида:

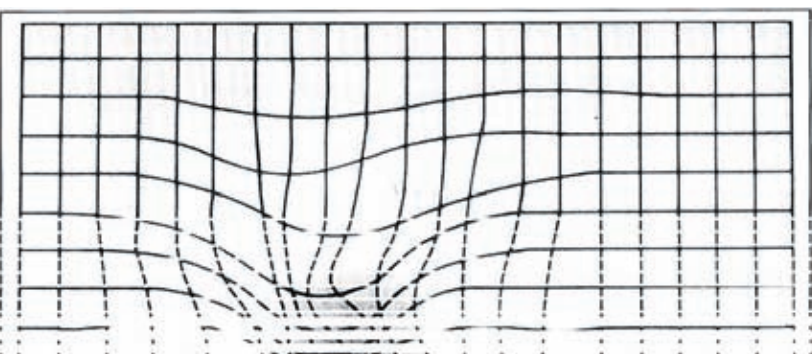
### 1. Суха:

Хронично заболяване, което причинява загуба на централното зрение, т.е. при поглед напред болният не вижда обектите, разположени фронтално, но има сравнително добро зрение в периферията. Това увреждане се причинява от влошаване на функцията на макулата - централната част на ретината. Сухата макулна дегенерация е по-често срещаният вариант на заболяването. Тя не причинява пълна слепота, но значително нарушава качеството на живот, защото прави почти невъзможно четенето, управлението на автомобил и разпознаването на лица.

### 2. Влажна:

Отново хронично увреждане на централната част на ретината, която получава оток в резултат на спукани фини кръвоносни съдове. Това е по-неблагоприятната и бързо развиваща се форма на болестта. По всяко време

# дегенерация



По този начин хората с макулна дегенерация виждат иначе идеално правите линии в решетката на Амслер, която се използва като лесен тест за заболяването

сухата дегенерация може да премине във влажна.

Симптомите при макулна дегенерация се развиват постепенно и включват трудна адаптация на зрението при преминаване от светло в тъмно помещение, усещане за размиване на текста при четене, дори с очила, трудно разпознаване на познати хора. Ако е увредено само едното око, често заболяването се открива едва при случаен очен преглед.

Рисковите фактори за развитие на заболяването са напреднала възраст, високо кръвно налягане, тютюнопушене, затлъстяване, нездравословно хранене. Но и пациенти без тези рискови фактори (с изключение на възрастта) разви-

ват макулна дегенерация.

Всеки може да провери дори в домашни условия зрението си чрез т.нар. Решетка на Амслер, която може да бъде открита в интернет сайтове, заедно с обяснение как се прави тестът. При проблеми с централното зрение непременно се обърнете към очен лекар. През последните години има напредък в забавянето на заболяването и в максималното съхранение на зрението. Лечението на влажната дегенерация е доста по-сложно, но се прилага и в България. Важна е и промяната в начина на живот с прием на високи дози от определени витамини, умерена, не редовна физическа активност, предпазване на очите с тъмни очила. (ЖЗ)







Знаете ли, че...

Деца, които се отглеждат в изрядно чисти домове, са изложени на по-голям риск от инфекция на чревния тракт

Мъдрите хора твърдят, че животът е борба. Това е особено актуално за хората, които водят битка с излишните килограми. Светът познава около 30 000 диети, но даже това многообразие невинаги гарантира победа. Диетолозите казват, че тайната е проста - диетата, както и гардеробът трябва да се избират според възрастта.

## ■ На 20

Вашата норма е 2000 калории на ден. Мощният метаболизъм позволява лесно да се свалят килограми, но не бива да се забравя, че и качването им е също така лесно. "Скелетът" на организма ви не се е сформирал окончателно, затова се нуждаете от целия спектър хранителни вещества, витамини и микроелементи. На 20-годишните не им подхождат монодиетите. Проблем в този период е недостигът на желязо. Това означава, че в менюто си трябва да включите свински черен дроб, сърца, жълтъци, стриди, яйца, аспержи. Непременно хапвайте по 100 г варено немасно месо. Не забравяйте мазнините, само подбирайте правилните. Ориентирайте се към полиненаситените мастни киселини като омега 3. Тайното оръжие са ябълките. Прекрасният плод като едnodневна разтопяваща диета прави чудеса. Ще свалите 2 кг лесно и приятно.

## ■ На 30 +

Храните се както преди, но забелязвате, че килограмите по-бързо се качват и по-трудно се стопяват. Така естествено снижаване на скоростта на метаболизма напомня за себе си и сега ще трябва да промените съдържанието на хладилника си. Витамините С, D, Е и цинкът са разковничето на вашето здраве. На първо място ги търсете в цитрусовите. Ако свикнете да подправяте салатите с пресен лимон, вие решавате голяма част от проблемите си. Витамин D ще намерите в мазната риба и млечните продукти, витамин Е ще откриете в зехтина, лененото или бадемовото масло. Цинка, без който е невъзможна нормалната рабо-

# Диета според ЕГН-то

● Всяка възраст налага определени хранителни навици, които ще ви спестят непрекъснатата битка с килограмите

## ■ На 45

Диетата на тази възраст трябва да е насочена към поддържане на здравето и профилактиката за заболяванията. Гладуването е противопоказно. Рискувате организма ви да оста-

се проявява като мигрена, безсъние, апатия, можете да компенсирате с помощта на бадеми - 50-70 г на ден. Всеки ден на масата ви трябва да има овесени ядки заради растителните влакна, които съдържат. Наблегнете на ядките и сушените кайсии. Белтъчната диета не е за вас, защото прекалено ще натовари черния ви дроб.

## ■ Във възрастта на мъдростта

При възрастните хора метаболизмът силно се забавя. Над 60-те женският организъм се нуждае



та на имунната система, можете да си набавите от морските продукти, млякото, свинското, говеждото и зърнените храни. Ограничаването на мазнините е вашият приоритет в близкото десетилетие. Изразявайте мазнините от месото, което готвите, избягвайте твърдите сирена, сметаната, маслото, маргарина и готовите месни изделия. Опитайте се количеството на всички употребявани за деня мазнини да не надвишава 50 г. Идеалното решение е средиземноморската диета - зеленчуци, риба, морски продукти, пълнозърнести храни, а за десерт - само плодове. Забравете за късните вечери.

не без калций или някой друг важен микроелемент. Старайте се менюто ви да е богато на калций. Той е необходим не само за костите, а и за нормалната работа на сърдечно-съдовата система. Съвременните изследвания доказват, че този елемент помага за свалянето на килограми, изгаря мазнините и не позволява да се намалява мускулната маса. Най-популярният източник на калций са млечните продукти. Включете в менюто си антиоксиданти като ликопен, който се съдържа в изобилие в домати. Недостига на магнезий, който



от 1500 калории на ден, което е с 500 по-малко от необходимото на младите. Мускулната маса е приблизително 15% от цялата маса. Даже да не сте прибавили нито килограм към телото си през последните 20 години, промените са неизбежни. Основният хранителен принцип на тази възраст е - минимум мазнини (не повече от 40 г на ден). Обезмаслени сирена и извара, растителни белтъчини вместо месо (фасул и лееща), леко сварени зеленчуци (без големи количества масло), но не и сурови, за да не натоварите прекалено стомашно-чревния си тракт. Овесените ядки и сушените сли-

ви трябва да станат неразделна част от менюто ви в зряла възраст. Дефицитът на течности е друг проблем. От една страна, употребата на сол може да задържи водата в организма, но да провокира хипертония и отоци. От друга страна, учените доказваха, че при хората над 60 години се наблюдава намалено съдържание на течности: съдържанието на вода е не повече от 50%, докато в средна възраст е 65-70%. Доскоро специалистите препоръчваха да се пият по 2 литра вода на ден, но тази теза вече търпи корекции. Всеки трябва да се съобрази с нуждите на собствения си организъм, за да не стигне до бъбречна недостатъчност или подуване. (ЖЗ)

## ЛЮБОПИТНО



### Алкохол

Специалисти от Британската медицинска асоциация съставиха рейтинг на "най-пиещите" професии. Въпреки разпространеното мнение най-често към чашката посягат не работниците, а представителите на интелигенцията. Според статистиката от алкохолизъм страдат 24% от юристите и 7% от лекарите. Много от тях пият даже през работно време.



