

ИКОНОМИКА



Как изборите в САЩ ще повлияят на глобалния бизнес

На стр. 5

АВТОМОБИЛИ



Проверете въздушните възглавници при покупка на кола на старо

На стр. 24

СПОРТ



Възражда ли се националният отбор по футбол

На стр. 23

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 30, 20 - 26 ноември 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Ирен Леви:
„Колекционирам“
хора - неочаквани мисли,
неспокойни души

Интервю на
Румен ЛЕОНИДОВ
на стр. 19



Гликираният хемоглобин (HbA1C) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. За повечето пациенти целта е да постигнат и поддържат HbA1c под **7%**. Поддържането на стойностите на гликирания хемоглобин под **7%** намалява силно риска от развитие на тежки усложнения на захарния диабет.

Още за диабета на стр. 11

Природата отново ни подава ръка

Исправено пред реалния край на петролните и газовите запаси, човечеството усилено търси тежен заместител. Проблемът е, че нефтът далече не е само гориво. От неговите деривати се произвеждат изключително много вещи, консумативи и пособия. Една от надеждите за широкоприложим природен продукт е хитинът. Вторият по разпространение в природата биополимер след целулозата може да се окаже спасението в много области. Защо е така

четете на стр. 6

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Милост за белия дроб

Най-разпространеното хронично белодробно заболяване може да бъде предотвратено при разумно поведение. Хроничната обструктивна белодробна болест (ХОББ) засяга все повече хора, но това не е карма, а следствие от масовото тютюнопушене. Много е важно ранното диагностициране на проблема, защото съвременната медицина разполага с редица средства за лечение и осигуряване на по-добро качество на живот на засегнатите. Какво още казват за това заболяване специалистите от Българското дружество по белодробни болести

четете на стр. 12

Т MARKET
Добрият Съсед наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 20 ДО 26 НОЕМВРИ 2012 г.

-20% намаление на цитрусови плодове
Зареди се с витамини!

1.69 1.69 лв./кг
Домати кг

4.49 4.49 лв./кг
Охладено пиле кг, тарелка

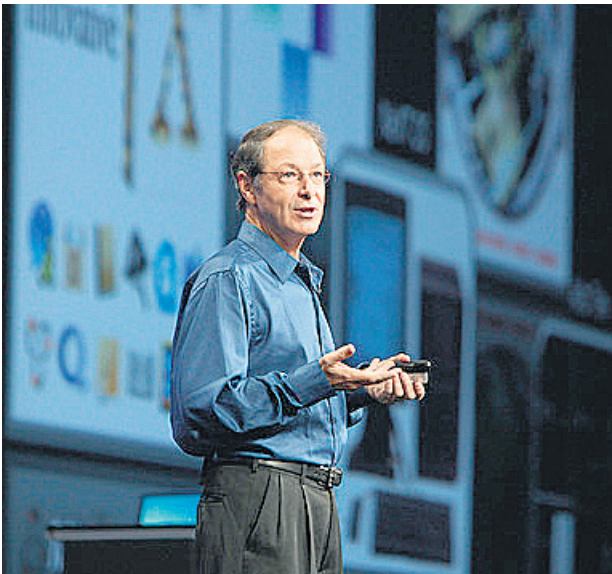
1.19 Ново
Сос "Чумак" 200 гр, различни вкусове

2.65 2.65 лв./л
Слънчогледово олио "Ралица" 1л

Всички цени са в български лев, с включен ДДС. Предложението важи до изчерпване на наличните количества.

Microsoft предложи уникален електронен превозач

Най-голямата в света компания за софтуерни технологии Microsoft приключи работата над устройство, което може да разпознава речта, да я превежда на чужд език, както и да я възпроизвежда, запазвайки гласовите характеристики на потребителя. Новината съобщи Рик Рашид, директор по разработките в компанията. Той първи демонстрира технологията на презентация в Китай. "Най-значителното е това, че ние постигнахме важна цел - дадохме възможност на англезичен човек като мен да направи презентация на китайски, запазвайки гласа си", отбеляза Рашид. Независимо от успеха технологията допуска грешки при една от 7-8 думи. От Microsoft не съобщиха кога революционната иновация ще стане достъпна за редовите потребители.



Суперавтомобил в помощ на пострадалите от „Санди“

Първият в САЩ екземпляр от модела Ferrari F12berlinetta беше продаден на търг, а средствата ще бъдат преведени в американския Червен кръст в помощ на пострадалите от урагана "Санди". Стойността на суперавтомобила е 315 888 долара. Най-бързият модел на прес-

тижната марка е снабден с 12-цилиндров двигател с обем 6,3 л и мощност 740 к.с. Автомобилът вдига от 0 до 100 км/ч за 3,1 секунди, а максималната му скорост е 340 км/ч. Освен Ferrari материална подкрепа на пострадалите от стихийното бедствие оказаха и други авто-

мобилни производители. BMW, Mercedes-Benz и Toyota дариха по 1 милион долара, Chrysler - \$100 хил. плюс 25 пикапа Ram 1500 Tradesman, General Motors - \$250 хил. и 50 пикапа Chevrolet Silverado, Volkswagen - \$500 хил., Mazda - \$110 хил. долара, Ford - \$50 хил.

Хранителна добавка

Lacto
Пробиотични капсули



- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



Здраве през всички сезони



Подпомага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици



1421 София, бул "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

Японец продава Земята на търг

Не е новост в eBay и Yahoo да се предлагат за продажба странни вещи. Но най-оригиналната засега оферта дойде от жител на Страната на изгряващото слънце. Той предложи планетата Земя на японския аукцион на Yahoo. Стартовата

цена беше само 69 йени (86 цента). Но след като новината се разпространи из интернет, сумата скочи рязко на 123 милиона долара. В описанието на продукта, предложен на търга, японецът твърди, че Господ му се е явил на сън и му казал

да предложи Земята на аукцион. "Продавачът" се решил на необичайната стъпка, защото самият той преживявал трудни времена. В описанието на "стоката" е обяснено още, че тя е истинска, втора ръка и не подлежи на връщане.

Galaxy S III е най-популярният смартфон в света

Най-търсеният смартфон през третото тримесечие на 2012 г. е Galaxy S III на Samsung. Това сочат данните от отчета на Strategy Analytics. От август до октомври компанията е доставила 18 милиона Galaxy S III. На второ място е iPhone 4S с 16,2 млн. апарата. Така устройството на Samsung заема цели 10,7% от пазара на мобилни телефони. През второто тримесечие на годината лидер беше апаратът на Apple, като реализира три пъти по-голям обем от конкурентите си - 19,4 млн. iPhone 4S срещу 5,4 млн. Galaxy S III. Причината за резултатите от третото тримесечие е появата на 21 септември на iPhone 5. Само до края на октомври Apple са продали 6 милиона броя от новия смартфон.



МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Елизабет Кючукова, 17 г.



Обожавам да чета книги. Любимо четиво са ми двете части на "Мъртвите сибирски полета" на Виктор Фалк. Препоръча ми я кръстникът ми, който е руснак, и толкова ми хареса, че прочетох творбата два пъти. Харесвам по-реалистичните сюжети, истинските истории и одухотворени герои. Винаги са ми чели като по-малка и смятам, че това е начинът едно дете да се запали по

книгата. В днешно време обаче много от по-младите хора нямат желание да четат, а предпочитат да прочетат резюме в интернет или да гледат филм. Пак с тях мога да кажа, че като че ли мишката изяде книжката.

КНИГИТЕ

Кристиян Терзиев, 16 г.



Любимата ми книга е "Троя" на Дейвид Гемел. Обичам да чета и мога да кажа, че много ме грабват истинските истории - с героизъм, с приключения, с битки, с приятелство. Литературата, която ни дават в училище, също обогатява и ни разкрива нови хоризонти. Обикновено предпочитам да си прочета цялото произведение от книга, а не откъслечно от хрестоматията. За целта мога да използвам и библиотека и да си взема книга за къщи. Ако много ми хареса, бих си я купил. Иначе усещането да четеш в интернет и от книга е съвсем различно и не бих заменил изцяло едното с другото.

Благовест Станоев, 16 г.

Аз по принцип не обичам да чета много и нямам любима книга. Чета задължителните в училище произведения най-често от хрестоматията, а когато ми е много интересна някоя творба, си я взимам от библиотека. Предпочитам да използвам книги и когато изготвям презентация, доклад или реферат. Информацията в книгите е доста по-пълна и достоверна. В интернет всеки може да качи каквото пожелее и така човек да се заблуди с невярна информация. Ето защо трябва да бъдем много внимателни в мрежата.



Марио Ивчев, 15 г.

Един от моите фаворити е страхотният роман на Дан Браун "Изгубеният символ". Харесвам криминалетата и атрактивно написаните книги. Всяка история развива и отваря теми за размисъл. Много по-добре е да прочетеш една книга, отколкото да гледаш историята на кино, защото четенето развива въображението. Ти си представяш героите, изграждаш си визия за сцените, докато пред екрана всичко е наготово - сюжетът е така, както който друг си го е представял. Смятам, че четенето наистина открива един нов свят на човека, в който той може да се потопи, когато си поиска.



Ивета Керфейна, 17 г.



Любимата ми книга е "Здрач" на Стефани Майър, защото харесвам романите фентъзи. В тази книга се говори и за любов, и за приятелство, читателят непрекъснато се изненадва от обрата на действието. В интерес на истината първо прочетох книгата и след това отидох да гледам филма, който излезе доста по-късно. Много от връстниците ми обаче се запалват по дадена история едва след като я видят екранизирана. С приближаването на Коледния панаир на книгата в НДК планирам да отида заради по-големия избор, освен това се правят и отстъпки от цените.

Мони Боянов, 18 г.



Чета най-различни книги, но една от любимите ми е "Властелинът на пръстените" на Дж. Р. Толкин. Запалих се по трилогията, след като гледах филма. Но въпреки че той е изпъстрен с много сражения и жестокост, човек може да си извлече ценни изводи за дружба, за истинските приятели, за смелостта и т.н. Книгата почти винаги се оказва далеч по-интересна и детайлна от филма, заснет по нейния сюжет. От българската литература може би любим автор ми е Алеко Константинов, но мога да кажа също и че в 11. клас преоткрих романа на Иван Вазов "Под игото".

Анкетата подготви **Мирослава КИРИЛОВА**

ПОСОКИ

Дискотеку
заменят
аулите



Петър ГАЛЕВ

Дискусиите дали да има кръчми и чалготеки на всеки ъгъл в така наречения Студентски град ми се струват, меко казано, странни. Възненията по този въпрос всъщност разкриват нещо много по-дълбоко. Значителна част от кандидатите за висше образование искат единствено документ, че са завършили, а хич не ги интересува дали и какво са научили. Лошото е, че има ВУЗ-ове, които заради оцеляването си са готови да снижават критериите и да бъдат дипломи на килограм. А че по този начин удрят по имиджа на сериозните български университети, хич не ги интересува. За студентите "на книга" е напълно логично основната им грижа да бъде къде ще прекарват по-весело и безгрижно изобилното си свободно време. Никой не оспорва, че университетските години са време и за забавление. Но когато това стане единственият акцент, се стига до уродливата ситуация хора с диплома в джоба да не знаят коя е столицата на Великобритания... Иначе ентусиазмът, с който разпалени младежи бранят заведенията под блоковете си, е завиден. Искаше ми се обаче с такъв жар да изискват високо качество на лекциите и упражненията. Защото после роптаем, че у нас висшистите са ниско платени. За да бъде обратното, се изисква много, много труд. И не на последно място университетските средища да приличат на храмове на науката, а не на пошлостта. В България има достатъчно качествени доказани университети и млади хора, които искат знания. Нека да имат условията да живеят и учат спокойно. А развлечението винаги е на една ръка разстояние. Има място и време за всичко!

СТОП КАДЪР

Уважаеми читатели, изпращайте снимки на info@health.bg!



Ден година храни



Снимки Илиана СТОЕВА, Бургас

АЛТЕРНАТИВА



Хитозанът -
надежда за
човечеството

На стр. 6

ИНОВАЦИИ БГ

Светеща
„зебра“ пази
пешеходците



На стр. 7

СЕТИВА



Трета изложба на Селма Тодорова
На стр. 8

СЕТИВА



Какво предлага „Киномания 2012“
На стр. 17

МОДА

Думата на
гизайнерите за
зимния сезон



На стр. 18

МОЯТ ДОМ



Да подготвим
градината за
студовите

На стр. 20

„Зелени“ офиси за здрави служители и ниски разходи

Мирослава КИРИЛОВА

И в България съвременните изисквания налагат новите бизнес сгради да са "зелени", да са енергоспестяващи и екологични. Зданията, издигнати и оборудвани според световните стандарти и модерните тенденции за природосъобразност, са и икономически ефективни. В дългосрочен план те намаляват с до 30% от оперативните разходи за ток, вода, отопление. "Освен това заболяемостта на офисслужителите намалява между 35-38%" - сподели Олга Стоичкова, мениджър "Отдаване под наем" и маркетинг в Sofia Airport Center.

35% по-малко болни служители

Оказва се, че повечето хора, които прекарват работния си ден зад бюро, страдат от главоболие, което според събеседничката ни в 95% от случаите се дължи на липсата на кислород. От недобрата вентилация и прахта пък се изостря чувствителността на служителите и нерядко те получават алергии. Да не говорим за вредата върху зрението от изкуствената светлина и зирането по цял ден в екрана на компютъра. Много работодатели осъзнават, че заболяемостта е най-голямата социална тежест както за бизнеса, така и за държавата, защото тя влияе косвено върху цялата икономика.

Финансовата облага от "зелените" офиси се увеличава и с намалените разходи за здравни застраховки, за покриване на болнични, търсене на заместници, ротация и др. "Все повече работодатели ценят човешкия си ресурс и когато един кадър отсъства, се нарушава ритмът и балансът на работа, а оттам и продуктивността на цялата компания" - коментира Стоичкова. Според думите й "зелените" офиси, които изглеждат екзотично на българска почва, вече са се утвърдили по света, защото грижата за служителя е основа за добрия и развиващ се бизнес. "Така че особе-



но международните корпорации с изграден тип дългосрочно мислене и екокултура имат задължителни изисквания за условията, в които ще работят и творят техните служители" - коментира експертът в областта на недвижимите имоти.

Офиси с велопаркинги, съблекални и душеве

Качествените офиси осигуряват достатъчно дневна светлина, а с помощта на новите технологии се изграждат енергоспестяващи климатични и вентилационни системи. Зелените площи за отпочиване подобряват настроението, физическото здраве и работоспособността на работещите. "Нашата сграда е една от четирите в България с международен "зелен" сертификат. Всеки материал, използван в архитектурата и дизайна на офисите, е проверяван и е възможно най-безвреден за човешкото здраве: от лепила до окачени тавани, изолация, двоен под и т.н. Изпращаме например мокетите си в САЩ, за да минат през лаборатория, която да удостовери безопасността им" - разказа ни Олга Стоичкова. Модерните бизнеспаркове следват редица изисквания, като например да има паркинг за велосипеди, съблекални и душеве за служителите. "Ние сме осигурили всички тези необходими екстри, но

Грижа за околната среда

Компаниите във фармацевтичната и химическата индустрия, големите международни корпорации, а също и развиващите се ИТ гиганти обаче много често имат подписани споразумения за намаляване на вредните емисии, за екологичен и природосъобразен бизнес и грижа за околната среда. "Те пречупват инвестицията си през призмата на бъдещите финансови икономии и това се оказва печеливша карта. Стойността на оперативните разходи непрекъснато расте, а подобен тип екологично изградени сгради спестяват голяма част от тях", допълни мениджърката, подчертавайки, че парите днес струват повече от парите утре. Според нея темповете, с които възходящо се развива всеобщото схващане за полезността от "зелените" практики, ще изведат бизнеса на едно по-високо ниво както в регионален, така и в международен и световен мащаб.

EasyCredit 0700 18 100

500 000 наръчника за бързи кредити се разgrabват като топъл хляб

Наръчник за бързи кредити се превърна в истински бестселър по кварталите в градовете на България. - „Наръчник на разумния кредитополучател - 7 полезни съвета за теглене на бърз кредит“ е част от мащабна кампания на Изи Кредит, лидер в отпускането на бързи заеми. Съдействие за неговото разработване са оказали и експерти от Комисията за защита на потребителите.



ПОЛЕЗНИ СЪВЕТА
за теглене на бърз кредит

Компанията вече е издала цели 500 000 копия от него. Още толкова се очаква да бъдат раздадени в началото на следващата година. Силният интерес към наръчника се обяснява с бума в търсенето и предлагането на бързи кредити. Броят на фирмите, които ги предлагат, се удвои за година, а все повече хора запълват дупките в семейните си бюджети с тях. Наръчникът се приема много добре, тъй като дава полезни съвети и важна информация, за които никой не си беше направил труда да събере и публикува, обясниха от Изи Кредит.



Чавдар КИСЕЛИНЧЕВ,
международен наблюдател

Пета година под-
ред глобалната икономика е в криза. Тя засяга и трите главни центъра на световната икономика - САЩ, Европейския съюз и Китай. Излизането от кризата зависи най-вече от потенциалния стопански растеж в САЩ и Китай. Колкото до ЕС и по-специално до еврозоната, огромната дългова криза се наслаждава върху неспособността на европейските държави да се справят с проблемите на единната валута - еврото.

Състоялите се на 6 ноември избори в САЩ завършиха с нееднозначен резултат. От една страна, бе преизбран Барак Обама за втори четиригодишен мандат в Белия дом. От друга страна обаче, изборите не промениха съотношението на трите разделени власти - изпълнителна, законодателна и съдебна. И така, президентът Обама, който олицетворява изпълнителната власт, ще управлява в изключително трудна ситуация. Защото републиканецът Мит Ромни загуби надпреварата за Белия дом, но неговата Републиканска партия запази контрола си върху Камарата на представителите - долната камара на американския парламент. В Сената, който е горната камара на парламента, Демократическата партия на Обама има незначително мнозинство. При това положение разделението на властите в конкретните условия ще продължи да блокира политиката, както и развитието на икономиката на Америка.

Погледнато през очите на мнозинството обикновени американци, Барак Обама е по-близък до техните съдби и предлага визия за това как средна Америка да преодолее своите неволи, възникнали в резултат на тази особена сегашна криза. Предлаганата от Обама политика е в унисон с интересите на мнозинството американци и

е политика, която гледа напред.

В резултат на продължителната криза, както и на други фактори, САЩ са потънали в дълг от 16,6 трилиона долара. Дълг, който е приблизително равен на brutния вътрешен продукт на Америка. Единственият конструктивен изход при това положение е връщането към нормален икономически прираст от 4-5% годишно. Сега икономиката на САЩ обаче се развива вяло с едва 2% прираст. Според повечето американски анализатори в резултат на огромния държавен дълг, съчетан със слаб икономически прираст, САЩ са изправени на ръба на пропастта. Това е т.нар. Fiscal cliff.

Главният проблем идва от това, че потенциалните мерки на президента ще се натъкват на блокажа на Камарата на представителите, която е под контрола на републиканците.

В краткото си слово след спечелването на президентския мандат Обама се обърна към американската нация, като посочи, че за преодоляването на опасния фискален капан ще трябва да се увеличат данъците на богатите. Но той посочи, че неговият план е отворен за компромиси, които трябва да бъдат намерени между изпълнителната власт и Конгреса.

Да се обърнем сега към другите два локомотива на глобалната икономика - ЕС и Китай. В ЕС досега Германия е водещата икономика, откъдето главно идват милиардните заеми в подкрепа на загизилите икономики на Гърция, Испания, Италия и Португалия. Но сега се наблюдават признаци на застой и в Германия, за което свидетелства резкият спад на потребителското доверие и потребителското търсене. Освен това си остават и кризисните проблеми с еврото, проблеми, които са неизбежен резултат от драстичните различия в ефек-

тивността и конкурентната способност на Северна и Южна Европа.

Трите локомотива на глобалната икономика буксуват



тивността и конкурентната способност на Северна и Южна Европа.

На свой ред Китай, който е третият локомотив на глобалната икономика с БВП от 8,7 трилиона долара, сега регистрира рязък спад в доскоро двуцифрените показатели на икономически прираст. Темповете на Китай се очаква да спаднат докъм 7% за следващите години. Същевременно в Пекин се извършва смяна на висшето ръководство, като на мястото на върховния ръководител Ху Цзинтао е избран Цин Цзепин.

Новото ръководство на Китай е изправено пред няколко грандиозни задачи. Първо, да бъде овладяна всепроникващата и разяждаща корупция. Второ, да спре разтварянето на социалната ножица между бедни и богати. Трето, да бъде преориентирано стопанството на Китай от експортна икономика към икономика на вътрешното потребление. И последно, развитието на страната да се извърши във вътрешността й, предвид драстичните разлики между вътрешните региони и регионите на Източен Китай.

Казано накратко, и трите локомотива на глобалната икономика буксуват точно когато са изправени пред огромно предизвикателство - да издържат световната икономика по стръмния път нагоре. А това е пътят на съществен икономически прираст и на балансиран глобални финанси.

Сега тегленето на бърз кредит е още по-лесно, ако спазвате

7 полезни съвета



Неделчо Спасов, изпълнителен директор на Изи Кредит:

За първи път в България наръчник информира хората за най-важното, което трябва да знаят за бързите кредити. "Наръчник на разумния кредитополучател - 7 полезни съвета за теглене на бърз кредит" е част от мащабна кампания на Изи Кредит за повишаване финансовата култура на обществото. Съдействието при неговото разработване оказа експерти от Комисията за защита на потребителите. Половин милион копия от него вече се разпространяват в цялата страна. Има го и на уебсайта на Изи Кредит - www.easycrredit.bg. Наръчникът съвпада с период на бум на търсенето и предлагането на бързи кредити в България. С тях хората подкрепят семейните си бюджети.

За кого ще е полезен наръчникът за бързите кредити? Защо тези заеми станаха толкова популярни?

Наръчникът е за всички, които все още не познават добре тази финансова услуга или гледат на нея подозрително. Той е написан на съвсем достъпен език, за да могат клиентите да се ориентират лесно. Всеки може да си запази копие от него и да го ползва, когато му се наложи да тегли спешно пари назаем. Бързите кредити имат три много важни предимства - те се отпускат много бързо, по удобен за клиентите начин и при минимални изисквания. Освен това те са изключително полезни за спешни и неотложни плащания. Повече от половината заеми, които отпускате всекидневно, финансират важни за дома и семейството разходи и покупки като плащане на битови сметки, ремонт и обзавеждане на жилището и колата. Много хора подкрепят с тях и малкия си бизнес. На всеки се случва да се нуждае спешно от малка сума назаем за неотложен разход. При Изи Кредит клиентът дори няма нужда да се разкарва до където и да било, защото кредитен консултант ще му донесе парите направо в дома.

За какво трябва да внимават потребителите най-много, когато теглят бързи заеми?

За неправомерни клаузи в клиентските договори. Някои фирми задължават клиента да не изплаща предсрочно кредита си. Или изискват от него цялата лихва до края на периода. В закона ясно е казано, че при предсрочно погасяване лихва се дължи само до момента, в който клиентът реално е ползвал кредита. Затова и в наръчника за бързите кредити съветваме хората да четат внимателно всички документи предварително.

Прогнозите относно края на "петролната ера" са все по-категорични - след около половин столетие нефтените находища на Земята ще се изчерпят, а след още около десетилетие - и газовите. Тази страшна прокоба надвисва като дамоклев меч над многомилиардното население на нашата планета и заплашва като тропически тайфун да отнесе всички придобивки и "глезотийки" на нашия урбанизиран, високотехнологичен и безметежен свят, връщайки ни столетия назад във времето... И светът започна усилено да се готви за срещата с този ден X, ужасяващите последиствия от която трудно могат да се предвидят и опишат. В хранителната промишленост например се очакват изключително сериозни проблеми с осигуряването на безвредността и стабилността на храните и напитките, тъй като в по-голямата си част използваните консерванти и антиоксиданти са "рожда" на синтетичната петролохимия. Затова особени надежди се възлагат на възобновяемите природни източници, сред които особено място заема хитинът, вторият по разпространение в природата (след целулозата) биополимер.

Доц. д-р Димитър ПОПОВ

Количеството хитин, което ежегодно се синтезира в природата, се оценява на между десет и хиляда милиарда тона. И може би той завинаги щеше да остане в списъка на екзотичните, но безперспективни продукти, ако не беше забележителното откритие на още един французин - професор Шарл Руже, който при загряване на хитина с концентрирана калиева основа през 1859 г. получил продукт, който се отличавал с редица интересни и интригуващи свойства. През 1894 г. това вещество получило наименованието хитозан, дадено му от немския химик Феликс Хоппе-Зейлер. Съставът и строежът на хитина и хитозана били установени в края на тридесетте години на миналия век от забележителния швейцарски химик Алберт Хофман.

Основна суровина за производството на хитин

са черупките и обвивките на различните видове ракообразни, представляващи отпадък при тяхната промишлена преработка. Усилено се търсят обаче и други, алтернативни и по-евтини решения - главно използване на специално селектирани високодобивни гъби. Технологиите на преработка на обвивките на ракообразните, съдържащи от 25% (у раците) до 4% (у скаридите) хитин, е твърде трудоемка. Добре познатата твърдост на хитиновите структури на ракообразните се обуславя от т.нар. хитин-карбонатен комплекс, образуван в резултат на отлагането

на хитина върху матрицата от калциев карбонат. От вътрешната си страна този комплекс включва и различни белтъчни вещества, които осигуряват връзката с вътрешния строеж на съответния организъм.

Основните етапи в производството на хитин включват последователна обработка с минерална киселина, натриева основа, избелители (за обезцветяване на пигментите), спирт и етер (за обезмасляване) и т.н. Годишното световно производство на хитин се оценява на 2-3 хиляди тона, 70% от които се изразходват за производството на хитозан. В зависимост от неговата чистота, качество и предназначение цената на хитозана варира в твърде широки граници - от 30 до 30 000 \$/кг.

Световен лидер в производството и приложението на хитозана е Япония

В областта на хранителната промишленост едно от най-важните свойства на хитозана е неговото антимикробно

Хитинът се отнася към обширната група на полизахаридите и е едно от най-неразтворимите във вода вещества на Земята. Открит е през 1811 г. в гъбите от френския химик и военен фармацевт Анри Браконо. На изолираното странно вещество той дал интригуващото наименование фунгина (на латински фунги - гъба). Установено било, че освен в гъбите в значителни количества то се съдържа още в черупките на мидите и охлювите, в обвивките на ракообразните (раци, скариди), в телата на главоногите (сепии, калмари), както и в твърдите части на насекомите - бръмбари, пчели, оси, мухи и т.н. През 1823 г. друг французин - Огюст Одие, продължил изследванията върху фунгина, наречен от него хитин (от гръцката дума хитон - туника, роба). Хитин е открит дори в трилобитите - праисторически членестоноги, изчезнали от лицето на Земята преди около 250 милиона години. Последвалите изследвания показват, че хитинът е азотсъдържащ линейен полимер, представляващ животински аналог на целулозата и имащ с нея твърде сходен състав и строеж, и който подобно на нея изпълнява в изброените по-горе организми структурноопорни функции.



Хитозанът - биополимерът на бъдещето

действие, което в съчетание с абсолютната му безвредност го прави изключително подходящ за производство на "интелигентни" опаковъчни материали (фолия, амбалаж и др.) от ново поколение, превъзхождащи традиционните - стъкло (изключително енергоемък продукт) и пластмаси (произвеждани от нефтопродукти). Атрактивно свойство на такава опаковка е възможността съответният продукт да се консумира заедно с нея. Засега тази алтернатива среща рестрикциите на специализираните органи в ЕС, но се очаква в скоро време те да отпаднат предвид насърчителните резултати в тази насока. В САЩ прило-

жението на хитозана за тази цел се допуска от действащото законодателство. Забележително свойство на хитозана, свързано с наличието на т.нар. аминокиселина в неговия строеж, е склонността му в кисела среда да придобива положителен заряд, което обуславя способността му да свързва липидите (мазнините), при това цели 15 пъти повече от неговата собствена маса. Това свойство мигновено му отреди почетното място на едно от най-прилаганите средства за намаляване на телесното тегло.

По методите на органичния синтез на базата на хитозана са създадени редица ценни материали, които намират

все по-широко приложение в съвременната медицина -

за получаване на саморазграждащи се хирургически конци, биосъвместими и биодegradиреми филми с бактерицидно и регенеративно действие, приложими при лечение на рани и тежки изгаряния, препарати за стимулиране на чревния трафик, за намаление на нивото на пикочната киселина и т.н. След първите съобщения на японски учени през 1980 г. все убедителни резултати сочат, че хитозанът понижава нивото на "лошия" (LDL) и повишава това на "добрия" (HDL) холестерол. Това му действие се обяснява със свързването на жлъчната киселина, чрез която става усвояването на холестерола. В резултат и тя, и холестеролът се изхвърлят от организма. Освен чрез понижаване на риска от развитие на атеросклероза (вследствие намаление на холестерола) хитозанът оказва и непосредствен ефект върху нивото на кръвното налягане. Това се обяснява с елиминирането на отрицателното въздействие на солта (натриевия хлорид).

Наличието на вече споменатите аминокиселини в строежа на хитозана (които в хитина са ацетилвани, т.е. блокирани)

обуславя и друго негово важно свойство - способността му да свързва под формата на т.нар. хелати йоните на тежките метали. Това в съчетание с неговите адсорбционни и коагулационни свойства прави хитозана изключително ценен материал за пречистване на отпадни води.

Производни на хитозана намират приложение и в козметиката - за производството на препарати за подмладяване на кожата и отстраняване на бръчките, в производството на висококачествена, немокреема хартия със значително подобрени свойства за печат и т.н. и т.н.

Способността на хитозана да свързва и блокира свободните радикали в организма, възникващи при радиоактивно облъчване (например в резултат на ядрен взрив), по времето на "голямото противопоставяне" стана причина за пълно засекретяване на всички изследвания върху него. Хитозанови гелове се използват за заливане на капсулите с отработено ядрено гориво при неговото "консервиране". Чрез подобна технология за вечни времена беше консервирана на морското дъно и руската атомна подводница "Комсомолец", аварирала в Баренцово море край бреговете на Норвегия.

В наши дни интересът към хитозана е изключително голям поради необятните възможности за получаване по пътя на органичния синтез на изключително широка палитра от продукти, които разпалват въображението и ни карат с по-голяма надежда да се взират в предизвикателствата на бъдещето.

gpopov_bg@yahoo.com

Интелигентна пешеходна пътека

Мирослава КИРИЛОВА

С ветеца пешеходна пътека точно до ректората на Софийския университет "Св. Климент Охридски" приятно изненада минувачите на 30 октомври. Особено ценната придобивка преди настъпването на зимния сезон е само едно от петте подобни приспособления, които ще предпазват както шофьорите, така и пешеходците с нетрадиционната сигнализация. Модерният проект, финансиран от ЕКО България, подсказва на хората зад волана, че има чакащи пешеходци още преди да са стъпили на платното. Всеки може да изпробва съвременната система за пресичане, след като стъпи на зоната за подход към зебрата. "Сензорите са сложени на специални места на тротоара - между 40 и 90 см от пешеходната пътека. Когато се появи пешеходец в зоната за подход, главният компютър регистрира преминаването на човек, като определя и височината му на движение. Системата взима решение и казва - от дясната страна имам пешеходец, и задава червена светлина в посоката, в която се движи. Активират се всички модули и се задейства режим на бягаща светлина" - обясни Стоян Танев от БАН. Той е ръководител на секция "Аерокосмическа техника и технологии" (АТТ) в Института за космически изследвания и технологии и заедно с екипа си създава и поставя светлинната пътека.

Отдохме в института, за да се срещнем с учениците, и нямаше как да пропуснем сградата, защото точно пред нея имаше малка светеща пешеходна пътека. Идеята за създаването на специалната зебра хрумва на Стоян Танев. Като шофьор и пешеходец, той осъзнал, че зебрите много бързо се изтриват и не се виждат, особено през зимата. "Могат да ви изброя стотици места в София например, където знакът за пешеходна пътека е скрит в зелената и дърветата. Има много паркирани коли на платното и няма видимост. Ако човек не знае, че на дадено място има пешеходна пътека, защото се е изтрила, тръгва да пресича, а колите не намаляват и стават произшествия" - обясни ни Стоян Танев.

Светлинната зебра



Това е първата подобна инсталация, която автоматично контролира силата на светене на сигнализацията в зависимост от наличната светлина и се приспособява при различни метеорологични условия

подсказва поне от 50 метра в слънчев ден, че има пешеходец. А нощем е видима от 500 метра. Червеният цвят съпътства минувача, докато пресича. Редуват се червени и зелени светлини в зависимост от броя на пешеходците и височината им на движение. Ако едновременно от двете страни тръгват минувачи - светлините се събират на осевата линия. "Зелената светлина се вижда много по-добре от пешеходците. Щом застане на пътеката, човек вижда две зелени линии, които му показват, че може да премине. Той обаче вижда и червената светлина, която означава - внимавай, не преминавай като кон с капаци, а се оглеждай", обясни ни експертът от БАН.

Това е първата подобна инсталация, която автоматично контролира силата на светене на сигнализацията в зависимост от наличната светлина и се приспособява при различни метеорологични условия. Дори ако вали сняг, самият модул на платното се загрява много леко, докато работи и топи снежинките. "Ако много силно вали сняг, той ще се вижда поне от 10 м", убеден е съ-

беседникът ни.

Пред хората от екипа му няма нерешими проблеми. Те създават най-различни проекти във вариативни области: медицинска апаратура, апаратура за националната отбранителна промишленост, техника за близкия и далечния космос. Последният им проект е бил в областта на психо-физиологията и е комплекс за Военномедицинска академия. Огромна система за оценка на оператори в екстремни условия тества целия летателен състав. Учените от БАН създават платформи и кресла, които се движат, сензорни клавиатури, които управляват огромен компютър, и още безброй приспособления към уникалната апаратура. На гигантска стена се решават три задачи онлайн едновременно. Голямо предизвикателство е неравновесната платформа, която измерва амплитудата на стойката и реакцията на вестибуларния апарат. Регистрират се време, правилен отговор, как работи паметта, координацията на ръцете, изпълнението на речеви команди и т.н. Времето за създаване на всеки проект е ограничено, така че от Института за космически изследвания и технологии се мобилизират и сглобяват иновативни апаратури достатъчно бързо и прецизно. Светлинната пътека е проектирана и монтирана точно 3 месеца след подписването на договора със спонсорите ЕКО България. Екипът от учени обаче е категоричен, че това не е светофар и няма да създаде по-голяма натовареност на движението. Целта на проекта е повече човешки животи да бъдат спасени и да се създаде работещо помощно средство срещу пътни инциденти. Стойността на пътеката е 25 000 лв., а част от средствата са осигурени от фонда на кампанията "Обади се, като стигнеш!".

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

Антивирусни препарати

Грипът се лекува с медикаменти, които се наричат анти-вирусни препарати. Антивирусните лекарства са по лекарско предписание. Най-общо те възпрепятстват размножаването на грипния вирус и заразяването на нови клетки във Вашето тяло. Използвани за лечение, антивирусните препарати могат да намалят симптомите на грипа и да скъсят времето на боледуване. Също така лечението на грип с антивирусни препарати, може да предотврати усложненията от грипа, като например пневмония. Тези медикаменти са най-ефективни, ако приемът им започне през първите 48 дни от началото на грипното заболяване. Антивирусните препарати могат да се използват и за профилактика в период на грипни епидемии или след непосредствен контакт с грипно болно.

Хранителна добавка със захар

N-Ti-Tuss syrup 100ml

Уникална комбинация от 7 подобрени билки, под формата на стандартизирани сухи екстракти. Благоприятно повлиява физиологичната функция на дихателните пътища. Действа благоприятно върху лигавицата на гърлото. Подпомага отхрачването.

Препоръчвана доза за дневен прием:

Възрастни: 3 пъти дневно по 10ml

Деца над 6 години: 3 пъти дневно по 5ml

Деца от 1 до 6 години: 3 пъти дневно по 2,5ml

Не приемайте храна и течности 30 минути след употреба.