### Памет

Витамин D, съдържащ се в месото, рибата, картофите и зърнените храни, подобрява паметта и снижава риска от болестта на Алцхаймер. До този извод са стигнали учени от Калифорния. Въпреки резултатите от изследванията, които доказват положителната роля на този витамин, специалистите предупреждават, че големите количества може да бъдат токсични.



### Пушене

В Шотландия броят на преждевременните раждания е намалял, след като в страната беше въведена забрана за пушене на обществени места. Изследване на учени от университета в Глазгоу обхвана 717 хил. жени, които са родили между 1995 и 2009 г. Оказало се, че преждевременните раждания са намалели с 11%. В страната законът срещу цигарите влезе в сила през март 2006 г.



### Козметика

Близко половината жени имат психологическа зависимост от козметиката, твърдят американски изследователи. Според проведено от тях проучване 44% от дамите никак не се харесват без макияж. Според психолозите резултатите от изследването показват, че при много жени отношението към козметиката не е в нормалните граници. Те приемат макияжа като параван, зад който да скрият ниската си самооценка.



### Диабет

Застояният начин на живот повишава риска от захарен диабет при жените, доказваха британски учени. Проведеното от тях изследване установи, че 4-7 часа на ден без движение са достатъчни, за да се стигне до диагностича захарен диабет. А това на свой ред води до други сериозни здравословни проблеми. Експертите препоръчват като най-добра профилактика всекидневните разходки на свеж въздух.





Въпреки че за фитбол у нас не се говори отдавна, оздравителните физически упражнения са измислени още през 50-те години на миналото столетие от швейцарски лекар физиотерапевт. Самата дума произлиза от английските fitness (фитнес) и ball (топка), но по-популярно е името "швейцарска топка". Първоначално тя е била използвана за лечение на възрастни и деца с церебрална парализа. През 80-те години топката влиза в програмите за възстановяване на болни с травми на опорно-двигателния апарат, а по-късно - като експериментален метод за лечение на хора със затлъстяване. Резултатите от тренировките удивили както пациентите, така и лекарите. Оказало се, че при болните се е ускорил процесът на регенерация на тъканите и се е подобрила еластичността на мускулите и сухожилията. Проведените изследвания показали, че при заниманията с фитбол се образува мускулен корсет около гръбначния стълб, усилват се кръвообращението и обмяната на веществата в междупрешленните дискове.

Упражненията повишават тонуса на мускулите и отнемат напрежението от тях, подобряват координацията на движенията и развиват равновесието, нормализират кръвното налягане, подобряват работата на белите дробове и на вестибуларния апарат, избавят от болки в ставите, помагат да се справим със стреса и повдигат настроението. Към всичко изброено можем да добавим намаляване на килограмите и извайване на фигурата.

Главното предимство на швейцарската топка е, че заниманията с нея са весели, леки и приятни, без да забелязвате как лети времето.

Можете, докато гледате телевизия, вместо да лежите на дивана, да сложите топката зад гърба си и да се облежете на нея

*Фитболът е отличен помощник на бременните жени през всичките девет месеца, защото отнема напрежението в гръбнака и мускулите на гърба*

Вместо на възглавница. Мускулите се отпускат, гърбът ви ще си отпочине, въпреки че точно по този начин няма да се вталите.

Фитболът е отлично решение за всяка възраст, защото чудогейната топка решава едновременно няколко задачи. При неговото натоварване вие можете да развивате и тонизирате мускулите си практически на цялото тяло. Освен това се сдобивате с по-добра ловкост и координация. И нещо много важно за по-възрастните хора - всички стави се раздвижват, при това без ударно натоварване.

Днес швейцарската топка се е превърнала в истински лек срещу болки в ставите и гръбнака, отлична профилактика срещу остеохондроза, артрит, варикозни вени. И това не е всичко. Създаването от топката вибрация оказва обезболяващо действие, усилва перисталтиката, благотворно влияе върху дейността на стомаха, черния дроб и бъбреците, укрепва сърдечно-съдовата система и дихателните органи.

Фитболът е отличен помощник на бременните жени през всичките девет месеца, защото отнема напрежението в гръбнака и мускулите на гърба.

Огромната лека топка създава прекрасна атмосфера - върху нея може да се пружинира, подскача, да се подхвърля. Това е прекрасна тренировка на сърцето и дихателната система. Липсва каквото и да било силно на-

товарване на долните крайници, затова с фитбол може да се занимават и хора с разширени вени, с увредени стави

# Фитбол - весело, приятно и много полезно

● Чудогейната топка помага на хора от всички възрасти

или болестно затлъстяване.

**Какво трябва да знаете, преди да се захванете с фитбол**

Правилата не са много. Преди всичко се убеде-

те, че сте подбрали топка с подходящия за вас размер. Когато седите върху нея, бедрата ви трябва да са успоредни на пода. Когато я натиснете, тя трябва да хлътне 2,5 см. Ако топката е твърда, върху нея трудно ще запазите равнове-

сие, ако е мека, натоварването при заниманията ще бъде прекалено малко. Не бива и да се пързая. Сами ще се ориентирате с какви дрехи и обувки да тренирате. Трябва да сте здраво стъпили на пода и нищо да не ви създава дискомфорт. (ЖЗ)



**...и Ви дават непрекъснато, от края на май до първите студове ягоди, които берете на височина човешки ръст.**

Един френски овощар разработил наистина уникален сорт яagodови храсти. Тези яagodови храсти могат да достигнат височина над 1,20м. В продължение на 5 месеца в годината, те се отрупват с красиви плодове, които вие берете, чисти, здрави и с неповторим вкус.

**Засадете ги в свободното си време в градината или дори на балкона си.**

Пълзящите яagodови храсти "Монт Еверест", (депозирани марка) имат нужда от съвсем малко място за да се вкоренят. Те се приспособяват към

всякакви почви и са устойчиви на студ. Няколко минути са достатъчни за да ги засадите, а след това трябва само да им сложите подпорки и да ги поливате от време на време.

**Те създават цветен колорит в градината Ви и дават плод в продължение на години.**

С почуда ще наблюдавате как ден след ден, стъблицата им порастват все по-високо и се покриват с листа, цветовете, а после и с плодове, които ще наедрият и ще се умножават в едри чер-

вени гроздове. Представете си радостта на децата Ви, когато им разрешите да берат с едно протягане на ръката, тези едри сочни плодове, добре узрели, чистички и не прашявали, направо от Вашето яagodово дърво!

Ще берете от тях до зимните студове, дълго след като обичайният сезон на обикновените ягоди е приключил и година след година те ще продължават да Ви дават от сочните си плодове.

Да, сега вече няма нужда да се наеждате за да берете от земята ягоди, които са били в калата и които животните винаги успяват да вкусат преди те да са узрели добре.



5 месеца годишно огромни ягоди ще има на Вашата тераса

Поръчайте сега, та да ги получите в края на месец март, когато температурата е подходяща за засаждане.

## ТАЛОН ЗА ПОРЪЧКА

Да се върне на Директ Сервиз Интернационал: П.К. 988, София 1000 Или директно на тел: 02/ 400 85 80 или на [www.yagodi-monteverest.net](http://www.yagodi-monteverest.net)

☐ **ДА**, искам да се възползвам от изключителната Ви оферта и да получа прословутите Пълзящи яagodови храсти "Монт Еверест". Разбираме се, че в краен случай, ако до 120 дни и в продължение на поне 5 месеца, не получавам едри гроздове червени ягоди, които да мога да беря на височина човешки ръст, трябва само да Ви информирам по пощата и заплащаната от мен сума за яagodовите храсти, ще ми бъде възстановена незабавно и без никакви изборки, с пощенски запис на мое име.