Да не се превишава препоръчаната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене. Да се съхранява на сухо и хладно място, недостъпно за малки деца.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss capsules x 20

Уникална комбинация от 12 подобрени билки. Повлиява благоприятно функцията на дихателните пътища. За възрастни и деца над 6 години.

Препоръчвана доза за дневен прием:

Деца от 6 до 10 години: по 1 капсула сутрин

Деца от 10 до 14 години: по 1 капсула 2 пъти дневно

Възрастни и деца над 14 години: по 1 капсула 2-3 пъти дневно

Да не се превишава препоръчаната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене. Да се съхранява на сухо и хладно място при температура под 25°C. Да се съхранява на място недостъпно за деца.

NeOx олио

Неокс маслен разтвор: съдържа 14 есенциални масла от автентични билки, известни и отдавна използвани в индийската народна медицина - Аюрведа. Подобрява кръвооросването и лимфотичното, поддържа мускулния тонус. Неокс маслен разтвор се прилага само външно! Няколко капки от разтвора се нанасят върху засегнатото място и се масажират внимателно. Масажи с Неокс маслен разтвор действа леко загряващо и релаксиращо. Може да се прилага и с ултразвук, 8-10 дневен курс, стандартни дозировки, под контрол на физиотерапевт. Не се прилага при нарушена цялост на кожата!

Sargenor ампули

Сарженор е тонизиращ лекарствен продукт, който се използва за краткотрайно симптоматично лечение на умора.

Той представлява перорален разтвор, съдържащ аргинин аспартат като активно вещество.

Дозировка и начин на приложение:

Възрастни: 2-3 ампули дневно, препоръчително преди хранене

Деца над 3 години: 1/2 - 2 ампули дневно, в зависимост от възрастта

Сарженор перорален разтвор се приема през устата, разтворен в чаша вода, препоръчително преди хранене.

Продължителността на лечението не трябва да надвишава 15 дни.

Лекарствен продукт без лекарско предписание. Преди употреба прочетете листовката.

Хранителна добавка

Lacto 4

Пробиотични капсули, съдържащи живи лактобацили. Лакто 4 поддържа жизнеността на чревната микрофлора. Подпомага възстановяването на чревната микрофлора след вирусни инфекции и антибиотично лечение.

Препоръчвана доза за дневен прием:

Деца под 1 година: по 1/2 капсула дневно с храната в продължение на 25-30 дни

Деца от 1 до 6 години: по 1 капсула дневно с храната в продължение на 25-30 дни

Деца от 6 до 12 години: по 1-2 капсули дневно с храната в продължение на 25-30 дни

Възрастни и деца над 12 години: 1-2 капсули 2-3 пъти дневно с храната в продължение на 25-30 дни.

Да се съхранява в хладилник от 2°C до 10°C.

Да не се превишава препоръчаната дневна доза. Да не се използва като заместител на разнообразното хранене. Да се съхранява на място недостъпно за деца.

За пълна информация:



ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3, тел.: 02/963 15 96; 02/963 15 97

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!



А190/11.10.2012

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София, бул. „Черни връх“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61

Плакатистката, която предг



Художничката Селма Тодорова с трета изложба за тази година

по физика и поиска да се замислим върху това що е "Движение и покой", а преди дни отвори за приятели и почитатели третата си експозиция, наречена "Танц". Така Селма Тодорова отбеляза и отпразнува по необикновено атрактивен начин юбилейна за нея 2012 г.

"Танц"-ът в софий-

кия арт център "Форум" е от 15 маслени картини, притежаващи омагьосващата сила на поезията и рационалната мисъл на анализа на човешките състояния. Заглавията сами говорят за този синтез "Настане вечер", "Месец изгрее", "Жени от пясък", "Впливане", "Четири елемента: Огън, Земя, Въздух,



Селма Тодорова е една от най-активните участници в художествения живот у нас. Може би защото талантът ѝ е не само безспорен, но и се осъществява в различни арт жанрове и посоки - освен че е майстор на акварела, тя има запомняща се живопис, в която преобладава пейзажът, но също така владее тайните на тихото портрету-

ване, както и изразителното внушение на голите тела.

Селма е известна и като отличен графичен дизайнер, доказала се е в оформлението на корици, както и в илюстрациите на книги, има завидни постижения и в областта на писания шрифт, поради което е търсена като автор на запазени знаци на различни компании и фирми.

В спорта подобни таланти се наричат универсални бойци, особено онези, които се състезават в петобой или десетобой. Селма Тодорова е като тях в изкуството - неспокойният ѝ дух в съчетание с високата ѝ степен на интелигентност я открояват като мислещ творец, възхитен от природата и нейната философия. За това говорят и заглавията на изложбите ѝ: "Ак-

варели от Обетованата земя", "Свети места в България", "Очарование на Новия свят", "Без граници", "Душата на неживата природа", "Духовни послания".

Само през тази година Селма осъществи три свои превъплъщения: през февруари ни накара да чуем през нейната живопис "Шепотът на светлината", през май ни припомни по свой начин училищните уроци

Кралят на Шотландия за първи път в Благоевград

Най-ревностните любители на театралното изкуство в Пиринска Македония са приятно изненадани - благоевградският театър и неговата трупа поеха огромния риск и осъществиха за първи път от доста година насам пиеса от световната класика - "Макбет", една от най-гениалните драми за всички времена, която наред с "Отелото", "Хамлет" и "Крал Лир" се смята за върха на Шекспировите трагедии.

Това е много трудна за поставяне и интерпретация пиеса, истинско художествено предизвикателство за всеки режисьор, както и за актьорския състав, който трябва да се справи с мерената реч на великия англичанин, но и да успее да извади от текста гениалните му обобщения, психологически състояния и пророчески прозрения.

За щастие младият режисьор Григор Антонов, който е разпознаваемо име в днешните театрални среди, се е справил блестящо с амбициозната си задача да пресъздаде убедително сценично зрелище. Получил се е въздействащ спектакъл, който, макар и доста продължителен, в кулминационните моменти направо хваща непредубедения зрител за гърлото и ненатрапчиво изважда на показ страховете и съмненията на съвременен мислещия човек.

Ето какво споделя Григор Антонов за "Макбет": "Човекът е разстроен музикален инструмент, има скъсани струни и някои циви не работят. Макбет е симфонията на разстройения, разкъсван от противоречия човешки дух - загу-



бил връзката с онова дълбоко скрито вътре в душата ни естество или същност".

Като един от най-даровитите ученици на Иван Добчев, Григор Антонов не за първи път се захваща с трудни за поставяне текстове - преди години той не се уплаши от "Замъкът", представление по текстове на Франц Кафка, което видя бял свят в театралната работилница "Сфумато". Работата му с актьорите е на максимално възможно равнище - извадил е от техните възможности най-доброто, на което са способни, събудил е у тях позадрамалата им амбиция, приспана от ниското заплащане, от провинциалната изолация и от всеядната, разколебана от чал-

гата и телевизионните простотии зрителска маса. Всички на сцената играят като за последен път, на моменти дори "прегарят" от ужасните угризения и страстните възделения на Шекспировите герои, но с времето, когато като цяло спектакълът улегне, ще се доизбистрят и вече сполучливите находки в профилите на отделните персонажи.

Сценографията на Венелин Шурелов е стилна и функционална, тя е огледалната част на мрачната сцена, на полутъмната атмосфера, в която се разиграва уж средновековната трагедия. Вярно, "Макбет" за първи път е поставена в Единбург през далечната 1602 г., но в нея има толкова силен нравствен потенциал, който я прави вечна с проблема за изкушения от властта, за цената на предателството, за бездната на алчността и възкръсването на възмездие.

Костюмите на Елица Георгиева и музиката на Христо Намлиев също са в стилистиката на постановъчния замисъл, а актьорските превъплъщения на Кънчо Кънев в Макбет и Милена Копралева в лейди Макбет, заедно с колегите им Андраш Кончалиев, Теодор Куков, Румен Попкостадинов, Георги Манев, Александър Митев, Албена Чобанова, Милена Илиева, Божана Косева, Биляна Дилкова и Николай Кимчев, правят зрителя съпричастен и към ужаса, и към възмездие, които разтърсват персонажите на сцената.

Преди 165 г. се ражда авторът на „Дракула“

През ноември 1847 г. в Клонтарф (днес квартал на Дъблин) се ражда ирландският писател Брам Стокър, след чиито книги вампирите вече не са същите. Стокър изучава история, литература, математика и физика в Тринити Колидж в Дъблинския университет, като още по това време се увлича по театъра. Първото му произведение излиза през 1875 г. Скоро след това се мести в Лондон. В столицата Стокър става член на окултна ложа. Там се запознава с унгарския ориенталист Армин Вамбери, от когото чува многобройни легенди за влашкия княз Влад Цепеш (за когото се носела мрачната слава, че набивал враговете си на кол), наричан още Дракула (1431-1476).

Едноименният роман на Стокър, базиран на поредица от истории за вампири, разказвани през XIX в., излиза през 1897 г. Особено силно повлиян е от разказа "Кармила" на ирландския писател Шеридан лъо Фану. Най-големият му идол обаче е поетът Уолт Уитман.

Стокър умира на 20 април 1912 г. на 64-годишна възраст. Въпреки че обикаля много места по света, така и не успява да посети Източна Европа, където се развива действието в най-прочутия му роман.

Неотдавна британският престолонаследник принц Чарлз се обяви за наследник на Дракула. Сензационното изявление е направено във видеоклип, който рекламира дестинация Румъния по време на провеждащото се в Лондон туристическо изложение World Travel Market 2012. "В моите жили тече трансилванска кръв. Генеалогията свидетелства, че аз произхождам от Влад III" (истинското име на Дракула), заяви принц Чарлз. Вестник "Дейли Телеграф" добавя, че уелският принц е 16-о коляно потомък на прочутия със своята кръвожадност трансилвански княз.

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

Кога мъжете са най-щастливи

Ако при жените най-добрият период от живота им започва на 40, то при мъжете тази възраст е 37 години. Тогава силният пол е успял да направи кариера и да създаде семейство, което носи най-много удовлетворение. Освен това на тази възраст събитията, предизвикващи силен стрес, са зад гърба им. Много мъже си мислят, че истински щастливи ги правят бързите автомобили, напоителните ергенски вечери и ярките приключения. Но в реалността най-високо ниво на щастие и удовлетвореност им осигуряват стабилността, рутината и дълговременните отношения. 43% от мъжете, участвали в допитване, споделили, че най-голямо щастие им носи бащинството.



Диабетът губи шансове



Според австралийски изследователи с проблема, наречен захарен диабет, човечеството може да се справи още през 2016 година. Учените заявили, че са на крачка от създаването на изкуствена надбъбречна жлеза, която ще стане спасение за страдащите от диабет. Прототипът на програмата и устройството, имитиращо работата на тази жлеза, успешно са преминали изпитанията. Принципът на действие е следният: изкуственият орган измерва нивото на захар в кръвта и в отговор на получените данни освобождава необходимата доза инсулин. Предстои окончателната фаза на изпитанията.

НОВОТО В HEALTH.BG



10 стъпки за плосък корем



Предназначението на постите не е втаяване



Храни с по-малко от 40 калории

www.health.bg/17797

www.health.bg/17794

www.health.bg/17798



Танци и йога борят артрит

Хората, страдащи от артрит, трябва да се занимават с танци или йога, без да се страхуват от последиците, твърдят американски учени. Те установили, че тези занимания подобряват значително не само равновесието, снижават

честотата и тежестта на паданията, но и позволяват на възрастните хора да се радват на живота. Изследователите проучили ефективността на програмите, включващи веднъж седмично тренировки по йога, пилатес и фитнес

танци при 200 души. 53% от тях са заявили, че болките са намалели, при 54% са се повишили общата активност и настроението. Като цяло чувствително е намалял броят на травмите, водещи до хоспитализация.

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Биаков сироп

Действа благоприятно
върху лигавицата на гърлото.
Подпомага отхрачването.

Екофарм

Съчетаваме технологиите с добри специалисти

Д-р Димитров, редица общински здравни заведения в София изпитват сериозни затруднения, каква е ситуацията при вас?

- Мога спокойно да кажа, че днес нашата болница е финансово стабилна. Това се дължи на антикризисната програма, която защитихме преди две години в Столичния общински съвет. Стриктно се придържаме към тази програма и резултатът е налице. През 2011 година печалбата ни беше около 600 хиляди лева, а тази година очакваме подобен финансов резултат.

- Успявате ли в трудните времена на кризата да развивате болницата в чисто медицинско и в технологично отношение?

- Това е основната ни задача! Столичната община винаги откликва, когато представим аргументиран и логичен искания за закупуване на апарату-

С г-р Цветомир Димитров, изпълнителен директор на Първа многопрофилна болница в София, разговаря Петър Галев



Д-р Цветомир Димитров

ра и развиване на нови медицински дейности. През последните години се снабдихме с модерен ядрено-магнитен резонанс, образната ни диагностика е дигитализирана, а в момента сме в процедура за закупуването на екстракорпорален литотриптер в урологията (б.р. - апарат за разбиване на бъбречни камъни). В очното отделение имаме лазер за лечение на зрителните усложнения при диабетно болните и реди-

ца други апарати. В болницата постепенно се прави и ремонт на помещенията, за да имат и пациентите, и медиците висок комфорт.

- Въпреки всичко в медицината най-важен си остава човешкият ресурс - лекарите, медицинските сестри, лаборантите. В цялата страна има недостиг на такива специалисти. Как мотивирате хората да остават на работа при вас?

- И на нас ни е много трудно, но благодарение на развитието на болницата и на стремежа за добро заплащане успяваме да привлечем и задържаме добри специалисти. Съществен елемент от политиката на болницата е възможността колегите да специализират, да имат продължаващо обучение, да ходят на различни курсове в



страната и в чужбина. Вече сме спечелили и един европейски проект за повишаване на квалификацията, с което се надяваме да станем още по-привлекателно място за работа.

- В момента доста болници се опитват да подбират пациентите си по различни критерии, за да реализират максимална печалба...

- При нас това е невъзможно, като общинска болница имаме и редица социални функции. Грижим се често и за неосигурени, налага се да приемаме понякога замръзнали и гладни хора, за да не загинат на улицата.

- Какви са от ваша гледна точка тенденциите в здравето на хората?

- Мога да кажа, че постепенно хората започват да променят съзнанието

Постепенно хората започват да променят съзнанието си и да поставят здравето на челно място в приоритетите си

си и да поставят здравето на челно място в приоритетите си. Все повече хора търсят профилактиката, превантивните мерки, ранното откриване и лечение за проблемите си. Увеличават се хората, които спортуват за здраве, внимават за какво се хранят и се стремят да живеят природосъобразно. Точно това са и европейските акценти в здравеопазването. Този подход е несравнимо по-ефективен и от медицинска, и от

финансова гледна точка.

- Вие сте и очен лекар, а един от основните проблеми в офталмологията е, че никой не заплаща лечите при операциите за катаракта (очно перде). Кога ще се реши този въпрос?

- В това отношение съм оптимист, защото шефът на НЗОК д-р Пламен Цеков вече обяви, че предстои касата да поеме тези консумативи. Това може би ще стане още от 2013 година.

- Какво предстои като развитие на Първа градска, както е известна болницата сред хората?

- Стремежите ни са насочени към развитие на преподавателската дейност - да обучаваме студенти и специалисти, да станем част от университетските болници.

Маслото от крил - букет от здраве

Крил е родов термин, използван за обозначаване на дълбоководни планктонни ракообразни видове. Те изглеждат като миниатюрни скариди с дължина между 1 и 6 см. Тези 84 вида представляват най-изобилната животинска биомаса на планетата; срещат се на струпвания с големина до няколко квадратни километра. Крилът има високо съдържание на дълговерижни полиненаситени мастни киселини, включително омега-3. Няколко проучвания показват, че дълговерижните полиненаситени мастни киселини са усвоявани и доставяни до мозъка по-добре от рибеното масло, формирано от метилови естери или триглицериди. Маслото от крил има положителен ефект върху възпалителните маркери. Също така предварителни проучвания показват, че маслото от крил превъзхожда рибеното масло при намаляване на оплакванията от предменструален синдром (ПМС) и биологичните маркери за дислипидемия.

Маслото от крил е съставено от 40% фосфатидилхолин, 30% омега-3 мастни киселини, астаксантин, витамин А, витамин Е, различни други мастни киселини, новооткрит морски



флавоноид.

Масло от крил, произведено чрез студен метод на екстракция, гарантира: биоактивните способности на извлечените компоненти се съхраняват, няма вероятност за микробно замърсяване, няма тежки метали, полихлорирани бифеноли, диоксини и пестициди, липсват консерванти (стабилността се гарантира от изключителния естествен антиоксидантен потенциал на маслото от крил).

Научно доказаните ползи от приемане на „Крил Ойл“ са при въздействие нивата на холестерола и триглицеридите, при синдром на дефицит и хиперактивност, контролиране симптомите при ПМС и особено важно - при възпалителни процеси. Клинични изследвания, публикувани през 2011 г. в Journal of Clinical Nutrition, удостоверяват забележителната ефективност на маслото от крил в борбата с възпалителните заболявания, например артрит. Резултатите при намаляване на болката, сковаността и функционалните нарушения са осезаеми само 1-2 седмици след започване на приема.

Хербамедика ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил - „Нептун Крил Ойл“, награден през 2010 г. с приза „Най-добър продукт за годината“. За повече информация 02/818 48 70

In Pharmacy
My success.bg
практики от бизнеса

„С грижа за пациента“

II-ри бизнес форум за фармацевтичната индустрия в България

29 ноември 2012 г.

Основни акценти:

- Последни тенденции при GMP стандартите и управлението на риска.
- Успешни формули на чуждите производители на лекарства.
- Европейските стандарти за добри фармацевтични практики.
- Новите частни болници.
- Анализ на продажбите на лекарства в България.

Всичко с много примери от практиката в България!