При тази първа и окончателна гаранция, поръчвам:

☐ 1 партида от 5 яagodови храсти за цена от ~~10 лв.~~ сега само 16 лв.;

☐ 1 партида от 10 яagodови храсти за цена от ~~20 лв.~~ сега само 24 лв.;

☐ 1 партида от 20 яagodови храсти за цена от ~~40 лв.~~ сега само 39 лв.;

Сега няма да плащам нищо, ще заплащам сумата на поръчката ми при получаване на моите яagodови храсти (+ 9,90 лв. за разноски по опаковката и изпращането).

☐ Прибавям 3,90 лв. към сумата на поръчката ми за експресна доставка.

Име: \_\_\_\_\_ Претиме: \_\_\_\_\_  
Фамилия: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_  
Адрес: Гр.: \_\_\_\_\_ Ул.: \_\_\_\_\_  
Бл.№: \_\_\_\_\_ Вх.: \_\_\_\_\_ Ап.: \_\_\_\_\_  
Посочете телефон за информация за датата на доставката: \_\_\_\_\_



Всяките Ви десерти ще бъдат сполучливи с тези ягоди с несправним вкус

### Гаранция

Пълзящите яagodови храсти се предлагат в специална опаковка, която предпазва корените им. Можете да ги засадите веднага след получаването им. Ако до 120 дни и в продължение на поне 5 месеца не получавате едри гроздове червени ягоди, които да берете на височина човешки ръст, вие се задължавате да Ви възстановим, при поискване и без изборки с пощенски запис на Ваше име, заплащаната от Вас сума за поръчаните яagodови храсти.





Автомобилният салон в Женева



Да подариш жива пеперуда



Кристина ПЕШИНА

Огледалото е натоварено с огромна доза мистицизъм. За всички хора, независимо от коя част на земното кълбо са, каква религия изповядват и в какви митове и легенди вярват, счупеното огледало означава седем години нещастие и несполука. Това е едно от най-широко разпространените суеверия, чиито корени се губят някъде в миналото. Свързано е със схващането, че огледалото отразява душата на човека и ако то се разбие, страда и душата. Китайците вярват, че демоните стават видими само пред огледало, и затова го поставят зад гърба си, за да ги пази от зли сили. Древни шамани са изпадали в транс, взирайки се в различни отразяващи плоскости. Нарцис остава зашеметен от собственото си отражение във водата и се влюбва в него, без да съзнава, че това е самият той. В същност хората са се оглеждали в какви ли не повърхности още преди да създадат огледалото. Разпознаването на собствения лик е особен психологически момент, достъпен само за човешките и за някои животни.

В далечното минало огледала са се правили от различни метали като мед, бронз, сребро, калай и др. Стъклените огледала са изобретени от Сидон през първия век от новата ера. Химическият процес на покриване на стъклото със сребро бил открит през XIX век. Макар производството на огледала да е претърпяло сериозна еволюция, отношението на



хората към тях не се е променило особено. Все още в много култури се възприемат като граница между реалния и паралелния свят, а появата им в сънищата ни се смята за съдбоносна.

Днес огледалото е неразделна част от всеки дом. Имаме поне по едно, пред което се опитваме да си представим как ще изглеждаме в очите на другите. Обикновено не се замисляме къде точно го поставяме и често допускаме грешки. Затова потърсихме мнението и съветите на сертифицирания експерт по фън шуй инж. Елза Панайотова. "Огледалата са нужни, но и особен предмет и е добре да се използват внимателно. Те умножават това, което отразяват, и затова нека бъдем красиви неща като картини, кристали, цветя, купа с плодове и в никакъв случай домакински пособия като метла, кофа и прочее", съветва Елза. Счупени или

## Огледалата са енергийният склад на дома ни

● Според фън шуй поставени на неподходящо място, могат да ни докарат здравословни и житейски проблеми

пукнати огледала трябва веднага да се сменят. А направени от парчета да се избягват, тъй като те раздробяват отражението и разрушават енергията. Когато се настанявате в нов дом, най-добре е да се сдобие с нови огледала, а не да пренасяте старите. Идеалният размер е този, в който може

което води до неспокоен сън", пояснява специалистката. Резултати са повишена умореност, тревожност и влошено здравословно състояние. И тъй като страшно популярни днес (макар и, както разбрахме, в абсолютен разрез с източното учение) са гардеробите с цели огледала

то е необходима за добрия фън шуй на жилището, а следователно и за успешния живот на обитателите. Срецайки още в началото на своя път отразяваща повърхност, тази енергия се връща обратно и не успява да се разпространи из целия дом. Това може да доведе до умора, липса на късмет, проблеми, защото домът не се зарежда достатъчно енергийно", продължава специалистката.

Философията на фън шуй разглежда вселената като енергия и материя. Самата материя се възприема като пет елемента - Вода, Дърво, Огън, Метал и Земя. Фън шуй изучава как енергията преминава през отделните елементи и как това се отразява върху хората. Всеки един от елементите взаимодейства с другия, като някои са в сътрудничество, докато други са в неблагоприятна комбинация. "Овалното и кръглото огледало се отнасят към елемента Метал, а квадратното - към елемента Земя. Това би могло да се използва за подсилване на някой елемент, ако се налага. Например чрез кръгло или овално огледало може да се подсилят секторите на Метала и Водата, но е нужно да се прецени дали това е необходимо", казва Елза Панайотова.

Старинните огледала носят стара енергия. Не е задължително обаче да ги изхвърляте. Достатъчно е да смените самата огледална повърхност и да запазите красивата дърворезба или металния обков. Така ще имате ново огледало с оригинален дизайн.

Важно е да поддържате огледалата у дома си чисти. Забърсвайте ги редовно не само от праха, но и от запечатания негативизъм. И не забравяйте всеки път като се оглеждате в тях, да се усмихвате, а преди да им обърнете гръб, си пожелавайте успех. Така ще си вдъхнете увереност, а и казват, че късметът ще ви следва по петите.

*Счупени или пукнати огледала трябва веднага да се сменят*

да се огледате в цял ръст и да остане разстояние над главата поне няколко сантиметра. Според източното изкуство това означава възможност за растеж във всеки един аспект.

Често огледала се използват, за да се увеличи визуално пространството и да се допълнят липсващите според фън шуй зони. С тяхна помощ може да се преразпредели енергията в пространството, направляйки потока на енергията Ци в нужната посока. Поставени обаче неправилно, те могат да объркат потока на енергията, да я засилят прекалено или да я отслабят.

В статията, в която спите, не е желателно да има видими огледала. Особено ако в тях се отразява легналото тяло. "Огледалата са тънка материална врата към други светове и през тях могат да проникнат нежелани посетители,

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Гласовете на колективното недоверие

Ще ви запозная с една жена - Вивиан Краули, която има свещенически сан и е учителка по паганизъм. По каквoooo? Чувам ви и виждам как скачате от изненада. Споко, както казват днешните "споконийници". Принципиите на паганизма не са принципи за всеки от нас. Това е духовно движение, което обхваща разхайтения и нехаен за нас, дори вече и за себе си Запад. Паганисти са онези, които почитат древните прехристиянски богове на предците ни. И учението се предава посредством мита и сагата, приказката и историите, пренесени до днес от уста на уста.

Защо някъде и от какъв зор чияците се прехласват по паганизма? Защото преоткриват Природата. Като свещена и божествена. Като Видимата страна на Невидимия Бог. Паганизмът ни учи на най-различни и разнообразни духовни неща и ни посеща за други, които сме през вековете забравили. Например едно от тях е, че притежаваме колективна човешка памет. Което, без да съм паганист, го споделям. Но като гледам нашите депутати, които толкова години се забавляват с общия ни животец и бъдното на дечицата ни, си мисля следното: или паметта им не е човешка, или не е колективна. Или може би не е българска? Или всинца боледуваме от хронично амнезия, щом масово се лашкаме от лъжа към лъжа. Поради което не искаме да си спомним, че откакто Ева е забравила да си плати ябълката, която е откъснала от Дървото на живота, светът е един и същ. Само дето заради модата и суетата си човечеството си сменя единствено грехите, изграчките и външността, но не и същността. Че ни лъжат, лъжат ни, но колко пъти още трябва да ни излъжат, за да схванем, че това е станало още преди Христа? От което не ни става по-весело.

Чувам гласовете ви на колективното недоверие, мои чисти наивници, и ви вярвам, но какво от това?



Посетихме италианския град Тренто, за да видим как тренира отбор номер №1 в съвременния волейбол - "Итас Диатек Трентино". Негов наставник е селекционерът на националния тим за мъже на България Радостин Стойчев, капитан е звездата на родния волейбол Матей Казийски, а част от състава му е и националът Цветан Соколов. Именно Стойчев и Казийски написаха златните страници от историята на клуба, като още в първата си година на Апенините изведоха "Трентино" до шампионската титла, а в следващите три поредни - и до световния и европейския връх в клубния волейбол. Нас обаче ни интересуват повече въпроси около националния отбор на България, на който му предстоят тежки мачове за класиране на олимпийските игри в Лондон това лято, и най-вече атмосферата в неговия щаб след бурните емоции през миналата година.

**Г-н Стойчев, какво ви коства оставането начело на националния отбор след всичките грами, които се получиха през миналото лято?**

- Оставането наистина ми коства много, защото аз имах твърдото намерение да си подам оставката, когато дойдох в София последния път. Причината, поради която останах начело на националния отбор, е фактът, че не бих искал тази част от хората и от феновете, които наистина искат нещо добро да се случи на българския волейбол, да си помислят, че съм се отказал, защото е трудно.

На мен работата в националния отбор не ми носи никакви позитиви. За съжаление! Но аз я приемам като много голяма отговорност и я върша с много голямо желание, защото искам, ако мога, да направя нещо за българския волейбол, не само за националния отбор.

Останах, защото се намериха

# Не гледам победите, а само загубите, за да ги анализирам

● С Радостин Стойчев разговаря Деяна Иванова

много хора, които дойдоха и ми казаха, че трябва да остана и че имат нужда от това да остана. В личен план за мен това е доста тежка ситуация и доста голямо бреме, но смятам, че го дължа на българския волейбол, и затова искам да направя всичко възможно, което е по силите ми и тази година, за да постигна резултат.

- Чувствате ли се притиснат до стената, че трябва да спечелите на всяка цена олимпийската квалификация в София, и какво ще се случи, ако не успеете?

- Ако не успеем, ще бъде лошо за волейбола. Иначе да, чувствам се притиснат до стената, защото общественото мнение много влияе. То е важно, разбира се, но в много случаи не е реално. Сега надвишава истинските възможности на отбора и на ситуацията. В никакъв случай обаче не може да бъде оправдание и смятам, че ние трябва да направим всичко възможно и да класираме България на олимпиадата. Аз ще работя за това и ще направя всичко възможно да го постигнем. Ще бъде тежко, ако не успеем.

В никакъв случай обаче не се притеснявам. Аз знам, че всички хора, с които съм се обградил в щаба на националния отбор, и аз ще направим всичко възможно, за да постигнем добри резултати. Когато работата е свършена и е направена максимално добре, да става каквото ще.

- Каква е ролята на мотивацията и как вие се мотивирате за работа при тези условия?

- Когато говорим за национален отбор, според мен мотивацията е различна. Хората, които игват да играят за отбора на своята страна, не могат да имат като мотивация нищо друго освен именно достойното представяне на знамето и на народа си в чужбина. Трябва да кажа, че през миналата година не е имало липса на мотивация нито в състава, нито в треньорския щаб на националния отбор. Работихме много усърдно. И това е изключително важно. За да се стигне до високи резултати, мотивацията е много важна, но накрая трябва и някои малки саможертви. Защото говорим за дълги периоди от време, в които играчите не виждат семействата си, тренират, работят усърдно, стараят се, лишават се от много неща. Разбира се, националното ни чувство трябва да е основното, което да ни води.

- Коя е идеалната победа за вас?

- Последната победа, защото винаги е важен следващият мач. Победите не ги деля на по-важни



”

*Хората, които игват да играят за отбора на своята страна, не могат да имат като мотивация нищо друго освен именно достойното представяне на знамето и на народа си в чужбина*

и идеални. Целта в спорта е да се побеждава. Разбира се, да се побеждава, но на всяка цена да е по правилата на спорта, на феърплея. Още преди 5 години, когато дойдох в Тренто, на въпроса коя би била най-голямата победа и нещото, за което най-силно мечтая, аз съм отговорил "олимпийската титла". И това преди въобще да съм мислил, че ще стана треньор на националния отбор. Аз смятам, че най-голямата победа в спорта е олимпийската титла. Разбира се, мечтите са мечти затова, защото са много трудно постижими. Това е и моя мечта от дете - да отида на олимпиада и да спечеля. Не искам обаче хората да го смятат като обещание. На първия етап като професионалист си поставям задачата да отида на олимпиада. Но пък също така в съвременния волейбол ситуацията е такава, че е много по-трудно да отидеш на олимпиада, отколкото да се представиш добре там. Защото на игрите участват и отбори от други континенти, които са на по-слабо ниво.

- Кое ви беше най-трудно в началото в Тренто?

- Като всяко начало и това беше много трудно. Един месец преди началото на първия ми сезон тук реално Тренто нямаше отбор. Тук имаше само четири-ма състезатели с договор, които не бяха звезди, а на всички останали, които бяха по-добри, им изтичаха договорите и те си заминаха. Така че първата година беше много трудна и заради то-

ва направих нещо доста логично - взех повече българи. Трудът ни се оправда и още първата година спечелихме първенството. А това беше едно постижение доста над очакванията на клуба и на града. Имаше много еуфория в Тренто, всички хора започнаха да ни обръщат внимание и работата тръгна по друг, по-лесен начин. Оттогава всичко започна да става много по-различно.

- Правилите ли сте си дългосрочен план докога ще останете в Тренто?

- Аз лично съм толкова признателен на хората, които ми дадоха тази възможност, да работя тук, и за условията, които ми създадоха, че ще съм тук, докато проектът "Тренто" съществува в този вид. Докато клубът ме иска, ще остана. Не искам да разглеждам никакви други предложения, просто се чувствам толкова свързан с този проект и с нещата, които сме постигнали заедно, че никакво друго предложение на този етап не би било интересно за мене. А предложения не ми липсват, но аз се чувствам добре тук и искам да продължа работата си тук, докато условията го позволяват.

- Продължава ли да ви е интересно в клубния волейбол, след като сте постигнали всичко? Какво ви държи още?

- Аз нямам никакъв проблем с мотивацията. Никога не гледам предишните мачове. Победите не ги гледам втори път. Гледам само загубите, за да ги анализирам. Не мисля за титлите, които сме спечелили. Винаги се съсредоточавам върху следващото състезание и предстоящия мач. Доволен съм, че президентът на нашия клуб, генералният директор и всички в "Трентино" успяха да прегърнат тази философия. И заради това нямам проблем. Никой не се е главозамалял от успехите, работата продължава по същия начин. Нямаме никакви проблеми с известността дори и между играчите. Всичките ни волейболисти успяха да останат здраво стъпили на земята, никой не се промени от факта, че сме спечелили всичко на клубно ниво. Така че работата за нас си продължава, тя е рутинна, тежка, всекидневна, но пък получаваме удоволствие от победите.