Регистрирайте се сега на специална цена на <http://pharmacy.mysuccess.bg/registration>

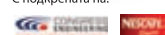
Медийни партньори:



Организатор:



С подкрепата на:



Официални спонсори:



Диабетът може да окаже влияние върху почти всички области от ежедневието ти живот. Ето защо не е изненадващо, ако той повлиява също твоите настроения и чувства. Понякога можеш да се почувстваш:

- гневен или депресиран от това, че имаш диабет.

- разтревожен от това, че трябва да направиш промени в живота си поради диабета.

- притеснен, че няма да се справиш.

- загрижен за други здравословни проблеми в резултат на диабета.

Нивата на твоята кръвна захар могат също да окажат влияние върху твоите емоции:

- Когато имаш ниска кръвна захар, може да си нервен и раздразнителен.

- Когато имаш висока кръвна захар, може да се почувстваш изморен и депресиран.

Диабетът и ти

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

Как да се справяш с промените, свързани с лечебния ти режим?

Промяната е част от твоя живот, ако имаш диабет. Обикновено промените не са много големи. Но понякога има големи промени, свързани с лечебния ти режим - например когато преминаваш от лечение с таблетки към инжекционно лечение. Ето някои неща, които трябва да имаш предвид:

- Не се обвинявай. Диабетът е динамично заболяване. При много хора се налага да преминат от таблетки към инжекционно лечение дори ако те са правили всичко по най-правилния начин.

- Учи колкото можеш повече. Задавай въпроси на диабетния си екип за лечебния си план, за да бъдеш сигурен, че правилно си разбрал

какво трябва да правиш.

- Помисли за присъединяване към диабетно сдружение. Обикновено е по-лесно да се приеме промяната, ако знаеш, че не си сам.

- Фокусирай се върху позитивното в промяната. Промяната в лечебния ти режим може да ти помогне да имаш по-



добри нива на кръвната захар.

А това ще ти помогне да се почувстваш по-добре днес и да избегнеш проблеми, свързани с диабета, в бъдеще.

Как да се справяш с чувството на "прегаряне"

Да контролираш диа-

бета си непрекъснато е ключът към това да живееш пълноценен и активен живот. Но да внимаваш за толкова много неща всеки ден не е лесно. Понякога можеш да имаш чувството, че диабетът контролира живота ти. Това чувство е признак на "прегаряне". То:

- е много често при хората с диабет.

- отнема от твоята енергия, необходима да се справяш с диабетния си режим.

- може да бъде преодоляно.

Ако усещаш такова чувство на "прегаряне":

- Говори с твоя диабетен екип. Бъди откровен за това, което чувстваш.

- Помислете заедно какво може да се направи, за да улесниш живота си. Дали има промени, с които можеш да опростиш хранителния си режим. Или лечебния си план.

- Помисли дали включването в диабетни групи - сдружения или др., ще ти помогне да ос-

танеш мотивиран.

Депресия и диабет

Да се почувстваш унил или потиснат понякога е абсолютно нормално. Но ако имаш чувство на унилоост, което не преминава, това може да бъде депресия. Не всеки с диабет има депресия, но по някаква причина тя е по-честа при хората с диабет. Ето някои от признаците:

- Да се чувстваш тъжен през по-голямата част от деня.

- Да не се интересуваш вече от неща, които преди са ти носели удоволствие.

- Смушения на съня.

- Трудна концентрация.

- Непрекъсната умора.

- Чувство на силно безпокойство.

- Чувство, че си виновен и си бреме за другите.

- Прекомерно голям или прекалено малък прием на храна.

Ако имаш някои от тези признаци повече от няколко седмици, говори с твоя диабетен екип. Депресията е заболяване и има начини да се повлиява. Съвети или медикаментозно лечение, или и двете могат да помогнат при депресия.

За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Бо-туша.

Търсете в аптеките

Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител
за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343
www.limpharm.com



Ле Диечи Ербе
100 таблетки

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

ИНСУЛИН БЕЗСЪНИЕ ДЕПРЕСИЯ ВИСОКО КРЪВНО АТЕРОСКЛЕРОЗА ГЛАВБОЛИЕ РЕВМАТИЗЪМ АРТРИТ ОСТЕОПОРОЗА ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчки: 0897 72 10 10 Глобул, 0889 72 10 20 Мтел, 0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMART-BG.COM ПОДПОМАГА АЛИБИДОТО MEGASMART

Само сега при поръчка на 2 броя гривни получавате подарък биологие

На 41 години съм, работя като строител в една фирма. Поръчах си гривната, защото вечер имам ужасни болки в ръцете. Мажех се с кремове, гелове, но болката все си оставаше. Откакто нося гривната, имам нормални вечери, без старите силни болки. За колеги станах направо рекламен агент на гривната, оказа се наистина уникален предмет.

Игнат Соколов,
ignatcho1971@gmail.com

На каса съм в супермаркет. По цял ден съм на крак, това ме смазва. Приятелят ми ми подари гривната. Много не й повярвах, но пък ми хареса дизайнът и си я сложих. Сякаш ви дава сили, трудно е да го обясня, но е факт.

Вера Петрова,
vpetrva@yahoo.com

Здравейте! Аз съм спортна натура и голямата част от времето си прекарвам в залата. Имам собствен клуб по танци. Тренирам от сутрин до вечер с момичетата от групата, а това изисква наистина много физически усилия. Освен това имам малко дете, което също се нуждае от грижи и внимание. Всичко това изпива енергията ми докрай. Прочетох за тази гривна и я поръчах. Дойде светкавично, а до седмица с нея на ръка имам нови сили. Четох много и за помощта при кръвно, за проходимостта на кръвоносните съдове, така че ще взема и на майка ми. Нейният проблем е кръвното.

Наталия Колева,
nataliko@mail.bg



Ранното лечение спасява живота при ХОББ

В навечерието на Световния ден за борба с ХОББ (хронична обструктивна белодробна болест) водещи пулмолози представиха в София актуални данни за заболяването и за възможностите то да бъде контролирано. Лекарите са категорични, че не трябва да се допуска отстъпление от законовите ограничения за пушене в закрити обществени места, тъй като цигарите са първата причина за тежкото и коварно белодробно заболяване, включително при пасивните пушачи.

Ето повече информация за хроничното заболяване, която ни беше представена от Българското дружество по белодробни болести:

ХОББ е заболяване, от което страдат милиони хора в цял свят. Смята се, че един на всеки 10 възрастни над 40 г. вероятно има ХОББ. Прогнозите са, че към 2020 г. ще бъде трета причина за смъртност в световен мащаб.

ХОББ заема приоритетно място сред болестите и в България. Основ-

ната причина за това е масовото тютюнопушене - както активното, така и пасивното. Други причини са замърсяването на въздуха, честите и неадекватно лекувани белодробни инфекции, непълноценното хранене, професионалните рискове, наследствеността. Данните на българските изследователи показват, че близо две

трети от новооткритите болни с ХОББ са в ранни стадии, когато активната намеса би имала добър резултат.

Предстои ли "епидемия" от случаи на ХОББ в България? В подкрепа на подобна теза са изключително тревожните данни за масовото тютюнопушене сред 15-16-годишните юноши и девойки - близо 50% от тях са прирастени към цигарите. Ако продължат да инхалират тютюнев дим, поне 30% от тях към 40-годишна възраст ще имат ХОББ. Към това трябва да се добави и постоянната експозиция на замърсен с прах и фини частици въздух, честите респираторни (предимно вирусни) инфекции, отоплението с твърдо гориво в домашни условия и изсичането на горите. Резултатът е предвидим - кривата на заболяване от ХОББ в България ще се движи нагоре.

Прояви на ХОББ

Най-честите оплаквания са недостиг на въздух и кашлица с отделяне на храчки. Бързата умо-

ра при физически усилия или дори при ежедневните домакински дейности, мускулната слабост и ограничаваната физическа активност (особено в сутрешните часове при ставане от леглото) също могат да се дължат на ХОББ.

ХОББ е хронично заболяване и след като веднъж е била поставена диагнозата, това означава, че оплакванията няма да изчезнат или да намалят с времето. Напротив, ако не бъдат взети необходимите мерки, заболяването ще продължи да се развива бързо и оплакванията ще се задълбочават с времето. Ако се предприемат необходимите мерки, ХОББ е едно лечимо заболяване. Лечението може да намали оплакванията, така че болните да извършват своите ежедневни дейности и да намалят епизодите на влошаване.

Лечението

То е продължителен и сложен процес, който не се изчерпва само с употребата на определени

медикаменти, а преди всичко с цялостна промяна в поведението и начина на живот. Вече откритите пациенти с ХОББ получават съвременен и до голяма степен безплатно лечение чрез програмата за диспансеризация (дългосрочно проследяване), финансирана от НЗОК. Близо 40 000 болни с ХОББ се лекуват безплатно или с минимално доплащане.

Ако приемем, че 15% от населението у нас има ХОББ, то е ясно, че много малка част от пациентите се лекуват. Това отново поставя проблема за ранното откриване. Заболените обичайно започват лечение, когато са настъпили необратими промени в дробовете им. Друг значим проблем е сътрудничеството от страна на болния. Не са малко тези, които за дълги периоди спират приема на назначеното лечение.

Важна профилактична мярка е ваксинирането на болните с противогрипна (ежегодно) и антипневмококова ваксина (поне еднократно).

Болните с ХОББ и дихателна недостатъчност в напредналите стадии имат нужда от кислородолечение в домашни условия. Тази намеса удължава живота им и намалява страданията. Домашното кислородолечение (посредством кислородни концентратори) е скъпо като инвестиция и би трябвало да се финансира от Министерството на здравеопазването. В Българското дружество по белодробни болести е започнала работа по изготвяне на регистър на нуждаещите се. Резултатите ще бъдат представени на МЗ и НЗОК.

Ранно откриване на болните с ХОББ

Това ще стане чрез програми за насочване на рисковите пациенти към изследване от специалист. При специалистта подходът е ясен и с голямо ниво на достоверност. Необходимо е НЗОК да финансира такива програми. Така ще се свалят много от разходите, правени за болни, открити в напреднали стадии.



Заедно срещу гуабета 2008-2012
Unite for diabetes 2008-2012

Обучение на хора с гуабет

по инициатива на

Българска Асоциация Диабет



Тема на обучението:

Как да контролирам гуабета си по-добре

Населено място	Дата на провеждане	Начален час	Място на провеждане
Иширково	22 ноември	11.00	Клуб на пенсионера
Кайнарджа	22 ноември	14.00	Зала на общината
Алфатар	22 ноември	16.00	Читалище
Силюстра	22 ноември	18.00	хотел "Виена"
Русе	23 ноември	10.00	Библиотека "Любен Каравелов"
Попово	23 ноември	13.30	Читалище

За повече информация се обърнете към местните гужества на БАД

С подкрепата на



Екофарм ЕООД



Диабетен център "Свети Лука"



Българско гужество по ендокринология



Съюз на гуабетните сестри в България



Ново Нордиск фарма ЕАД

Българска билка гони депресията

Една от най-ценните български билки е **блатен тъжник**. Специалистите я нареждат в Топ 5 като качества, но за съжаление хората знаят малко за нея. Няма друго лечебно растение с по-високо съдържание на естествени салицилати. Още в средните векове растението блатен тъжник (*Filipendula ulmaria*) се е считало за превъзходно лечебно средство. Българската народна медицина е използвала билката при ставните форми на ревматизъм, задръжка на течности в организма, възпаления на пикочните пътища. Нови научни данни потвърждават, че блатният тъжник притежава и силно нервноуспокоително действие, при това няколко пъти по-силно от валерианата. Днес това растение се преоткрива от медицината. За първи път блатният тъжник се използва у нас като антистресово средство в билковия продукт "А-Я", разработен от "БИОТОНИК" ЕООД.

Действието му е бързо и ефектът може да се усети още през първите дни на приема. Уникалността на билковата композиция се дължи на двойното му действие. От една страна, успокоява, а от друга, **стимулира хормона на радостта - СЕРОТОНИН**. Според учените **именно ниските нива на този хормон са отговорни за появата на депресивни състояния**. Не създава привикване и не намалява работоспособността на организма. Препоръчва се при функционални смущения на централната нервна система, **стрес, депресии, безпокойство и безсъние**. "А-Я" се предлага в течна форма и на капсули и се разпространява в аптекната мрежа.

А-Я®
БИЛКОВ ЕКСТРАКТ

**УСПОКОЯВА
ТОНИЗИРА
РЕЛАКСИРА**

Напрежение, безпокойство, стрес.....
СЛЕДВА БЕЗСЪНИЕ, УМОРА, ДЕПРЕСИЯ

Вземете
А-Я - БЪЛГАРСКИ БИЛКОВ ЕКСТРАКТ
СТИМУЛИРА СИНТЕЗА НА
СЕРОТОНИН - „ХОРМОНА на РАДОСТТА“

**ЗА ДА СПИТЕ
КАТО ...КЪПАНИ!**

BIOTONIK ТЪРСЕТЕ В АПТЕКИТЕ тел.: 0898/479865

УСЛОЖНЕНИЯТА СЛЕД ГРИП

Грипът не само усложнява
алергиите, но може
да ги предизвикаД-р Марияна МАНДАЖИЕВА,
алерголог във ВМА

Според статистиката хората с бронхиална астма и с алергични заболявания по-често боледуват от грип и вирусни инфекции. Причината - нарушението в естествения, както и в придобития имунитет. Тези хора имат повишен имунен отговор към вирусни инфекции, оттам съответно идват и по-честите усложнения - пневмонии, възпаление на средното ухо. Доказано е, че пациентите с atopичен дерматит, с хронична уртикария по-често са потърпевши от усложнения в резултат на грип и вирусна инфекция. Хората от втората група нерядко имат непоносимост към нестероидни противовъзпалителни средства (лекарствата за болка и температура), които се прилагат при грип и вирусни инфекции.

Никак не е малка и вероятността грипът да отключи алергично заболяване. Съчетанието на вирусна инфекция с прием на много лекарства едновременно - за температура, за болка, витамини, антибиотици и т.н. - повишава многократно вероятността от медикаментозна алергия, а самият грип води до алергични заболявания като бронхиална астма, алергичен ринит, синусит. Доказано е, че грипът и някои вирусни инфекции (респираторни, херпес) могат да доведат до развитие на алергични заболявания. Това става при всички възрастови групи, но при децата, особено когато е налице фамилна обремененост, една вирусна инфекция може да отключи, да се развие за първи път алергично заболяване. Всички алерголози знаят, че това не е рядко, особено през есенно-зимния сезон, характерен с грипни епидемии.

Известно е, че тютюневият дим е един от факторите, които увеличават риска от алергично заболяване след грип. Също така замърсеният с отрабо-

тени дизелови горива градски въздух. В по-малките селища, където отоплението е на дърва и въглища, замърсяването е особено голямо и това силно увеличава вероятността от съчетано с грип алергично състояние. Дефицитът на витамин D е много обсъждан в алергологията проблем напоследък като фактор за повишения процент алергични заболявания. Недостатъчното движение, непълноценното хранене, консервантите, различните хранителни добавки също са благоприятен фон за развитие на алергия.

Акцентът трябва да се сложи върху профилактиката - ваксинация, средства за индивидуална защита, противовирусни препарати. Ако човек все пак се зарази от грип, лечението трябва да започне незабавно, преди да се е усложнило заболяването. Първите дни винаги са много важни - усложненията при астмата например настъпват след 5-ия ден.

За контакт с
д-р Мандажиева:
0888 406 991

Магнезият - малко познат,
но много важен минерал

Магнезият участва в около 300 биохимични реакции в организма. Помага за поддържане в нормално състояние на функцията на мускулите и нервите, важен е за състоянието на имунната система и здравината на костите, участва в енергийния метаболизъм и синтеза на протеини в тялото. Важна е ролята му в превенцията и борбата срещу сърдечносъдовите заболявания и диабета.

Магнезият се абсорбира от тънките черва, транспортира се чрез кръвта до клетките и тъканите и се отделя чрез бъбреците. Ето защо състоянието на храносмилателната система и бъбреците е възлово за способността на тялото да го абсорбира.

Много стомашно-чревни заболявания могат да изразходват запасите на тялото от магнезий, което в екстремни случаи може да причини магнезиева недостатъчност. Ранни симптоми са загуба на апетит, гадене, изтръпване, мускулни контракции и крапми, слабост, диария. При задълбочаване на проблема следват обилно повръщане, изтощение, вкочаненост, припадъци, резки промени на настроението, причинени от прекомерна електрическа активност на мозъка, неравномерен сърдечен ритъм, коронарни спазми. Тежката магнезиева недостатъч-



ност може да доведе и до ниски нива на калций или калий в организма. Много от тези симптоми са общи и могат да се появят и при други здравни проблеми, така че лекарят трябва да реши има ли нужда от допълнителен магнезий, или не. До магнезиева недостатъчност могат да доведат и някои медикаменти като диуретици, антибиотици и лекарства срещу рак. Групите хора, за които е препоръчително допълнителното приемане на магнезий като добавка, са:

- **страдащите от диабет** (заради хипергликемията има увеличена загуба на този минерал чрез урината);

- **алкохолиците** (при 90% от хората, прекаляващи с алкохол, има намаляване с 30 до 60% на нивото на магнезий в кръвта);

- **възрастните хора** (заради промени в бъбречната функция, а и много от тях приемат медикаменти, които допълнително намаляват нивото му);

- **бременните жени** (нормалното ниво на магнезий по време на бременност предпазва от ненавременни контракции, намалява риска от преждевременно раждане, помага и за бъдещото изграждане на здрави кости и зъби на детето).