**ВОЛЕЙБОЛА**

**в един сайт**

**BG**  
volleyball

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

bgvolleyball.com

**bgvolleyball.com**



## Женевски салон 2012

Над 180 премиери  
край езерото

Международният салон в Женева както всяка година, така и през тази очертана най-близкото бъдеще на световната автомобилна промишленост. Започналото на 8 март автошоу ще продължи до 18-и този месец и освен фокуса върху новите модели домакините за пореден път демонстрират, че тунинг тематиката хич не им е чужда. 82-рото издание на изложението показва в залите на из-

ложбения център "Палекспо" над 180 световни и европейски премиери, като от тях автомобилите са 140, а останалите са свързани с близки до автомобилостроенето дейности. За сравнение през 2011 година дебютите при автомобилите бяха 93. По предварителен списък заявка за участие дадоха над 260 компании от 80 страни, които разположиха атрактивните си и модерни щандове на

## Леман

площ от 110 000 кв. м. За първи път в Женева ще бъде излъчена финалната тройка в европейския конкурс за автомобил на 2012 година. В предишните издания се определяше кабриолетът на годината, и то съвсем резонно с оглед на настъпващото след броени месеци лято.

Volvo V40 - хечбек  
за Европа

Вижда се и от пръв поглед, че Volvo V40 има твърде общи черти с XC60 в предницата и дизайна на столповете. По време на салона в Женева стана ясно от гумите на производителите, че елегантният хечбек с пет врати е предназначен основно за европейския и донякъде за азиатския пазар. Компактният хечбек по никакъв начин не изневерява на дизайнерската семейна линия на Volvo и затова ще бъде лесно разпознаваем на пътя. Като главни конкуренти се очертават Audi A3, Mercedes B-Class, Audi A3. Volvo V40 е първият представител на марката, който се задвижва от ново поколение модулни 4-цилиндрови VEA двигатели, чийто работен обем не надвишава 2-литра. Колата е насочена към младите семейства и се позиционира в компактният клас на VW Golf.

Bentley Mulsanne Mulliner -  
завоевател с авторитет

Сред звездите на изложението е поредният хит на VW Group и инженерната мисъл на англичаните - невероятният завоевател Bentley Mulsanne Mulliner. Той разполага със спортно окачване, подиректно управление и се отличава с подобрен дизайн. Моделът залага на системата Drive Dynamics Control, която настройва автоматично окачването към предпочитания стил на шофиране. Освен тази екстра на разположение на всеки собственик като опция може да има бутон за влизане в режим Sport. Той се включва с помощта на въртящ превключвател, разположен до скоростния лост и така дори в движение може да се подобри сцеплението на автомобила, без тази функция да влияе върху комфор-

та. Моделът е получил нови 21-цолови олекомонени алуминиеви джанти. Педалите за управление са спортни и са решени в стил перфориран метал.

В купето седалките и вратите са тапицирани с кожа, а арматурното табло изглежда все така внушително. В екстериора са въведени нови странични охлаждащи въздухоотводи от лакирана неръждаема стомана, а предницата се отличава с черната си матрична радиаторна решетка. Моделът разполага с познатия 6,8-литров V8 двигател с мощност 512 к.с. при 4200 об./мин и 1020 Нм въртящ момент при 1750 об./мин. Ускорението от 0 до 100 км/ч е за 5,3 секунди, а максималната скорост е 296 км/ч.

Mercedes SL63 AMG -  
олекомената стрела

Моделът AMG се появи на бял свят едва два месеца след световната премиера на "гражданския" SL, която се състоя в Детройт. Това ни навежда на мисълта, че създателите са работили успоредно по двата автомобила. SL63 AMG се задвижва от познатия 5,5-литров V8 двигател с двойна турбосистема, който развива мощност от 557 к.с. Купето е изградено изцяло от

алуминий и магнезий. Общото тегло на автомобила е намаляло със 110 кг в сравнение със стоманената каросерия на своя предшественик. Затова ускорението от 0 до 100 км/ч, което познаваме от CLS AMG като 4,3 сек, пада на 4,2 сек със силовия AMG пакет. Разходът на гориво е намален с 30% и вече е сведен до 10,1 л на 100 км. Вредните емисии също са редуцирани от

328 г/км при предходната версия до 231 г/км за новата. Външният вид е сходен с този на SL, предната част е по-агресивна, има по-големи въздухоотводи с дневни LED светлини и радиаторна решетка с изцяло нов дизайн. Страничните прагове са запазили, а в задната част спортният дифузор и четирите крайника загиват за удивителната мощност на спортиста.

Mini Clubvan Concept -  
ван с характер

Доживяхме и това чудо - от Mini да предлагат компактен лайфстайл транспортен автомобил, който може да се използва и за бизнес, и за свободното време. Clubvan демонстрира как непограждаемият стил може да бъде практичен, функционален и атрактивен. Прототипът е разработен на базата на Clubman и има същите размери. Ванът се отличава със затвореното товарно

пространство зад седалките на водача и пътника до него, както и със закритите за погледите задни странични прозорци. Стилът на концепцията Clubvan би отговорил на високите изисквания на модни дизайнери, фотографи, музиканти, спортисти и др., които всекидневно пренасят обемисто оборудване. Clubvan Concept разполага с товарно отделение с равен под, което се прос-

тира от гдукилата задна врата до разположената непосредствено зад гвете седалки предпазна решетка. Страничните стени и подът на товарното отделение са тапицирани с текстилен материал в цвят антрацит. Таваант е решен в същия цвят. Двете задни врати се отварят в противоположна посока. 12-волтовите контакти в задната част на товарното отделение осигуряват допълни-

телна функционалност. Покривът, както и задните колони и корпусите на страничните огледала са лакирани в цвета на каросерията. Задните странични прозорци на Clubvan Concept са с непрозрачни поликарбонатни стъкла, чиято външна повърхност е боядисана в специалния British Racing Green цвят. В концепцията непрозрачните странични стъкла са обозначени с логото на британски дизайнер, който работи по този тип нетрадиционни оформления на купето.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ



# Уискито - водата на свети Патрик

- Има две неща, които трябва да се консумират голи - едно от тях е ирландската напитка

Тина БОГОМИЛОВА

Светът се оцветява в зелено на 17 март. Позеленяват дори Гугъл, реката в Чикаго и бирата.

Денят на свети Патрик, празникът на Ирландия, е най-известното национално честване. Светецът, който умира на тази дата, с трилистната детелина обяснявал триединството на Отец, Син и Свети Дух и посял християнството сред келтските езичници.

Казват, че това е празникът на ирландската душа. Въпреки днешните пищни паради в Ню Йорк навремето янките са наричали ирландците пияни маймуни. Но озорният брой емигранти от Зеления остров ги направил решаващ фактор в полити-

ката и без техните гласове кмет на Ню Йорк тръжно се избирал. Постепенно Америка започва да уважава честванията на Деня на свети Патрик, в които се включвали дори и президенти. А в последните 20 години това е един от най-колеритните и весели паради.

Празникът е католически, но се почита от все повече хора в цял свят. Традицията повелява на този ден да се носи зелено, музиката и уискито да са ирландски и всеки да празнува.

"Нека покривът над нас никога не падне и нека ние, приятелите, под него никога не погладим!", е един от най-популярните токове на този ден.

Уискито е живата вода, сътворена от свети Патрик с гумите: "Благос-

лавам моето творение - водата с вкус на живот. Нека тя да радва тези, които творят добри дела, и да вселява вяра у отчаяните". Легендата разказва как светецът събрал ечемичните зърна, оставил ги да ферментират, а получената течност след това дълго държал в дъбова бъчва. Така се появила usquebaugh - "живата вода", или уискито.

Шотландците, които от векове претендират за това изобретение, се шегуват, че свети Патрик с еднaкво усърдие извършил две богоугодни дела - да покръства ирландци и да вари уиски.

Според друга ирландска версия тайната на дестилацията била пренесена от Близкия изток от странстващи келтски монаси, които решили, че



*Ирландците казват, че това, което маслото и уискито не могат да излекуват, е нелечимо*

апаратът за благоволия става и за алкохол.

Промисленото производство на уиски започнало през 1608 г., когато една спиртоварна в ирландското графство Антрим получила първия кралски лиценз. Тази малка спиртоварна сега е "Бушмилз".

Уискито започнало да се разпространява по света и ирландците с гордост цитират руския император Петър Първи, който казал, че ирландското уиски е "най-доброто от вината".

През първата половина на XIX век ирландското уиски става хит в Британската империя и в Америка. Сухият закон обаче нахвърля голям удар, отмяната му също. Американците не дочакали появянето на ирландско уиски, чието производство трае седем години, и започнали да поркат скоч или бърбън. Ирландското уиски започва да си връща позициите едва след 1966 г., когато петте най-големи производители образуват обща компания - Irish Distillers Group.

Ирландците казват, че това, което маслото и уискито не могат да излекуват, е нелечимо. Тяхното уиски се добива от ечемик и преминава винаги през тройна дестилация, отлежава между 5 и 10 години. Вкусът му се обогатява силно от аромата на

бъчвата, в която отлежава. Съществуват три основни вида ирландско уиски - чисто дестилирано, едномалцово и зърнено уиски.

Отлежаването на уискито спира при неговото бутилиране.

За едни напитката е кралска, за други - ракия с лош дъх. Но всички са категорични, че не върви с храна.

Най-известният коктейл е силно ободрителното ирландско кафе. Но обикновено се консумира чисто в чаша от плътно стъкло. Според някои може да му се долее малко вода, американците слагат две-три бучки лед. Но една келтска поговорка гласи: Има две неща в живота, които трябва да се консумират голи - едно от тях е уискито.



Олга е предала любовта си към пеперудите и на своя син

Мирослава КИРИЛОВА

Пеперудите са от малкото създания, които битуват от векове плътно около хората главно заради красотата си. Ще ги видите в детската книжка, върху тетрадка, обложката на книгата. Пъстри крила "пърхат" от рекламни билбордове, картинни галерии, бижута или кера-

мични фигурки. Хит са и при татуировките. Естествено пеперудите са свързани и с различни вярвания. В западната култура те са символ на изтънчената красота и любовта, при азиатските народи се свързват с успеха и свободата.

В последните години доста популярни станаха тропическите пеперуди, които се поднасят като

## С подарък пеперуда ще докажете, че чувствата ви са живи

екзотичен подарък по различни поводи. България също може да се похвали с ферма за невероятни красивите създания на

„

*Освен всичките ни проблеми в ежедневието ни има и красота, има едни прекрасни създания, които могат да носят много радост*

природата. Основателката ѝ се казва Олга Ускова. Тя започва бизнеса си през 2006-а, а от 3 години всеки може да си поръча жива пеперуда от сайта ѝ. В плик или в кутийка, украсена с перли, камъчета, сатен, панделка и какво то още се сетите, двете най-неочакваният подарък. И щом обектът на вашето внимание го отвори, излита феерия от

красота. "Човекът ще бъде изненадан, счастлив и абсолютно сигурен, че чувствата ви са истински, живи - като пеперудата, която е докоснала доверчиво ръката му", сподели Олга Ускова. Тя разказа, че ако се грижим добре за пеперудата, тя ще живее в дома ни от две седмици до един месец. Храни се със сироп от захар или мед. Ще каца на рамото, дланта или дори на лицето ви, ще разнообразява деня ви, ще радва не само очите, а и душата.

Според Олга предимно мъжете купуват пеперуди. "В България силният пол е по-романтичен и по-духовен", убедена е нашата събеседничка, която е с руски произход. Тя ни разказа няколко любопитни случая с нейни клиенти. Млад българин се влюбил в гъркиня, но тя решила да се върне в родината си. Тогава той поръчал две пеперуди, за да ѝ поднесе незабравим подарък и да ѝ каже символно, че като красива пеперуда тя отлита от

живота му. "Посланието беше: "Не ми излитай от сърцето". Но като го видях какво хубаво момче е, си пожелах българка да си го вземе, а не гъркиня", смее се Олга. За сватбата на дъщерята на Петя Славова е била най-голямата поръчка - 500 пеперуди. Разноцветните "живи цветя" полетели като фейерверк и направили празника наистина незабравим.

Любовта на Олга Ускова към пеперудите се заражда още по време на детството ѝ. "Обожавам феите и винаги съм си представяла, че пеперудите са малки феички. Те ми помагат да запазя детското в себе си, в моето сърце, като една възшебна приказка. Аз пораснах, но тази приказка си остана в сърцето ми. Разбрах, че освен всички те ни проблеми в ежедневието ни има и красота, има едни прекрасни създания, които могат да носят много радост." Според Олга България е пълна с духовни личности, които оценяват жес-

товите на внимание, могат да се потапят в пролетното настроение и да мечтаят. "Пеперудата е символ на метаморфозата в живота. Отначало, в корема на майката, ние сме като яйца, после ставаме гъсенички и само сучем, неспособни да се грижим сами за себе си. След това влизаме в пашкул - обучаваме се, осъзнаваме се, за да се подготвим за истинския си полет в живота. Завършената пеперуда е зрялата личност", обясни рускинята с много топла душа, въпреки че е родена в Сибир. Тя организира специален семинар за интерактивно контактуване с пеперудите. По крилата на пеперудите разчита загадъчни знаци, приема и изпраща послания. Според нея красивите пърхачи създания изпълняват желания и могат да лекуват. "Деца с аутизъм например се влияят много добре от пеперудите, те просто усещат положителната им енергия", убедена е Олга Ускова.





Най-прочутото френско абатство е кацнало върху приливен остров в Ламанша и извисява на 170 метра над морето позлатената статуя на своя патрон Архангел Михаил. Във Второто най-посещавано място след Париж и Версай всяка година идват над 3,5 милиона души, за да се докоснат до тайнствения живот на друиди, рицари завоеватели и бенедиктински монаси.

Бойка ВЕЛИНОВА

Пътят е двулентов и колите по посока на острова стават все повече. Малко след 11 часа е, но за хора във ваканция е по-скоро ранно утро. Времето е прекрасно и ухае на близка среща с море. От двете страни на шосето ни подканват десетки семейни хотели и ресторанти с типичното местно меню от пресни миди. Мистичният Мон Сен Мишел се вижда в далечината на около два километра като приказна картинка на крепост от мокър пясък.

Само след стотина метра пътен патрул ни отклонява към най-отдалечения от скалата паркинг - ливада, покрита с тучна трева. Униформените са на гъсто и никои не се обяснява като у нас, че е важен и трябва да стигне до входа с колата си. Преобладават местните и английските регистрационни табели, но не липсват и германски, холандски и белгийски. Спираме до няколко кемпери, край които собствениците още пият сутрешното си кафе с мляко, и каравани, накачулени с велосипеди, лодки и спортни пособия според хобито на собствениците.

По време на прилив Мон, както го наричат местните, е остров в залива, а при отлив - част от сушата. Крачим по тесния изкуствен провлак, който е изграден да свързва по всяко време селото на материка с прочутото абатство. От двете страни на пътя, издигнат като гиза, блести с перлено-сребрист, седефен оттенък гъното на това, което допреди няколко часа е било море. Колкото повече приближаваме, толкова повече отстъпва водата: Атлантът е известен с мощните си приливи и отливи. Те се влияят от фазите на Луната и най-силните в Европа са именно тук: разликата достига 15 мет-

# Мистичният Мон Сен Мишел



ра. През пролетта водата се отдръпва до 15 км навътре в морето и скоро се връща обротно.