Докторите избраха:
Класация на 10 - те най-добри
здравни продукта в България*

При проблеми с паметта и кръвооросяването

Най-добър продукт – „**Виногин макс**“ – Допринася за подобряване на паметта и концентрацията, кръвооросяването на мозъка и крайниците, спиране на шума в ушите, за подобряване работата на сърцето и кръвоносната система, особено важно за намаляване на риска от инсулт и инфаркт и за педотвратяване на схващания и крапми. *Цена за 30 капс. - 12 лв, а за 60 капс. - 20 лв.*



При проблеми с простатата – болки и трудно уриниране

Най-добър продукт – „**Конпроста**“ – Допринася за по-бързо и трайно облекчаване на симптомите при доброкачествено уголемяване на простатата, премахване на дискомфорта и паренето по време на уриниране, намаляване на позивите за уриниране, намаляване обема на простатната жлеза, и поддържане на нормална сексуална функция. *Цена за 60 табл. - 12 лв.*



При проблеми със ставите, костите, съединителната тъкан, кожата, косата, ноктите

Най-добър продукт – „**Колаген комплекс**“ – Допринася за възстановяване на ставните хрущали, сухожилия и връзки, увеличава здравината и плътността на костите. Възстановява след тежки контузии. Регенерира кожата и изглажда бръчките, заздравява ноктите, косата и зъбите. *Цена за 100 табл. - 16 лв, за 50 табл. - 9 лв, а за 200 табл. - 28 лв.*



При болки и дискомфорт в ставите

Най-добър продукт – „**Реставит Алфа + Омега**“ – Допринася за премахване на болки и скованост в ставите, износване, възпаления и дегенеративни изменения в ставите - артроза, артрит, ревматоиден артрит, остеоартрит и др. *Цена за 60 капс. - 16 лв., а за 120 капс. - 28 лв.*



При висока кръвна захар

Най-добър продукт – „**Канела с хром и цинк**“ – Подпомага за регулирането на кръвната захар в организма. Подходящ за хора с риск от диабет тип II. *Цена за 30 капс. - 9.95 лв.*



При чести алергии, проблеми с белите дробове и имунитета.

Най-добър продукт – „**Масло от черен кимион**“ – Подпомага при нарушен имунитет, хронична податливост към инфекции, чести респираторни заболявания. Подобрява състоянието при алергия и сезонна хрема, повлиява кожни проблеми - екземи, акне, пърхот. *Цена за 60 капс. - 16 лв.*



За повече енергия и тонус, за засилване на имунитета - организма се нуждае от витамини, минерали и важни биологично активни съставки.

Най-добър продукт – „**Витаголд лайф от А до Z**“ – съдържа всички най-важни витамини и минерали в оптимално съотношение, както и едни от най-ефикасните и модерни лечебни съставки на 21 век. *Цена за 30 табл. - 12 лв и 60 табл. за 20 лв.*



Антиоксидант N:1 в света.

Най-добър продукт – „**Германор 132**“ – Създаден по формула на японския учен проф. д-р Казухито Асаи - според който действа като мощен имуномодулатор и подпомага при проблеми с туморни и сърдечно-съдови оплаквания. Изчиства организма от токсини и забавя процесите на стареене. *Цена за 60 + 20 капс. подарък - 60 лв.*



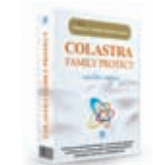
При цистит, проблеми с бъбреците и пикочните пътища

Най-добър продукт – „**Урохелп**“ – Допринася при оплаквания от цистит, дискомфорт при уриниране, парене, песъчинки в бъбреците, задържане на излишни течности в организма и др. *Цена за 30 капс. - 12 лв.*



При проблеми с имунитета и често боледуване

Най-добър продукт – „**Коластра фемели протект**“ – Подпомага при срыв на имунната система, грип и вирусни заболявания, ангина, бактериални инфекции, възпаления на дихателните пътища и нарушена микрофлора. Подходящ и за деца. *Цена за 30 капс. - 16 лв.*



И още добри продукти, избрани от докторите на България: за очите - „**Лутеин супер плюс**“; за венозната система - „**Активен плюс**“; за здраво сърце „**Коензим Q 10**“; за отслабване – „**Витаголд Слим кафе**“ и „**Талия Редукта**“; за здравето на целия организъм - „**Омега 3** рибено масло от съомга“ и „**Алпинум флакс ойл** (ленено масло)“.

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg

*Класацията е направена сред 10 от най-добрите лекари, практикуващи в България.

*Класацията е направена само между най-продаваните продукти на Витаголд в българските аптеки.

Стресът е основният враг на кръвоносните съдове

Съвременната световна тенденция в лечението на съдовите заболявания е прилагането на мултидисциплинарен подход. Това е изводът от Петдесет и четвъртия годишен конгрес на Международния колеж по ангиология. Става въпрос за световна научно-практическа медицинска организация, която е базирана в Ню Йорк, но провежда редовните си срещи по целия свят. Има шанс тази организация да проведе през 2014 година световния си конгрес в България. С организацията на това престижно събитие се е заел българският специалист по съдови заболявания доц. Андрея Андреев. Потърсихме го, за да разкаже за профилактиката и лечението на съдовите болести.



Доц. Андрея Андреев

В момента ангиолозите най-често се занимаваме с периферните съдове, т.е. тези, които са извън сърцето и мозъка. А съдовете в тези основни органи са предмет на неврохирурзите, кардиохирурзите и инвазивните кардиолози. Това разделение не е от полза нито за пациентите, нито за науката. Вече се намираме в етап, в който се търсят на биологично ниво причините за дадени процеси и заболявания, а не само преодоляването на последствията от тях. Генералната борба в нашата област в момента е срещу атеросклерозата и факторите, които я предизвикват. Но са извест-

ни и феномени на пациенти с висок холестерол, които нямат атеросклероза и не получават инфаркт или инсулт. Важно е да разберем защо това е така, за да се открият дълбоките лечебни възможности.

За съжаление по-често се срещаме с хора в активна творческа възраст с така наречената галопираща атеросклероза. Моето емпирично обяснение за това е промененият начин на живот. Основният фактор е стресът и по-точно отрицателният стрес, известен под името дистрес. Когато нервната система работи под отрицателен стрес, тя подава - образно казано - неправилни

команди към ендокринната система, а от там започват метаболитни промени, хипертония и диабетът. Така се завърта един порочен кръг, който може да отнесе човека преждевременно.

Всеки може да приеме елементарни и достъпни мерки за съхраняване на здравето и на кръвоносните си съдове в частност. На първо място е с какво и колко се храним. Намалването на солта, на сладките и мазните храни е много ефективно. След това идва полезното адекватно и редовно движение. Изключително важно е отказването от цигарите. Съдържащите се в тях вещества водят до спазъм

на съдовете и редица други изменения във вътрешната им стена. Това води до хипоперфузия - намалени доставки на кислород и хранителни вещества в тъканите и органите. Как при това положение ще искаме органите да работят адекватно?

По време на конгреса, за който споменах, всякакви специалисти се обединяваха в представянето на най-добрите методи за превенция, диагностика и лечение на кръвоносните съдове в човешкото тяло, което е единна и неразделима система. На този форум бяха представени резултатите от приложението на нов вид стентове, с ко-

вянето на биоразградими стентове. Те не остават в организма завинаги, както стентовете, с които се работи в момента. Въпреки постепенното разграждане на новото поколение стентове кръвоносните съдове, в които те са поставени, не се стесняват отново на същото място.

Американски колеги представиха проучване за влиянието на физическия и психическия стрес върху налягането в кръвоносните съдове при здрави хора. Те са установили, че физическото натоварване увеличава налягането до 40%. Ако изходното е 130, след това става около 180 милиметра живачен стълб. А емоционалното натоварване увеличава налягането до 60 на сто, което означава стойности до 200 милиметра. А когато двата типа стрес са комбинирани, например при спортистите, се достига понякога до екстремно налягане. Това е една от причините за внезапната смърт при млади и наглед здрави спортисти.

Всеки може да предприеме елементарни и достъпни мерки за съхраняване на здравето и на кръвоносните си съдове в частност

ито се отварят стеснени кръвоносни съдове в сърцето. След като през 1974 година е извършена първата коронарна интервенция - дилатация на стеснен сърдечен съд, вече се стигна до поста-

За контакт с доц. Андреев 0888 343 358

Запекът вече не е проблем

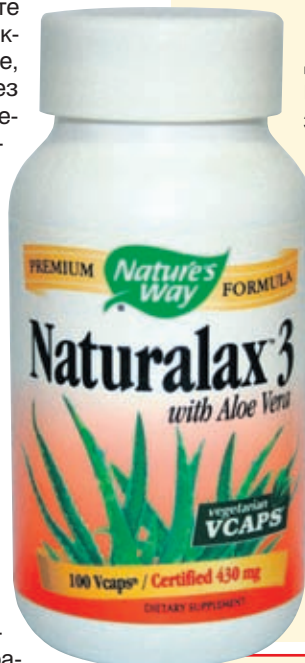
За да се справите с неприятното неразположение запек, е добре да знаете преди всичко причините. А те обикновено са:

- бедно на фибри меню (фибри помагат за бързото изпразване на дебелото черво и така канцерогенните и токсичните вещества се изхвърлят от организма);
- странични ефекти от прием на лекарства като болкоуспокояващи, антидепресанти, антибиотици, антиациди и някои лекарства за високо кръвно;
- стесняване или блокиране на дебелото черво в следствие на прекарана операция, рак или дивертикулоза (отслабване на стените на дебелото черво);
- слаби контракции на чревния мускул поради синдром на раздразнените черва;
- хормонален дисбаланс;
- влошено неврологично състояние и др.

Можете обаче сами да се отървете от болезнения дискомфорт, ако следвате няколко правила. Най-важното е здравословното хранене (пълнозърнести продукти, зеленчуци, плодове, за предпочитане с кората, овесени трици, варива, сливи, боб, ечемик, да се избягва мазно, млечни продукти, яйца и захар). После - приемането на много течности. Възлово е и редовното движение, продължителното ходене например. Го-

ворете с вашия лекар и за лекарствата, които приемате. И си помогнете с лаксативи.

За да избегнат някои странични ефекти като болезнени спазми например, специалистите препоръчват растителни лаксативи с екстракти от алое, зърнастец или ревен и без сена. Един от най-благонадеждните, ефективни и абсолютно безопасни продукти в борбата със запек е Натуралакс 3. Специалистите го препоръчват, защото е 100% органичен, съдържа екстракти от растения от най-високо качество с гарантиран произход и без вредни химически добавки. Действа ефикасно, меко и безболезнено, като същевременно запазва естествената микрофлора на чревния тракт. Това се дължи на уникалната формула от билки, специално разработена за безпроблемно облекчаване на констипацията в най-кратък срок. Натуралакс 3 е с доказано ефективно и меко действие, защото стимулира естествените движения на червата. Само срещу 35 ст. на ден ще получите един от най-сигурните лаксативи в света, помогнал на милиони хора, страдащи от запек.



Вълшебната билкова рецепта за трайно избавление от запек съдържа:

Алое вера - с умерено слабително действие и благотворно влияние върху лигавицата на червата, укрепва и тонизира целия организъм.

Джинджирил - истинско азиатско чудо с антиоксидантно, противовъзпалително и спазмолитично действие, използва се за нормализиране на храносмилането, усилва потентността, подпомага функциите на черния дроб и сърцето.

Копър - семената му имат слабо изразено лаксативно и спазмолитично действие.

Американски орех - истинско откритие, ценните му мазнини подпомагат лаксативното действие на останалите билки, богат е на желязо и протеини.

Мента - притежава болкоуспокояващо и спазмолитично действие, предизвиква рефлексно разширение на коронарните съдове на сърцето;

Каскара саграда - билка, наричана "свещена кора", която стимулира моториката на червата чрез повишено отделяне на вода и има силен лаксативен ефект.

Малина - висока ефикасност при стомашно-чревни колики.

Търсете в аптеките

Повече информация можете да получите на телефон 02 953 05 83, Ревита ООД или на www.revita.bg

Какво ли ще е да имате магическа пръчка, която да може да върне здравето и тонуса ви на 25-годишни?

Това съвсем не е фантазия, а напълно постижима възможност. Необходимо е единствено да изберете Програмата на МЦ "ЕПИКА" за възвръщане на здравето и младостта, за да получите:

- ✓ корем и бедра с възстановена здрава телесна маса, без излишни мазнини в клетките
- ✓ сияйна кожа с възвърната еластичност, при която бръчките изчезват, а очите отново искрят с младежки блясък
- ✓ здрави и блестящи нокти и коси
- ✓ усещане за движение на енергията в мускулите и вените
- ✓ подобрена памет
- ✓ засилено сексуално желание и мощ
- ✓ силна имунна система
- ✓ понижаване нивата на лошия холестерол и триглицериди
- ✓ здрави и силни кости
- ✓ усещане за жизненост и оптимизъм всеки ден

Изброените придобивки са само част от резултатите на програмата, предлагаща цялостно лечение и превенция на затлъстяване, високо кръвно налягане, диабет и остеопороза.

Съвременният начин на живот и хранене, интоксикацията с медикаменти и мръсен въздух изцеждат жизнените сили на организма, унищожават имунитета и създават благоприятна среда за развитието на вируси,

микроорганизми и ракови заболявания. Пораженията са както на физическо, така и на психично ниво. Депресията и повечето психични разстройства са пряко свързани с неправилното хранене и нарушения химичен баланс в организма.

Специалната система за лечение и превенция на "модерните" болести се прилага вече години наред в световноизвестната болница "Хадаса" в Израел. Разработеният от водещи ендокринолози

Уникална програма връща здравето и младостта



от младежките години. Към терапията се включват и процедури с изобретената в Израел машина за разбиване на мазнини и целулит "Белаконтур" за справяне с онези участъци, които най-трудно се поддават на бързи, безвредни и окончателни резултати - корем, бедра, ръце и шия. Стопяването на сантиметри вредни тлъстини още от първата процедура е мощен стимул за пациента и неговата решимост за промяна към един нов живот, изпълнен с истинско здраве и сила.

Методиката за възвръщане на доброто здраве и самочувствие се прилага под ръководството на специално обучени лекари и е изцяло съобразена с холистичната медицина.

и натуропати комплексен подход включва индивидуална хранителна програма, отговаряща на нуждите и проблемите на всеки отделен пациент, и голям избор от качествена и разнообразна храна, специални хранителни добавки и ензими, подпо-

магащи процесите на изчистване на организма от натрупаните шлаки и токсични отпадъци, умерен двигателен режим, отнемащ само минути на ден, билкови комплекси за регенериране на увредените органи и подмладяване на организма, възста-

новяване на хормоналния баланс и на енергията до нивото на тази

За подробна информация и записване за консултации -
Медицински център ЕПИКА, гр. СОФИЯ
Площад Преображение 1
02/820-38-55, 0879-853-557
www.bellacontour-bg.com

Българите са на „ти“ с бирата

Повишава се информираността и разпознаваемостта на качествата на пивото от българския консуматор. Това показва национално представително проучване на IPSOS България сред граждани на възраст между 18 и 69 години от регионите София, Благоевград, Пловдив, Стара Загора, Варна, Бургас, Русе, Плевен и Монтана.

Получените резултати показват, че 20% от анкетираните разпознават бирата като натурален продукт, съдържащ изцяло естествени съставки - малц, хмел, бирена мая и вода. 34% от консуматорите, които пият бира поне веднъж седмично, определят пивото като продукт с високо качество, а 43% смятат, че при умерена консумация пивото е част от здравословния начин на живот и хранене. 66% от редовните консуматори на бира са на мнение, че кехлибарената напитка се съчетава добре с храна и се използва като важен елемент в кулинарията.

Проучването на IPSOS отчита, че през септември тази година 55% от ан-



кетираните са консумирали бира поне веднъж седмично, като средната консумация при мъжете е 3,1 пъти седмично, а при жените - веднъж седмично. Според маркетинголозите от бранша през лятото голяма популярност, особено сред консуматорите на възраст 20-38 години, са имали новите за нашия пазар бирени миксове - комбинация от фруктово сок и пиво. Около 7% от обемите, реализирани през горещите месеци, са именно този тип бири.

"В България биреният пазар има потенциал да расте. Консумацията на пивото заема 32% от общия пазар на алкохолни напитки в страната (измерен в % чист алкохол). По този индикатор сме на 22 място в страните от ЕС. Вярвам, че високото качество на българската бира и разширяващото се всеки сезон портфолио на пивоварните компании с нови производства и асортименти е печеливш подход за преодоляване на негативите от икономическата криза" - коментира Ивана Радомирова, главен секретар на Съюза на пивоварите в България.

Мнение на специалиста:

ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още "ТИХИЯТ УБИЕЦ"

ПОКОСЯВА ВСЯКА ТРЕТА ЖЕНА
ВСЕКИ ПЕТИ МЪЖ

"ТИХИЯТ УБИЕЦ" - така определят специалистите остеопорозата. Третото по значимост заболяване в света се развива без симптоми и се открива чак след счупване, когато вече е късно. Все по-млади жени са с остеопороза. Измерването на костна плътност и приемът на калций спасява живота.

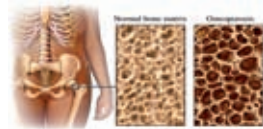
COXAMIN D
Lithothamion Calcareum

Доц. д-р Антоанета Тончева за Коксамин:

/Специалист по вътрешни болести и ревматология, Национална многопрофилна транспортна болница - гр. София/

С продукта Коксамин се запознах на Националната конференция по остеопороза и остеоартроза. Впечатлих се от многобройните лабораторни и клинични изследвания, които подкрепяха всяко едно твърдение за него. Във време, когато се предлагат всякакви хранителни добавки, за мен като специалист е важно да съм сигурна в качествата на препаратите, които изписвам на моите пациенти. Коксамин е растителен калций с доказано високо съдържание на елементарен (усвоим) от организма калций. С неговото приложение се избягват страничните ефекти на редица други калциеви продукти, а именно запек и увеличена стомашна киселинност. Това твърдение на производителя се доказа и от моята практика. Наличието на допълнителни 74 микроелементи и минерали дават допълнителен ефект върху цялостното състояние на организма.

Предлагането на две форми на Коксамин, а именно с и без витамин D, е чудесно решение, защото ми дава възможност да го включавам в терапевтичния процес с оглед на изписаните други лекарства и съобразно хранителния режим на пациента.



Prim Oil
МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

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

Garden
PURE OIL



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

Въпреки напредъка на медицината редица заболявания довеждат пациентите до стационарно положение за дълго време. Мозъчни инсулти, фрактури на бедрените кости и прешлените, състояния след големи операции, крайните стадии на онкологични заболявания, тежки сърдечни и белодробни проблеми, някои системни заболявания приковават болния към леглото със седмици, месеци и дори години. В тези случаи освен лечението на основното заболяване от решаващо значение са съпътстващите грижи за преодоляване на негативните последици от адинамията.