Платените паркинги вече се виждат изцяло, но бариерите още са спуснати: трактор чисти от наносите асфалта, а след това го измиват с водни струи под налягане. Местата бързо се заемат от тези, които са си поспали повече и са дошли половин час след нас. Вече и по суша може да се стигне до параклиса на свети Обер, който се намира в ниското.

Наричали го „Европейският Йерусалим“

Една от многото легенди, свързани с мястото, разказва, че именно на епископ Обер в зората на VIII век се явил архангелът воин Михаил и му възложил върху голата скала да построи църква. Духовният предводител на Авранш си направил оглушки, а разгневеният събирач на души пробил черепа му с пръста си. Това незабавно подействало и светилището било издигнато. Дотогава островът се наричал Мон Томб заради многото гробища и легендата, че тук е погребан Юлий Цезар със златни сандали. По-късно норманските дукове построили манастира, в чието подножие започнали да се заселват хора.

Монасите бенедиктинци му придали допълнителна стойност на духовно и културно средище. Усамотение тук търсели светци и отшелници, но и благородници и крале. Започнали да се случват чудеса и поклонници-



Снимки АВТОРКАТА

те, които се стичали от цяла Европа, допринесли за построяването на най-красивия и впечатляващ архитектурен комплекс върху гола скала, сравняван по духовна мощ с Рим и Йерусалим.

Чудото на западния свят

Влизаме през Кралската порта и се оказваме като в софийски трамвай - пренаселено и всеки се бута нанякъде. Улицата е тясна, калдъръмена, опасана с жилищни сгради от XV-XVI век и се вие в спирала. Освен тълпата от двете страни ни атакуват викачи-

те на местните кафенета и ресторанти, продавачи на сувенири, агенти на музейни сбирки. Добре, че не сме тук по време на някой от патронните празници на св. Архангел Михаил по местния календар - изобщо не мога да си представя как за ден се разминават по 60 хиляди души.

Островът има обиколка от 8 км и едва 65 постоянни жители, но историята на заселването му и битките за притежаването му продължават повече от 13 века. За да усетим силата на мястото и духа му, нямаме друг изход, освен да се абстрахираме от тълпите и да следваме пътя си. Отдолу абатството

изглежда като кацнало върху скалата, а позлатената статуя на Архангел Михаил се е забола в облаците. В една от залите виждаме нейно гипсово копие. Постройките, в които влизаме най-сетне след дълго редене на опашка за билети, са шедьовър на средновековната архитектура. Строени във версията, която виждаме днес, по готическия канон, те потискат с високите арки, сводове, кули и бастиони и внушават смирение и подчинение. Залите и помощните помещения са наредени като кубчета едно над друго, защото така диктува формата и ограниченото пространство върху скалата. Само с въображение и спомен от рицарските романи можем да си представим какъв живот е кипял тук преди няколко века. Сега се възхищаваме на инженерното чудо и невероятната гледка, която се разкрива от върха към отлива.

В по-новата история - в средата на XIX век, именитият писател Виктор Юго и други прочути интелектуалци се застъпват за Мон Сен Мишел, превърнат в затвор на духовници след Френската революция. Така през 1874 г. мистичното абатство възвръща статута си на исторически паметник, а сто и пет години по-късно става част и от списъка на световното културно наследство на ЮНЕСКО. Манастирът има и десетки творчески преображения - изтъкан е върху гоблена от Баю и образът му е заимстван за архитектурата на Минас Тирит във "Властелинът на пръстените: Завръщането на краля". Мон Сен Мишел е вдъхновител и на филми на Дисни и няколко песни. В момента продължава мащабна реконструкция и реставрация, която струва на френското правителство почти 3 милиона евро. До няколко години ще се възвърне славата му на непревземаема морска крепост и той ще се свърже с плавателен канал с близките населени места.

## Как да стигнем

Мон Сен Мишел се намира в северозападната част на Франция (на около 250 км от Париж) и целият район наоколо - и Бретан, и Нормандия, имат изключително интересни исторически места и градове за разглеждане. Пътуването е подходящо за хора, които обичат динамичната познавателна ваканция, и е най-добре да се осъществи с автомобил, тъй като въпреки изключителната популярност на мястото няма директен обществен транспорт. Разходите за отиване и връщане с кола (бензин, такси за магистрала, паркинг) от България са съпоставими с тези за самолетен билет до Париж и наемане на малък автомобил, но във втория случай се пестят усилията за шофирането и поне 3-4 дена път.

Резервации за хотели и наемане на превозно средство могат да се направят през интернет. Разпечатайте ги преди тръгване, защото те съдържат важна информация: за номера на резервацията ви, за часовете за настаняване и напускане, за канселиране при нужда и инструкции как да стигнете до мястото. Има три хотела в селото и три за крепостните стени на острова. Паркингите покрай пътя, водещ до Мон

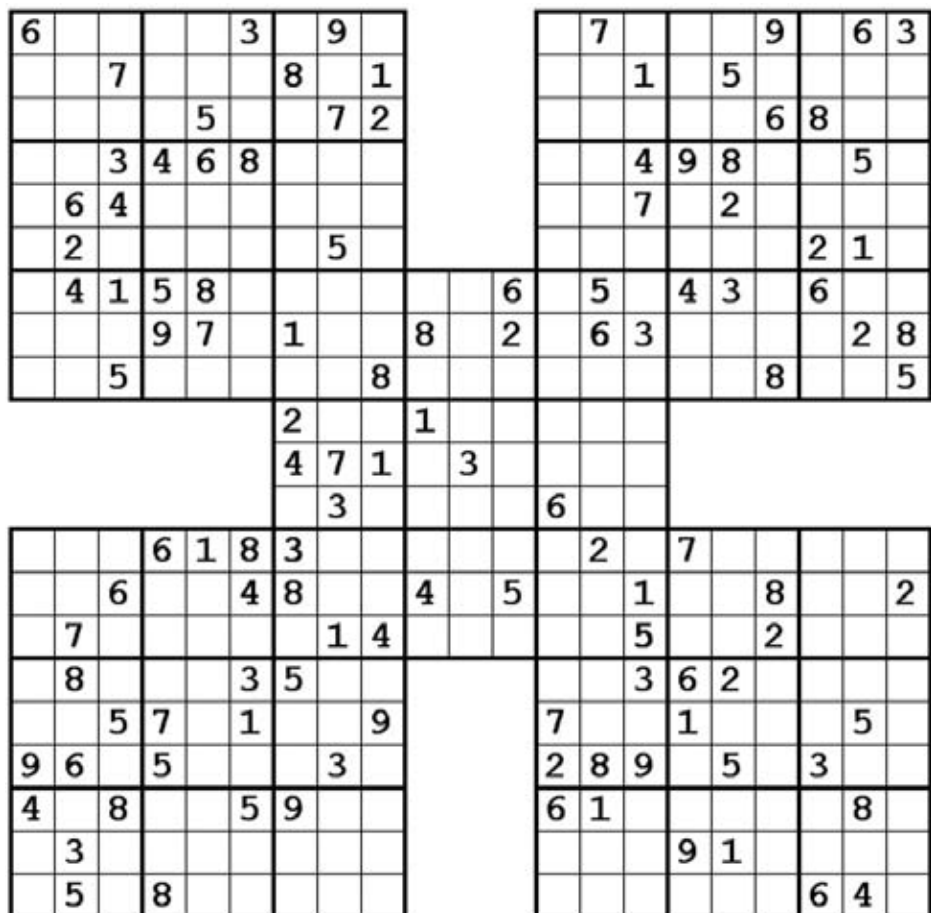
Сен Мишел, досега бяха шест, като един в подножието бе запазен за гости от близките хотели. От края на април т.г. се предвиждат промени, затова проверете, преди да тръгнете. Навсякъде има предупредителни табели в кои часове са приливите и кога е крайният срок да излезете с колата си от паркинга. Таксата за кола за един ден е около 6 евро. Обикновената тарифа за входния билет в абатството е 9 евро, а аудиогид за двама - общо 6 евро. Деца до 18 години влизат безплатно. От юни до септември има турове с екскурзовод с продължителност час и четвърт, които са безплатни. През юли и август има нощен тур. Абатството е отворено и достъпно целогодишно, но най-приятните месеци за посещение са от април до октомври. Служби в църквата има всеки делничен ден от 7, а през уикенда - от 8 сутринта. Работното време е от 9 до 18-19 ч. Препоръчителни са Историческият музей и Музеят на морското дело и екологията. Местна керамика, копия на средновековни оръжия и доспехи, метални кутии с бисквити по домашна рецепта, бутилки с калвадос (ябълково бренди) и ламинирани снимки на историческата скала от въздуха са сред най-желаните сувенири.