Особени грижи трябва да се полагат за предпазването от декубитални рани. Това става чрез поставяне на болния

Уроинфекции атакуват при залежаване

върху специален антидекубитален дюшек, който се отпуска безплатно по определена процедура за всички нуждаещи се. Бельото трябва да се сменя редовно и винаги да е опънато. Има и специални мехлеми, пластири и пудри против рани от залежаване. Честата смяна на позицията на тялото също се препоръчва, но невинаги е възможна.

На второ място е превенцията на белодробните инфекции. Лежащото положение и липсата на физически усилия до-

веждат до по-повърхностно дишане и застой в долните части на белите дробове. Често пациентите нямат сила да кашлят ефективно и да се освобождават от натрупаните секрети. Затова са необходими редовни упражнения с надуване на привързан към тръбичка балон или латексова ръкавица. Целта е дихателната мускулатура да действа срещу определено минимално налягане, което обаче е достатъчно да вентилира дроба в дълбочина. Освен това се препоръчват



вибриращи масажи на гръдния кош с цяла длан. Въздухът в помещението

трябва да се овлажнява, а пациентът да приема достатъчно течности.

Един от най-сериозните проблеми на лежащо болните се оказва невъзможността да посещават нормално тоалетната. Част от тях са с поставен постоянен катетър, а друга част са на памперси. И в двата случая има повишен риск от инфекции на пикочните пътища. Заради отслабения организъм тези инфекции невинаги се разпознават навреме и могат драстично да влошат състоянието на пациента. Белег за такава инфекция е червеният цвят на урината (кръв), както и помътняването ѝ. За да не се допуска това, е необходимо да се поддържа стриктна интимна хигиена, катетърът да се сменя навреме и от специ-

циалист, а памперсите да не се оставят препълнени. Приемът на препарати, съдържащи екстракт от червена боровинка, има много добри профилактични свойства срещу развитието на бактерии в пикочните пътища. Редовният прием на течности също е много важен, но трябва да е съобразен с общото състояние на болния.

Ако пациентът няма никакви особени противопоказания, е добре да бъде поставян в седнало положение в леглото поне два пъти на ден, подпрян стабилно на възглавници. В противен случай всеки внезапен опит за изправяне на дълго залежал се болен ще завърши с рязко спадане на кръвното налягане, прилошаване и дори колапс. (ЖД)

URO COMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm

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

www.ecopharm.bg

Кога да започнат грижите за простатата

Повечето мъже вече знаят, че освен външните им полови органи състоянието на простатата е много важно не само за сексуалните функции, но и за здравето като цяло.

Уролозите са категорични, че единствената възможна превенция на проблеми с простатата е природосъобразният начин на живот и предпазването от остри и хронични инфекции. Балансираното хранене, редовното движение и избягването на рискови сексуални контакти са нещата, които мъжът може да прави съзнателно за добрата си форма. До момента няма доказателства, че редовният секс или обратното - въздържането от секс имат отношение към състоянието на простатата в по-зрелите години.

Обикновено проблемите с тази жлеза започват след 50-годишна възраст и са свързани с уринирането. Честите нощни посещения в тоалетната и чувството, че мехурът не е напълно освободен, са първите алармиращи симптоми. В големия процент от случаите те се причиняват от така наречената доброкачествена простатна хиперплазия, която не зависи от никакви външни фактори. Истината е, че с напредването на възрастта все по-голям процент от мъжете са засегнати. Затова след 50 години трябва да се правят редовни прегледи при уролог. От една страна, той ще назначи лечение на това доброкачествено увеличение на жлезата, а от друга - ще провери простатата за злокачествени процеси, които са много успешно лечими в ранните стадии. (ЖД)

Почита да рисува пейзажи

Вода", за да продължи с "Любовен танц" и "Фехтовка", до три картини "По балета "Зорба гъркът".

Любопитно е, че като малка родителите ѝ са я карали да свири на пиано, макар че от първи клас най-вече обича да рисува. Но учителката ѝ в началните класове въ-

обще не се впечатлява от свободното ѝ живописване и артистично мацане. Едва в пети клас, когато започва да ѝ преподава истински художник, идват и първите ѝ шестци по рисуване. Явно семейството ѝ е празнувало Коледа в онези времена, защото на този празник малката

Селма редовно получава за Рождество Христово празнични чорапчета, пълни с подаръци. В едно от тях тя открива два албума - на Тициан и Рубенс. И започва да ги прерисува. Експериментът се оказва повече от сполучлив и така тя се захваща по-сериозно с умението да мисли и

чувства чрез визии. Кандидатства в художествена гимназия, а по-късно в Академията, където завършва специалност "Пла-

кат" в класа на акад. проф. Иван Газдов, с когото и до ден днешен освен уважаващи се колеги са и истински приятели.



Каква е участта на българите в поробена Македония



Много българи са избити, взети в робство и са продадени в други части на Османската империя. Мнозина напускат пределите на империята и търсят убежище в съседни страни.

На тяхно място започва заселването на юруци, татари, черкези, евреи и цигани. На християните е забранено да се обличат с пъстро облекло, да яздят кон в населените места, да носят оръжие. Българското население е натоварено с редица данъци, между които най-тежък е "кръвният данък" (девширме), чрез който ежегодно се взимат най-здравите и хубави момчета между 8- и 15-годишна възраст, за да се направят от тях еничари.

Повече подробности можете да прочетете в книгата "Българската национална кауза (1782 - 2012)" от акад. проф. д-р Григор Велев.

"Гвоздеите" в програмата на "Киномания 2012"

Започна 26-ата "Киномания", която ще продължи до 2 декември. Тази година програмата включва 64 филма, които според организаторите обхващат някои от най-интересните киноявления през последните 12 месеца. Ще видим и филми от 2011 г., но много от тях се прожектират за първи път у нас. Гвоздеи в програмата обаче са лентите, които излязоха преди месеци и които имат реални шансове за "Оскар" в началото на 2013 г. Напомняме, че прожекциите в София са в Зала 1 на НДК, кино "Люмиер", Дом на киното и "Евросинема", в "Лъки синема" в Пловдив и Фестивалния комплекс във Варна, които отново ще се превърнат в място за нови позитивни изживявания.

Ето и заглавията, които не трябва да пропуснем.

"По пътя" на Джак Керуак. Това е новата американска екранизация на култовия роман "По пътя" на Джак Керуак и безспорно е сред акцентите на "Киномания". В нея участват Кристиан Стюарт, Ейми Адамс, Кирстен Дънст и Виго Мортенсен. Режисьор е Валтер Салес.

"Спомени за моите тъжни проститутки". Испанската лента е адаптация по все още непреведената у нас последна новела на Габриел Гарсия Маркес, в която се разказва за връзката на възрастен журналист и непълнолетна проститутка. Във филма играе Джералдин Чаплин.

"Големите надежди". Последната екранизация по романа "Големите надежди" на Дикенс също има шанс за "Оскар". В британския филм на Майк Нюъл играят Хелена Бонам Картер, Ралф Файнс и Джеръми Ървайн.

"Сбогом, моя кралице". Филмът разказва за съдбата на Мария-Антоанета в първите дни на Френската революция. Режисьор е Беноа Жако, а в ролята на кралицата влиза Даян Крюгер.

"На Рим с любов" е любовното обяснение на американския режисьор Уди Алън към Рим. Лентата излезе през 2012 г. и в нея играят Алек Болдуин, Роберто Бенини, Пенелопе Крус и Орнела Мути. Това е поредният филм на Алън, посветен на европейски град, след лентите му за Париж и Барселона.

"Висоцки. Благодаря, че съм жив". Това е биографичен филм за поета с китара Владимир Висоцки. Зад сценария застана не друг, а неговият син Никита, който разказва за последната голяма любов на руския бард. В ролята на самия Висоцки ще видим Сергей Безруков от "Бригада".

Произведено в България. Тази година програмата предлага три български филма - един игрален и два документални. На 22 ноември от 18:30 в "Люмиер" е единствената прожекция на лентата **"Инкогнита"** на живеещия в Германия режисьор Михаил Пандурски. Създаден по мотиви от повестта "Бариерата" на Павел Вежинов, филмът е метафизичен поглед в тъмната бездна на човешкото подсъзнание. "Инкогнита" е реализиран с подкрепата на Националния филмов център от продуцентите Димитър Гочев и Росен Цанков, в копродукция с БНТ и Мариинския театър (Санкт Петербург, Русия). Участват едни от най-известните български актьори: Георги Стайков, Стефан Данаилов, Наум Шопов - като това е последната му роля в киното, Бойка Велкова, Валентин Ганев, Стоян Алексиев, Емилия Радева, а за младата актриса Ива Гочева това е актьорският ѝ дебют. Оригиналната музика на филма е в изпълнение на оркестъра, хора и солистите на Мариинския театър.

Документалната лента **"Балканска мелодия"**, посветена на "Мистерията на българските гласове", с която бе открита "Киномания", за съжаление няма да има втора прожекция. Но най-награждаваният БГ филм за 2012 г. - "Последната линейка на София", може да се гледа три пъти - на 26 ноември в "Люмиер" от 19 часа, ден по-късно в Дома на киното в същия час и на 28-и в Euro Cinema от 19:45.

"Последната линейка на София" на режисьора Илиян Метев е вторият български документален филм в програмата на тазгодишното издание на "Киномания", но в никакъв случай не на последно място. Филмът е с две от най-престижните награди за 2012 година - "Награда Визионер на ТВ Франс 4" от Седмица на критиката в Кан и "Най-добър документален филм" в Карлови Вари. И този документален филм е копродукция - между България, Германия и Хърватия, и е подкрепен от Националния филмов център.

ДУМИТЕ

Канонът си е канон, но моралът е над всичко...



Румел ЛЕОНИДОВ

Къде е моралът днес, дали е над всичко във висшите среди на най-духовната ни институция, каквато е славната в миналото ни Българска православна църква? След кончината на патриарх Максим, Бог да го помилва, на първо четене осъзнахме две неща - първо, че дядо Максим е бил калугер не само по одеяние, но и по начин на живот. И второ -

че най-активните кандидати за неговия престол не притежават и наполовина от неговата съдържателност, премислена мъчливост, добронамереност и може би мъдрост... Едва сега медиите писаха, че покойният патриарх е единственият сред висшите ни архиереи, който не притежавал лични спестявания, лични ценности, апартаменти, вили, земи или гори. Возел се е в 21-годишен мерcedes. Получавал е 680 лв., отделял за себе си 100, а останалите касиерката внасяла по сметката на дома за изоставени деца със зрителни проблеми в столичния квартал "Надежда". И така в продължение на тридесет години.

Само дни след като патриархът легна завинаги в мраморния си саркофаг, започна битката между калимявките - изглежда, в завещанието си покойният не е упоменил името на своя наследник, защото нещата немедленно придобиха карикатурен вид.

Питам се: имаме ли избор ние, редовите българи, като участници, съучастници и наблюдатели на черковните дела? Нямаме. Явно нов духовен водач няма да имаме. Ще имаме нов патриарх, който по официални празници и правителствени приеми ще краси с бляскавите си одежди ту антуража на президента, ту гарнитурата на премиера. Начело на Църквата вероятно е да застане грешник, който е изкушен от светските удоволствия и придобивки, или друг, който се държи като избягал от лудницата пациент, имащ се за специален представител на средновековната Инквизиция.

Ето затова отново ми идва наум естественият ми детски въпрос: "Абе, дядо попе, ти вярваш ли насти-на в Бог?".



Сатиричен театър
Алеко Константинов

Начало: 19:00

22 Ноември, Четвъртък
Лека форма на тежка депресия

от Станислав Стратиев

23 Ноември, Петък

Тартюф от Жан-Батист Молиер

24 Ноември, Събота

Вечеря за тъпац от Франсис Вебер

25 Ноември, Неделя

Още веднъж отзад от Майкъл Фрейн

26 Ноември, Понеделник

Спанак с картофи от Золтан Егреш

28 Ноември, Сряда

Прелестите на изневярата

от Валентин Красногоров

Голяма
сцена

Камерна сцена
"Методи Ангонов"

23 Ноември, Петък

Карнавал от Жоржи Галсеран

www.satirata.bg

Билетна каса: 02 988 10 60



Тина БОГОМИЛОВА

Зимните дрехи греят не само тялото, но и самочувствието. Глобалното затопляне май стопи есенната мода и напоследък от джапанките скачаме в ботушите, а след блузката намятаме палтото.

Зимният шопинг изисква повече време и пари, а често избираме дрехите така, че да ги носим не само един сезон. Както винаги модните гурута имат различни мнения как да изглежда всяка дама тази зима, но женствеността изпква изпод дебелите дрехи.

Топ тенденциите са кожените облекла, но и кожата с косъм, кадифето, плетивата, милитъри,

готик стил и цветя.

Костюмът триумфира на модния подиум във всякакви стилове и цветове. Най-често панталоните са тесни, а саката вталени. Дизайнерите показаха костюми с всякакви геометрични фигури и цветя в най-различни цветове, много от тях прекалено ярки за зимата.

Военните униформи отново не излизат от мода - класическото зелено, черно и бяло, както и ярки комбинации. Асиметричните дрехи - рокли, костюми и палта, се пренасят от лятната в зимната мода.

Палтата този сезон са с двуредно закопчаване - както късите, така и дългите. Кройката е вталена, коланът е

Женственост и под зимните дрехи

Топ тенденциите са кожените облекла, кадифе, плетива, милитъри, готик стил и цветя



фешън. Палтата с козина също са много актуални, по-екстравагантните модели са с апликации, цветя и бродерии.

Не само якето, обувките и чантата са от кожа тази зима. Гладката кожа е и за роклите, полите, панталоните, блузите, дори и бижутата. Кожата с косъм също. Плетеният пуловер пък се е превърнал в класика и се носи и този сезон. Дори и леопардовите краски вървят отново, но задължително с черно кожено яке.

Кадифето се завръща на модния връх. Черното продължава да триумфира, но и синьо-зеленото присъства в колекциите на много известни марки.

Зимата често залага на тъмните цветове. Освен че са класически, са и много практични. Но освен черното модата налага шоколадово, червено, електриково синьо, виолетово.

Крайниците ни трябва да са добре облечени. Шик тази зима са както дългите кожни ръкавици, така и фините чорапи до бедрото. Универсалното черно доминира, но и ярките тонове също са особено атрактивни.

Черният кожен колан на талията също е много фешън. Модните диктатори апелират да заложим на по-едри бижута и аксесоари този сезон.

Шапката не само спасява гливата от студа, но допълва зимния тоалет. През предстоящия сезон има шапки за всеки вкус, за по-романтичните - капели с периферия, и напук на минусовите температури по тях се мъдрят цветя.

Крачетата са много разнообразно обути тази зима. Елегантните боти са хит, като може да са високи или ниски, с дебели или тънки токчета, с връзки, катарамии или каишки. Освен в черно и кафяво, често се срещат и двучетни модели, като токчето е в ярък цвят.

Фешън са кожените ботуши малко под коляното. Дебел или тънък ток е по избор, но са със заострена форма.

Модните подиуми показаха и доста екстравагантни модели - с перли, кристали, бродерии, камъни и мъниста.

Ботушите в черно винаги са хит, най-практични са и издължават кра-



Каквото и да изберете за тази зима, няма да сбъркате, ако разчитате на собствения си стил и удобство

ката. Но от зимната скука дизайнерите предлагат да избягаме с цветни ботуши - червени, бежови, сини, сиви и лилави. Ако в магазина ви кажат, че кожата е еко, то не искат да признаят, че става въпрос за изкуствена. А естествената е за предпочитане, макар и по-скъпа.

Каквото и да изберете за тази зима, няма да сбъркате, ако разчитате на собствения си стил и удобство. Все ще уцелите предпочитанията на някой известен дизайнер. Модният подиум няма нищо общо със софийската киша, а ботите със скъпоценни камъни на Dolce & Gabbana не са за всяко краче и портмоне.





Телевизорът е кутия за отрицателни послания

С Ирен Леви разговаря
Румен Леонидов

Ирен Леви е родена в Червен бряг в семейството на инженер и медицинска сестра. Завършила е телевизионна журналистика в СУ "Св. Климент Охридски". Работила е в няколко частни радиа, била е водеща на различни предавания в Нова телевизия, в БНТ и в bTV. Автор е на една стихосбирка и на един роман, има още няколко, които гържи в чекмеджето си. Омъжена е за известния фотограф Васил Къркеланов, с когото са заснели няколко документални филма, между които за нестинарите от с. Българи и за концерта на Лили Иванова

в парижката зала "Олимпия". Има и две дъщерички, които нарича малките феи, това са Теа, която е вече на единадесет години, и шестгодишната Маги.

От началото на новия сезон Ирен Леви се завърна на телевизионния екран в предаването "Малки истории" на БНТ, което води в тандем с журналиста Иво Христов.

В едно интервю казваш, че си искала да станеш лекар и досега съжаляваш, че не си, защо...

- Може би защото имам много романтична представа за тази професия. Уважавам и се възхищавам от цялата си душа на добрия лекар. Той е онзи, когото никога не можеш да забравиш. Д-р Пенушлиев например, завеждащ детското хирургично отделение в "Пирогов", спаси малката ми дъщеря, когато тя беше на година и половина. Какво ли е усещането да си спасил човешки живот днес и утре пак да ти предстои това?! А телевизията до голяма степен е суета. Виждали сте вълнението на хора, застанали пред екрана, защото ще "ги дават по телевизията". Малко хора осъзнават, че са там не за да се покажат, а за да изпратят послание. Думите, енергиите, вибрациите също променят света. Журналистите биха могли да бъдат "лекари на обществото", но защо не се получава!

- Как се озова на работа в радио "Експрес"?
- През първия семестър на следването ми бях много старателна и винаги отивах първа на всяка лекция. Но скоро разбрах, че журналистиката не се учи на студентската банка, и заедно с моя състудентка започнахме да звъним по телефона в частните радиостанции ей така и да им предлагаме чирашки си услуги. Не знам защо, но Мария Стефанова ни хареса, даде ни шанс, после ни взе в радио "Експрес", където научихме първите тайни на занаята от нея самата и от професионалисти като Радко Янкулов и Владимир Игнатовски. След това с част от екипа преминах в новосъздаденото

Радио 99. По-късно се явих и спечелих конкурс в Нова телевизия, работех в новините, в няколко актуални предавания и в продължение на повече от година заедно с Богдана Трифонова правех емисиите за прогнозата на времето. Винаги се стремяхме да ги разнообразим и оцветим по наш вкус, защото и бездруго синоптичната информация е доста суха и скучна, пък и, честно да си призная, я вземахме от вестниците и нямахме представа дали е вярна. Поне да е забавна, мислехме си.