**ОТВЕЧНО:** Боа. Енотерапия. Скобар. Ефе. Осица. Арама. Илоѿ (Никола). Лазар. Тал (Михаил). Сливци. Иразер. Атанасова (Сигония). Иф. Цяр. Оран. Нелина. Кан. Лугол. Врат. ИВ (Армър). Оцет. Катмар. Емири. АМО. Тон. Ват. Талон. Еремити. Обяг. Во. "Ааа". АТОС. Пило. Огу. Аб. Коронига. Озого (Абу). Опас. Амарило. Асо. Иго. ИВѿ. Илич (Мирослав). Вецир (Димитър). Пролѿв. Механика.

## СУДОКУ САМУРАЙ



**БЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ И ИЗКУСТВОТА  
ОБЯВЯВА  
КОНКУРС ЗА ПРИЕМАНЕ НА НОВИ ЧЛЕНОВЕ**

**ОТДЕЛ НАУКА - ЗА АКАДЕМИЦИ - 5 места:** по 1 място за икономика, право, история, агрономство, обща хирургия; **ЗА ДОПИСНИ ЧЛЕНОВЕ - 11 места:** по 2 места за математика и агрономство и по 1 място за икономика, педагогика, право, история, онкология, гастроентерология, журналистика; **ЗА ЧЛЕН-НАБЛЮДАТЕЛИ - 7 места:** по 2 места за агрономство и икономика и по 1 място за културология, право и педиатрия.

ОТДЕЛ ИЗКУСТВО - ЗА ДОПИСНИ ЧЛЕНОВЕ - 2 места за изобразително изкуство.

Кандидатите да подготвят следните документи:

1. Заявление
2. Автобиография
3. Копия от документи за висше образование, за докторантура и/или доктор на науките, за хабилитация (професор или доцент)
4. Списък на научните трудове
5. Самооценка на научните приноси
6. Препоръка от научна организация и/или член на БАНИ

Документите да се предават в срок до две седмици, считано от датата на обявата, в канцеларията на БАНИ на адрес:

София, ул. "Г. Софийски" 3, ВМА, партер,  
тел. 0876 331 175, работно време 9.00-16.00 часа

Председател на Комисията по номинации:  
Акад. проф. В. Александров



**Health**  
MEDIA

**Главен редактор**  
Петър Галев

**Отговорен редактор**  
Светлана Любенова

### Графична концепция

PEME-сун

**Редактор** Галина Спасова

**Наблюдатели:**

акад. Румен Леонидов,

**Репортер** Мирослава Кирилова

**Предпечат:** Вес  
Росица Иванова

**Коректор** Татяна Джунова

Израва 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**





# TECHNOLIS

лесно е да избереш

**+1+2+3** ГОДИНИ  
УДЪЛЖЕНА ГАРАНЦИЯ

**Повече спокойствие и сигурност за Вас!  
По-дълга защита за Вашите уреди!**

ТЕХНОПОЛИС УДЪЛЖЕНА ГАРАНЦИЯ е специална застраховка, която осигурява продължителна защита на Вашия уред след края на производствената гаранция. Докато сте защитени, Вашата ТЕХНОПОЛИС УДЪЛЖЕНА ГАРАНЦИЯ заплаща за ремонтите, включително разходите за труд и части.



**Panasonic**

Плазмен телевизор  
TX-P50U30E

**1099**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 6 x 183,17 лв.



**SAMSUNG**

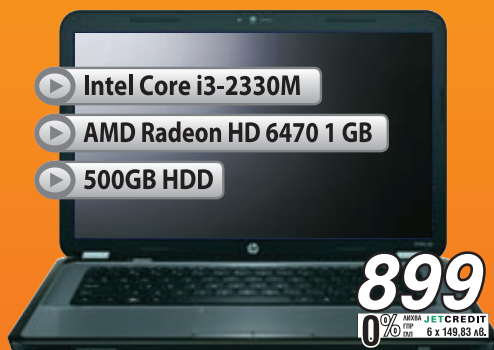
3D LED телевизор  
40D6000

**1299**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 6 x 216,50 лв.



**GRUNDIG**  
LCD телевизор 32VLC4114C

**499**  
JETCREDIT ПРОМОЦИЯ



Лаптоп  
PAVILION G6-1206EU

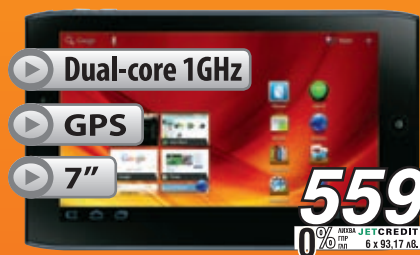
**899**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 6 x 149,83 лв.



**SONY**

Фотоапарат  
DSC-W630

**299**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 6 x 49,83 лв.



**acer**

Таблет  
ICONIA TAB A100

**559**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 6 x 93,17 лв.



**SAMSUNG**

GSM за 2 SIM карти S3322

**99**



**PHILIPS**

Парна ютия  
GC2906

**59**



**taurus**  
Сокоизстисквачка LIQUAFRUIT NEW

**55**



**BOSCH**  
Цитруспреса MCP 3000

**35<sup>90</sup>**



**Moulinex**  
Пасатор DD1001

**39<sup>90</sup>**

Пролетно  
почистване със  
**SAMSUNG**  
**15%**  
Отстъпка за всички  
прахосмукачки  
Период на промоцията от 9  
до 29 март 2012г.



**SAMSUNG**  
Хладилник RL29THCSW1

**499**  
JETCREDIT ПРОМОЦИЯ



**ZANUSSI**

Печка  
ZCM 560 NW

**399**  
JETCREDIT ПРОМОЦИЯ



**CANDY**

Пералня  
GO F106

**499**  
0% ЛИХВА JETCREDIT  
ГПР 10 x 49,90 лв.



**349**  
JETCREDIT ПРОМОЦИЯ

**369\***  
JETCREDIT ПРОМОЦИЯ

**BEKO**  
Фурна за вграждане  
OIE 22300 X/OIE 24300 (B/W)\*



**JETCREDIT**

- 0% лихва, 0% ГПР, 0% ГЛП, 0 лв. такси
- 5 и 9-месечна схема на изплащане
- Задължителна първоначална вноска, която се заплаща на касата на Технополис.
- Максимален размер на кредита 8 000 лв.

**Времето за големи покупки дойде**

Пример: Цена на стоката 600 лв.  
Първоначална вноска 100 лв.  
5 вноски x 100 лв.  
ГПР 0%, ГЛП 0%, 0 лв. такси.  
Платете общо 600 лв.

- Промоцията важи за съответно обозначените стоки и вноски в брошурата на Технополис и не се прилага за онлайн покупки на изплащане.
- За всички други стоки, попитайте за допълнителните промо предложения.

Срок на промоцията: от 09 до 29 март 2012 година

0700 11 8 11  
[www.bnpparibas-pf.bg](http://www.bnpparibas-pf.bg)

**БНП ПАРИБА**  
лични финанси

**И още много супер оферти в новата брошура на  
Технополис или на [www.technopolis.bg](http://www.technopolis.bg)**

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план

Промоция от 9 до 29 март 2012 г.