- С какво помниш "Небивалици - приказки за пораснали деца", в които разказваше за реално съществуващи причудливи неща - странни факти, необикновени хора и събития...

- Докато снимахме "Небивалици", срещнах най-пъстрите човеци, те имаха необичайни представи, своя лична неповторима философия. Показваха колко цветен е светът. Всеки от тях беше една жива картина. Искани се някой ден да съберат в едно най-силните образи от "Небивалици" и да ги разпространят - например на диск или в интернет. Толкова зареждащи са, така необичайни и едновременно с това напълно реални, трябва да могат да стигнат до всеки.

- Най-авангардното ти предизвикателство е май предаването "Голите ангели"...

- Идеята за "Голите ангели" възникна покрай еротичните сесии, които

съпругът ми Васил снимаше за сп. "Плейбой" преди години. Само че в предаването гостуваха не само красиви момичета, снимали се голи, а и популярни интересни личности, които никога не бяха вдигали завесата на еротичните си преживявания. Аз съм свенлива, за мен е трудно и много деликатно да задавам интимни въпроси, може би затова имах най-интересните събеседници, те знаеха, че няма да прекаля, и за мен беше радост, че открехват малко вратата на тайните си по отношение на еротиката, която е нещо много красиво.

- Критиката се отнесе положително към стихосбирката ти "Голото плашило" и към романа ти "Последното повикване"...

- Стихосбирката ми "Голото плашило" съществува благодарение на мои приятели, аз държах стиховете 10 години в чекмеджето си. А романа "Последно повикване" започнах, за да запълня с нещо голямата празнина в живота ми, дошла от загубата на любим човек. Мъката често е много гравивна. Историата в книгата е измислена, въпреки че образите на героите са взети от реалния живот. Става дума за пет старчета, които са настанени в хоспис и някак близки. Аз съм едно старо дете и разказвам от негово име. Казвам се Юда. Останалите са Йоан, Тома, Матей и Лука. И в един момент става ясно, че те не могат да умрат. Тогава напускат хосписа и се впускат в едно

Имам много енергия да пиша и никаква да разпространявам написаното

вълнуващо приключение...

Историята тръгна и започнах да я пиша малко по малко вечер, след като сложа децата да спят. Не съм я планирала като книга. Не съм мислила и че ще излезе. Просто така стана, че бе издадена.

- Имаш и няколко написани книги, но не издадени... Четох някъде за твоите странни "Хмутове"...

- "Хмутовете" не е книга, по-скоро е текст. Има го в компютрите на приятелите ми. Понякога някои от тях ми цитират пасаж и аз се забавлявам, докато се сетя, че са от моята история за хмутовете. Това е много весела "книга". Много позитивна. Светла. Но е за възрастни, въпреки че не е забранена за деца. "Хмут е нещо, което мърда, но не от вятъра." Би станал чудесен куклен театър от тези текстове. Но нали някой трябва да си направи среща с шефа на куклен театър, а не че не познавам този някой и не че не знам телефона на директора... Безнадеждна съм. Имам много енергия да пиша и никаква да разпространявам написаното. Някой да иска да се занимае с това?

- С какво те изкушават литературните безсъници?

- Да пиша е любимото ми занимание. Така се озовавам там, където си искам, с когото си искам, и то веднага. Отивам на най-далечното място. Тревожно и възхитително би ми било да живея с писател. Знам, че там, където той може да стигне, не би могъл да бъде последван. Бих могла само търпеливо да го очаквам да се върне. С разказ.

- От доста време лицето ти изчезна от екрана и мнозина твои фенове си помислиха, че си заминала да живееш в чужбина...

- Не, през последните години гледах Маги, пишех проза, сценарии, с мъжа ми заснехме няколко документални филма. Телевизията никога не е била единственият ми начин на изразяване. Много обичам да общувам с интересни личности, с различни, нестандартни същности. Може да се каже, че "колекционирам" хора - неочаквани мисли, неспокойни души, които после пресъздавам във филм или в текст.

- Сега заедно с Иво Христов водите "Малки истории" по БНТ... Кой се сети за теб?

- Продуцентката Ива Димитрова ми се обади и бързо ме обезоръжи, като я видях как се пали и гори, докато ми разказващо за предаване е това. Помислих си - тези "Малки истории" имат мисия. Само да не помислите, че се изживявам като Спасител на човечеството. Но вече съм на възраст, на която трябва да съм научила нещо важно - "Вдигнеш ли ръка, за да погалиш, разместваш въздуха на цялата вселена" - от любимия ми Борис Христов. Непрекъснато "вдигаме ръка" за едно или друго. Честно, харесва ми хората, които идват в студиото разплакани, да си тръгват спокойни и по-щастливи. Грабна ме идеята да разказваме случките така, че те наистина да бъдат видени и по този начин да променим порочната инерция на житейските събития.

- А промени ли се с нещо животът ти, след като отново се появи на телевизионния екран?

- Много се колебаех

да се върна на екран. Връщайки се, ставам част от Нещо, идентифицирам се с него, искам или не, отново започвам да отговарям от името на цялата журналистика. Аз съм писател в душата си. Но съм учила журналистика. Това ми е работата. Мога само да се опитам да я върша добре и с повече душа. Имаме два телевизора вкъщи, но те от години не са включвани, за да не превърнат дъщеричките ни в рекламни зомбита и попивателни на криминална хроника. Спестихме им дори анимационните филмчета, чийто съвременен сюжет се върти около две счупвания на нос в секунда. И Теа, която е вече на 11, и малката Маги, която сега навърши 6, пораснаха без телевизия. За сметка на това Теа изчете целия детски отдел в Столична библиотека, преполовила е и юношеския, а в трети клас по свое желание се захвана с "Клетниците". Маги рисува и реди пъзели. Времето ще покаже дали липсата на телевизия вкъщи е било грешка.

- Получи се малко странен финал: цялата ти кариера е свързана с телевизията, а не даваш на децата си да гледат дори детските предавания...

- Телевизорът от известно време насам е кутия за отрицателни послания. Отваряш я и се изпълваш с чуждата злоба, подлост и гняв. Откакто се върнах в БНТ, няма как да не следя какво се случва в ефира, но го правя в интернет, не позволявам телевизорът вкъщи да се превърне във фон. Работила съм и зад кадър, знам как може да се преправи всяка новина, която съм написала достоверно, познавам принципа на манипулацията, затова не гледам новинарските емисии. Да не говорим за някои шоута по телевизите напоследък, това пък защо да го гледаме?! Истината е, че по телевизията има и ценни неща, има водещи и гости, които е хубаво да бъдат чути и видени. Но бих казала на зрителите да се отнасят към телевизора вкъщи като към не много близък гост, когото не са длъжни да изслушат и могат да отпратят веднага щом пожелаят.

Есен в градината

Тази година поне от есента не можем да се оплачем и с право я нарекохме "златна": и заради приятните температури, и заради уютното слънце. Остават ни обаче само броени дни до неизбежното застудяване, които можем да посветим на последни дейности по подготовката на дворното място за пролетта.

Косене и поливане - и така сто години

Тревата все още е зелена, но е спряла да расте, следвайки годишния си цикъл. След последното косене тя не бива да е израснала повече от 6-10 сантиметра. С греблото първо съберете падналите листа и ги сложете в контейнер на закътано място да се компостират - напролет са полуизгнили и непиритни за разчистване. Те задушават тревата, но могат да са полезни като одеяло за корените на розите и други храсти. Сега е крайно време да оформите и бордюрите в желаната форма. Извадете по-големите туфи трева по краищата, разделете ги внимателно с права лопата и ги сложете по местата, където са се оголили дупки. Кантът не е задължително да е с прави ъгли - може да изберете и овални форми. Под чима се отнема толкова почва, колкото да остане равно, и утъпкваме добре. Изкоренете плевелите, разкопайте, посипете с прегорял оборски тор и зарийте корените на деликатните храсти като албиция, роза, хортензия, рододендрон, азалия, за да не измръзнат през зимата. Туите и други декоративни растения имат нужда да се опаковат със сезал или мрежа, защото биха се деформирали или пречупили от снега. Изпразнете всички съдове с вода в градината, спрете водата от кранчето и се уверете, че мачукът е пресъхнал. Време е да източите, продухате и зазимите поливната система - най-добре с компресор. Оставете



Градинарство = Фитнес

Според изследвания пътят към здравето сърце минава през два и половина часа градинска работа седмично. Вместо да ходим на фитнес, можем да оприличим плевенето на клекове с упражнения за стягане на долната част на тялото, косенето на тревата и работата с греблото - за ръцете и торса. Допълнителен бонус са прекрасните цветя и чистите зеленчуци и плодове, които ще създадем със своите ръце.

ва и вкарва въздух в почвата. Според площта си осигурете тревни смеси (съответно за слънце и за сянка) и пресята пръст. Правилните пропорции при смесването са от важно значение. Хватката е сместа добре да запълни всички плешивини по ливадата, но трябва и да се валира отгоре. Торенето с комплексен бавно разлагащ се тор (NPK), който съдържа фосфор, калий и микроелементи, подхранва за зимата, без да форсира растежа като амониевата селитра. Подходящо е да подхраните и с оборски тор. Не тъпчете тревата, след като е замръзнала: в следите от стъпки може да се задържи вода и тревата да изгние.

Краен срок за луковичките

И растенията в лехите вече са прекратили растежа си и се готвят за зимен сън. Отрежете само цветовете на хортензиите, а многогодишните тревисти оставете на десетина сантиметра от земята. Мо-

Какво да не правим

Не бъркайте подкастриането с основното рязане на клоните и розовите храсти!

Ако не сте уверени в уменията си, изрежете с остра градинска ножица и под ъгъл от 45 градуса само тези, които биха могли да се скършат под тежкия зимен сняг. Другите оставете за март-април, когато агроном или друг капацитет може да ви покаже на практика как става това. Уханните хибриди на чаените рози се режат основно също напролет.

га-то кората по ствола и подебелите клони е стара и напукана, можете да я остържете с тъп нож, за да не се нарани ликото. Така се унищожават зимуващите форми на вредителите: плодови червеи, гъботворка, ябълкова стъкленика, кръгло минирац молец, крушова бълха, някои видове акари. Класика в жанра е стволите и подебелите клони да се варосват с разтвор от гасена вар и син камък, за да се предпазят от зимните студове и да се унищожат лишките и мъховете по тях. Там, където сте отрязали подебелите клони, замажете с блажна боя или разтопен восък.

Преместете храстите, които не ви пасват на сегашното място, и ги подкастрийте основно. При нашите климатични условия най-подходящото време за засаждане на всички овощни видове, с изключение на ореха, е есента. През ноември могат да се засаждат рози и широколистни дървета и храсти. Важно е фиданките да са с напълно опаднали листа. Стъблата им се обвиват в дебел текстил, велпапе, дори и найлон, за да се предпазят от гладни гризачи. Засаждането при температура на въздуха под 5 градуса носи сериозни рискове от измръзване на корените, които са чувствителни на студ от останалата дървесина. Покрийте коренчетата с оборска тор или шума: това предпазва от студ, изсъхване и подпомага добрия растеж. Трябва да се следи почвата около корените да е добре претъпкана, за да не измръзнат през зимата и да не паднат растенията под тежестта на снега. В края на месеца направете резитба на всички многогодишни декоративни видове без вечнозелените.

Сега е крайно време да напръскате костилковите овощни видове с двупроцентов бордолезов разтвор срещу къдравост по прасковата, ранно кафяво гниене, бактериален пригор и подобни болести. Крушите и ябълките се третират с бордолезов разтвор срещу огнен пригор. Ако сте се замотали, можете да направите това дори и през декември.

Храсти и дървета

Ако не помните, миналата година първият сняг беше още на 16 октомври. През тази лютата зима е все още в отпуск, така че тече последното раздаване и за по-сериозни дейности, които сме пропуснали досега. Изкоренете сухите и болните дървета, изнесете ги извън дворното място и ги изгорете. Ко-

Ако не знаете

Буковата шума е много полезна като защитна покривка на почвата и растенията. Тя угнива много бавно и в известни граници отблъсква водата. Можете да я използвате навсякъде в градината и да заместите успешно торфа или други субстрати. Дебелината на защитното покритие трябва да е 5-6 см.

Текст и снимки
Бойка ВЕЛИНОВА

ЕЛЕКТРОНА-ГРЕВАТЕЛЕН ДОМАКИНСКИ УРЕД

СТЪПЛЕН СЪД ЗА КОНСЕРВИ

ОРГАН НА ЗРЕНИЕТО

ВИНЕН СОРТ ГРОЗДЕ

НЕЕНУЖНО УПОРСТВО

КАРСТОВ ИЗВОР КРАЙ ДЕВНЯ

ДЪРЖАВА В ЕВРОПА

ВИТАМИН „Е“

ИТАЛИАНСКИ ПИСАТЕЛ „ИМЕТО НА РОЗАТА“

ЕЛИПСОВИДНО ОЧЕРТАНИЕ

ДРУГО ИМЕ НА КАЛИНАТА

ОСНОВНА ПОЧВЕНА ОБРАБОТКА

СТРЪМЕН БРЯГ

НАУКА ЗА МОРАЛА

ШАХМАТЕН КОЕФИЦИЕНТ

МАЛКА ФЛЕЙТА

ПОСРЕДНИК ПРИ ТЪРГОВСКИ СДЕЛКИ

КОМПЮТЪРНА ПАМЕТ

ЦОЛОВ МОДУЛ

РОВ, ИЗКОП

ИСПАНСКИ ФУТБОЛЕН ОТЕБОР

МАРКА ЧЕШКИ ЛЕКИ КОЛИ

ЧАСТ ОТ ДРЕХА

ХУНСКИ ВОЖД

ЕДНОВАЛЕН-ТЕН ОСТАТЪК РАДИКАЛ (МН. Ч.)

КУЛИНАРНА ПОДПРАВКА

НАДГРОБЕН НАДПИС, ОБИКНОВЕНО СТИХОТВОРЕН

АВСТРИЙСКИ ДИРИЖЕНТ-ПРОФЕСОР

СЪВКУПНОСТ ОТ ЧОВЕШКИТЕ КОСТИ

ЦИТРУСОВИ ПЛОВОДЕ

ГЪСТО МРЕЖЕСТО РАЗКЛОНЕНИЕ НА ОЧЕН НЕВЪ

ИЗРАЕЛСКИ ПИСАТЕЛ МОЯТ МИХАЕЛ

ЛЕКОТОВАРЕН АВТОМОБИЛ

РУСКИ НОС В БЕРИНГОВО МОРЕ

ГЕРОИ НА В. ПРУИЕС „ИВАНКО“

РЕЧ, ГОВОР

ОВООЧНО ДЪРВО

ОТБРАНА ЧАСТ ОТ ОБЩЕСТВОТО

ДРАМА ОТ УИЛЯМ ШЕКСПИР

СНИМКОВ МАТЕРИАЛ ЗА ИЗЛОЖБИ

ПОДАТЕЛИ НА СЪДЕБНИ ЖАЛБИ

ТАЙЛАНДСКИ О-В В СИАМСКИЯ ЗАЛИВ

РУСКИ ЗАЛИВ В ОХОТСКО МОРЕ

КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ

МАРКА ИТАЛИАНСКИ КАМИОНИ И БУСОВЕ

НАША ЛЕКАР ДИЕТОЛОГ

НАША КИНО-АКТРИСА „СТЪПЛЕН ДОМ“

ХИЖА НА ВИТОША

АВСТРИЙСКИ БИАТЛОНИСТ

АРХИТЕКТУРЕН ПАМЕТНИК В ГРУЗИЯ

СРЪБСКА МЯРКА ЗА ОБЕМ

КРАЙ НА ХРИСТИЯНСКА МОЛИТВА

ЮЖЕН ПЛОД

СТАРА ГЕРМАНСКА СРЕБЪРНА МОНЕТА

БИВШ ФРЕНСКИ ПИЛОТ-„Ф-1“

ДРЕВНОЕГИПЕТСКИ БОГ

ЩЪРКЕЛОВИ ПТИЦИ ШВЕЙЦАРСКИ ЧАСОВНИЦИ

МАРКА РУСКИ ПЪТНИЧЕСКИ САМОЛЕТИ

ГОЛЕМИ МОРСКИ РАЦИ

НЕМСКИ МОТОИЗОБРЕТАТЕЛ 1832 - 1891

ПРЕПАРАТ ПРОТИВ ЖЪЛТИ ЛОЗОВ АКАР

ШВЕДСКО ИМЕ НА ФИНЛАНДСКИЯ ГРАД ТУРКУ

ГЕРОИ НА ДЖ. КЛАУД „ШОГУН“

МАЛКА ПЛАНЕТА

ШИРОКОЛИСТНО ДЪРВО

СПИРТНА НАПИТКА

ГРАД В ПЕРУ

МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

ГРАД В ИТАЛИЯ

СИЛЕН ПЛАЧ

ЗОДИЯ

ЯПОНСКА МЯРКА ЗА ПО-ВЪРХНИНА

ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА

ТВЪРДО ОБРАЗОВАНИЕ В ЖИВОТИНСКО УХО

ОСТЪР ИЗОБЛИЧИТЕЛ

ОКАЗВА БЛАГОПРИЯТНО ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ЧЕРНИЯ ГРОБ

КРИСТАЛИННА ШИСТОЗНА СКАЛА

ПУБЛИЧНИ ГОВОРТЕЛИ

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

КУПЧИНИ

НАША ПОПГРУПА

СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ УСИН КЕРИМ

КРИСТАЛИННА ШИСТОЗНА СКАЛА

ПУБЛИЧНИ ГОВОРТЕЛИ

ПОВИШЕНА ПОЛОВА ЧУВСТВЕНОСТ

РЕЧНИК: АВЕЛИНО. АНИВА. АТЕНИ. ЕПИТАФИЯ. ЕТИЛИ. ИТАБИРИТ. НАВАРИН. ОМИТ. ОФИКА.

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 29:

ВОДОРАВНО: Курник. Радикулит. Тар. Рискове. Арак. Масаж. Асо. ОЛИВЕТИ. "Опасен ум". Анализатори. Инари. Свобода. Енос. Рама. Ер. "Але". Око. Имоти. Ера. Милева (Леда). Едикула. Азис. Ра. Ези. Арина (Тина). Енар. "Ена". Език. Морените. Якоруда. Иван Иванов. Маси. Анибал. Шивачи. Атоли. Ананес. СЕНАТОР. "Тя". Киряков (Таню). Аула. Аки.

ОТВЕЧНО: Курсив. Мезек. ТТ. РИО. "О, Родино моя". Инс (Пол). Абати. АРАЛ. Икономика. Усик (Олександър). Аколада. Уреди. Вила. "Елиза". Ар. Треви. Ерани (Сара). "Аня". Езера. Акинак. Адата. Вино. Ирит. Бабев (Димитър). Яка. Нас (Ингеборг). Укор. Мил (Михаил). "Ел". Пи. Ама. Ов. Су. Има. Елиза Рашел. "Стас и Нели". Енина. Сено. Есенова (Тоушан). Атанасов (Атанас). "Нивата". Ажур. Карат. Чок (Ищван). Ир. Мито. Аретрири.

ЛЕСНО

СРЕДНО

ТРУДНО

				4	8	6	2		9
9		6					3		
		8		3	5	7	6		
2	3		6	9		4			
7	8				3				
			5	4	7	8	2	3	
5		3					7	8	
1		2	8		4				5
		9	3	5			4		

	8	1							
	9	7		8	1				
		6	7	9	3	1		4	
9		5	6	2					
6	4		1			8			
					5	7	9	6	
	2		8						
	6	9					3	8	
5					4				2

9								8	
3			7						4
	6			2	3				
							6	7	
			3	4					9
			7						1
7						5	9	6	
	1	5	8		9				
8			3					2	

ЖИВОТЪТ

ДНЕС

Health MEDIA

ISSN 1314-6092

Издава Хелм ЕООД

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

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

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Графична концепция
РЕМЕ-син
Редактор
Галина Спасова

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

Предпечат:
Веселка Александрова,
Росица Иванова
Коректор
Татяна Джунова

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

Емилиян ОНУФРИЕВ,
sport-place.com/
bgcycling

(Продължение
от миналия брой)

„Смятате ли, че човек като мен, който е бил очи в очи със смъртта, върнал се е към живота и спорта, ще рискува отново, тревейки се с допинг? Това е лудост, никога не бих направил такова нещо!“

Думите са на Ланс Армстронг и са изречени през 2005 г. За легендарния колоездач и допинга можеше да се говори с часове, при това далеч преди да избухне настоящият скандал, който предизвика след себе си вълна от неприятни за състезателя събития. Още след като печели първия си Тур, за медиите във Франция се превръща едва ли не в цел на съществуването им да намерят доказателства, че тексасецът е печелил нечестно на тяхна земя. Само там допинг проверките му са повече от 100. Общият им брой пък надвишава 500. Нито една обаче не е положителна.

Въпреки това днес всичко около Ланс е "допинг". През октомври, осем месеца след края на федералното разследване, неподвижно обвинение, на сцената излязоха поредната порция съмнения, идващи от страна на Американската антидопингова агенция (USADA). Уморен от дългите години, в които трябва да доказва правотата си, той отговори, че няма да взема отношение и да се явява на изслушване по темата. Това даде основание на USADA да приеме позицията му за индиректно потвърждаване на съмненията и му отне всички титли, спечелени след 1998 г. Освен това го наказва да не се състезава до живот. "Днес обръщам страницата. Повече няма да се занимавам с този въпрос, като се имат предвид



Livestrong - крепостта, която трудно ще бъде разрушена

обстоятелствата", обясни Ланс.

Като изключим факта, че шефът на USADA Травис Тайгарт таи лична неприязън към Армстронг, агенцията е сериозно притискана заради факта, че харчи пари на данъкоплатците, а дейността ѝ е доста спорна. Затова ѝ трябва голям удар, който в крайна сметка е постигнат, при това със същите "доказателства", използвани и по време на федералното разследване - основно показания на свидетели, главно съотборници на Ланс Армстронг в ЮЕС

Постал.

Колелото се завърта и за броени дни рухват както имиджът на личността, така и до голяма степен репутацията на благотворителната му инициатива Livestrong, която точно по това време отбелязва 15 години от създаването си. Време, за което е събрала повече от \$500 млн. за битката с рака. Спонсорите започват да го напускат, различни организации и компании го заплашват със съд.

Ланс сякаш се спуска от Алпите, а велосипедът му няма спирачки. Твърдият тексасец, който изгони настанилата се край болничното му легло ужасна смърт, днес е изправен пред заплахата да бъде победен от омразата, завистта и лицемерието.

Срива ли се империята Livestrong? Това е въпросът, който си задават милиони по света. Помагал ли си е с допинг Армстронг по пътя към големите победи? Трябваше ли да се откаже от битката, въпреки че имаше силен коз?

Днес тези, които с лека ръка участват в разрушаването на ле-

гендата, може би трябва да се замислят какво точно се мъчат да съборят. Паянтова кула от наредени трофеи или здрава крепост, изградена от признанието на света за делото на Ланс? Кулата я разрушиха, но твърдината, въпреки че се огъва под напора, все още не се предава. Първата е композиция от видими предмети, които са лесни мишени. Втората е сплав от човешки истории - щастливи и тъжни, всяка от които дава здравина, което прави събарянето ѝ невъзможно.

Колоезденето е спорт, признат за един от най-тежките. Ако някой си мисли, че 21 поредни състезателни дни на топниво, в които се изминават почти 4000 км, се издържат с овесени ядки и мюсли, значи няма никаква представа от съвременен спорт. Спортът днес е колкото съревнование на силата, толкова и състезание на химични лаборатории. Високите постижения значат много пари, многото пари значат престиж и уважение. Без много пари, престиж и

уважение нямаше да я има и Livestrong.

Дори и да е виновен Ланс Армстронг, ако целта му е била по този начин да спасява човешки животи, кой не е щастлив, че това се е случило? Дори и да е виновен, заслужава поздравления за начина, по който е излъгал лицемерната система за борба с допинга. При това не за да си купи остров или яхта или пък да пилее парите си в лъскавите казина на Вегас, а за да помага на хората. Да им даде втори шанс, както съдбата даде на самия него.

Титлите вече ги няма, но предизвикателството пред американеца е на лице. Ясно е, че името му е безвъзвратно опетнено. Тези, които го познават, обаче знаят, че днес той събира сили да започне отначало - една нова жълта приказка. И за още по-силна фондация Livestrong.

Край или ново начало? За човек, върнал се от небитието, спечелил седем пъти Тур дьо Франс и спасил милиони по света, дали може да има край? Не и в този живот!

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 20 ноември
21:45 ч. Ювентус - Челси (футбол, ШЛ) по bTV action

21:45 ч. Валенсия - Байерн (футбол, ШЛ) по Ринг.бг

00:00 ч. Спартак М - Барселона (футбол, ШЛ) запис по Ринг.бг

Сряда, 21 ноември

18:00 ч. Лукойл Академик - Билбао (баскетбол, Еврокупа) по БНТ 1

21:45 ч. Манчестър С - Реал М (футбол, ШЛ) по bTV action

21:45 ч. Бенфика - Барселона (футбол, ШЛ) по bTV action

Четвъртък, 22 ноември

20:00 ч. Лацио - Тотнъм (футбол, ЛЕ) по bTV action

22:05 ч. Ливърпул - Йънг Бойс (футбол, ЛЕ) по БНТ 1

Петък, 23 ноември

17:25 ч. Литекс - Локо Пд (футбол, Купа на България) по БНТ 1

19:00 ч. Кьолн - Бохум (футбол, Втора Бундеслига) по Европорт 2

20:00 ч. Берое - Балкан (НБЛ, мъже) по ТВ +

Събота, 24 ноември

13:30 ч. ЦСКА - Лудогорец (футбол, Купа на България) по БНТ 1

17:00 ч. Манчестър Юн - КПр (футбол, Висша лига) по Диема

19:30 ч. Астън Вила - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Неделя, 25 ноември

15:30 ч. Суонси - Ливърпул (футбол, Висша лига) по Нова спорт

16:30 ч. Фрайбург - Щутгарт (футбол, Първа Бундеслига) по Европорт 2

18:00 ч. Челси - Манчестър С (футбол, Висша лига) по Диема

Понеделник, 26 ноември

19:30 ч. Биелско Бяла - Лех (футбол, Екстракласа) по Европорт 2

Забележка: Това е предварителна програма и в "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.





Макар и със загуба, националният отбор на България по футбол изпраща най-успешната си година от много време насам. Замислете се: дори поражението от Украйна с 0:1 идва в удобен момент, колкото да ни приземим доста преди подновяването на мачовете на истината през пролетта. Няма драма.

Валентин МАРИНОВ,
BGfootball.com

Статистиката подолу е красноречива. Резултатите може да не са блестящи, ние сме някъде по средата, на футболен език "играта е в центъра". Двете загуби са в контроли, където обаче можем да се похвалим с успех над Холандия в Амстердам. А погледнем ли квалификациите, там нещата са значително по-добре - без поражение сме в група с Италия, Чехия и Дания. Което означава, че отборът може да се концентрира и да прояви характер във важните моменти.

Тук е хубаво най-накрая да изтъкнем ролята на треньора и футболистите. В последните години родният запалняк просто отписа националния отбор. Не само феновете, а и специалистите изразяваха мнение, че селекционерът просто не е от значение, тъй като нямало играчи. Който и да дойде, с тия "чалга футболисти" положението ще е такова. Няма спасение.

Ето, че има. Любослав Пенев сложи в малкия джоб на елегантните си костюми всички свои предшественици, като доказа обратното. Треньорът е важен заради реда и порядките, заради атмосферата в състава - всичко това формира игровото поведение и колективния дух. А разбира се, важен е и заради селекцията - подбора на избраниците си. Оказа се, че родните футболисти не са чак толкова лоши, когато им се окаже доверие и когато бъдат поставени на точните места, с точните тактически указания.

Любослав Пенев изигра и друга роля, не просто отписана, а направо забутана и тотално забравена. Много хора дори не подозират колко е важна. На показ я извади селекционерът на младежите Михаил Мадански. "В негово лице най-накрая намерихме треньор, който откликва винаги при нужда. Точно преди началото на лагерите и при мъжете, и при младежите аз имах нова среща с него. Говорихме основно за уеднаквяването на критериите при

мъжете, младежите и юношеските национални отбори - цялостната организация по вертикала", разкри специалността.

Годината за националния - все пак зависи от личностите



И тук е мястото да се изтъкне, че 2012 г. се оказа много успешна за юношеските национални отбори - родените през 1995 г. се представиха достойно на Елитния квалификационен кръг през март в група с Германия, Португалия и Турция (загуба, равен и победа) в Бремен, наборите 96 и 94/95 се класира-

ха за Елитния кръг догодина. Досега това не се е случвало.

Любослав Пенев често може да бъде забелязан дори на контроли на въпросните възрасти. Той контактува постоянно с треньорите "по вертикала", а познавачите знаят, че представителите на тимове вече играят идентично. Това на-

истина е огромна крачка напред. Най-накрая имаме наченки на нещо, което е практика в много от останалите футболни държави. Другите досега само говореха, а Пенев го направи.

Хубаво е човек да се убеждава, че във времето като днешните факторът "личност" все още има водещо значение.

Най-добрите български спортисти в новия календар за 2013 г. на Fibank



Fibank (Първа инвестиционна банка) представи в централата си на бул. "България" своя нов календар за 2013 г. 12-те фотографии в календара представят едни от най-добрите и известни български спортисти, които вече са донесли световна слава на България.

Сред 13-те спортисти, участвали във фотосесиите, са Сани Жекова, Георги Георгиев, Станка Златева, Тервел Пулев, братята Валентин и Георги Братоеви, Силвия Митева, Цвети Пиронкова, Йордан Йовчев, Мирела Демирева, Петър Стойчев, Мария Гроздева и Владимир Зографски.

Артистичните снимки на спортистите са направени от фотографа Петър Пешев.

"Като най-голямата българска банка ние сме един от водещите корпоративни спонсори на родния спорт. Към нашата благотворителност се присъединиха и българските спортисти. Именно затова решихме да създадем календар за 2013 г. с визията на лицата на България, нашите посланици по света - най-популярните и доказали се български спортисти", сподели Васил Христов, изпълнителен директор на Fibank. "Да подкрепяме българския спорт и българските спортисти за нас е кауза. От години подпомагаме дейността на БОК, генерален спонсор сме на БФСки, както и основен спонсор на Българската федерация по лека атлетика. Първа инвестиционна банка ще продължи и занапред да оказва нужната подкрепа", допълни още той.

Календар 2013 г. на Fibank е и благотворителен проект. Всички участвали в него спортисти дариха своите хонорари в общ размер 30 000 лв. на Българската паралимпийска асоциация.

Дебютиралият по време на автосалона в Париж Bentley Continental GT3 може да получи своя шосеен вариант с постоянно задвижване на четирите колела. В Bentley мислят за завръщане в големия автомобилен спорт и го доказваха с концепта Continental GT3. Той ползва базата на най-бързото до момента луксозно Bentley GT Speed. Компанията има богата състезателна история с моторните спортове още от 1927 г. в надпреварата "24-те часа на Льо Ман", като се класира на първото място в 4 последователни години. GT3 има променена предница, поширока каросерия, по-голяма и мощна изпускателна система, сериозни въздухоотводи за охлаждане на двигателя. Въпреки че е концепция (тъй като колата остава в процес на разработка), в Bentley мислят да стартират в няколко състезания в края на 2013 г. Председателят и главен изпълнителен директор на компанията Волфганг Шрайбер сподели, че GT3 създава солидна основа за

Bentley GT3 излиза от пустата



дългосрочни моторспорт планове в Bentley.

Спортистът е разработен от специално създаден екип в щаб-квартирата на компанията в английския град Крю. Така този проект възвраща идеологията на производителя за създаване на състезателни автомобили на базата на серийни модели. Инженерите на Bentley са категорични, че прототипът притежава огромна устойчивост при висока скорост благодарение на новия ае-

родинамичен пакет, разработен специално за движение по писта. Прототипът е със задно предаване, въпреки че моделът, на чиято база е създаден, разполага със система за задвижване 4x4. Засега не се казва какъв двигател има Continental GT3. Ясно е обаче, че стандартният Continental GT Speed разполага с 12-цилиндров мотор с мощност 625 к.с. и 800 Нм въртящ момент. В комбинация с 8-степенна автоматична

трансмисия ZF ускорението от 0 до 100 км/ч става за 4,2 сек. Другата предполагаема възможност е за 6-литров W12 двигател с мощност 700 к.с. Има спекулативни коментари и за V8 GT3, но не и потвърждение. Производството ще бъде ограничено до 300 бройки, а цените ще започват от около 200 000 паунда. Спортистът спокойно може да замени Continental Supersports и да влезе в продажби през 2014 или 2015 г.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Проверете въздушната възглавница

Всеки по-съвременен автомобил разполага на бордното табло поне с две въздушни възглавници. Статистиката сочи, че при наличието им смъртността при катастрофа намалява с около 30%. Мнозина не знаят, че ефективната работа на въздушната възглавница зависи от много фактори, чието непазване може да доведе до сериозни опасности. Еърбегът има за задача да забави за части от секундата движението на тялото на шофьора и пътника до него и да не им позволи да се ударят директно съответно във волана или арматурното табло. Направената от изкуствена тъкан възглавница трябва прилежно да е сгъната във волана или в гнездо над жабката на колата. Задължително е да работи датчикът, който при удар активира възглавницата и системата за екстремното ѝ пълнене с газова смес. Еърбегът остава надут за кратко време, след което автоматично газът изтича от специалните отвори, за да може пътниците да се освободят от неочакваната прегръдка. Трябва да се знае, че скоростта на пълнене на възглавницата в посока пътника е много голяма - до 300 км/ч. Ако при отварянето ѝ не сте с предпазен колан, ще получите наранявания - комозио или черепно-лицева травма. При силен и изненадващ удар е възможно да нараните и врата си. Затова, когато купувате сравнително нов автомобил втора ръка, една от задачите ви е да проверите при специалист наличието и изправността на въздушните възглавници. Не съм сигурен, че търговците от автокъщите или от автопазарите ще ви предупредят, че харесаната от вас кола преди време е била удряна или катастрофирала и няма работещи еърбеци.

ФАКТИ

Част от акционерите на Mercedes-Benz според Detroit News са смутени и притеснени от плана на германската марка да се превърне в най-големия производител на луксозни автомобили в света и да удвои годишните си продажби на 2,7 млн. броя до 2020 г. Акционерите се съмняват, че по време на икономическа криза Mercedes ще стигне до целта си - 10% оперативна печалба, която е фиксирана до края на настоящото десетилетие. Ключов проблем за съсобствениците е фокусирането на Mercedes върху компактните модели, основно А-класата, В-класата и GLA. Логиката на инвеститорите е следната: тези модели се продават на по-ниски цени и ще носят по-малка печалба в сравнение с С, Е и основно S-класата. Нарастването на разходите за труд и забавянето на продажбите също изнервят акционерите. Към това прибавяме и по-слабите от очакваното приходи на

марката за 2012 г., както и твърденията на някои анализатори, че в Mercedes отричат реалностите на пазара и не са успели да поемат в правилната посока при развитието на моделната си гама.

Френската компания Peugeot реши да ускори дебюта на новото поколение на модела 308. Компактната кола ще се появи на салона във Франкфурт през септември 2013 г. като отговор на Golf VII. Новата 308 ще е по-къса и по-ниска от предшественика и ще има по-дързък и спортен дизайн. Характерни ще са тесните фарове и серията от силни гънки по купето. Peugeot 308 първо ще се предлага като хечбек с пет врати, а след това и във версии седан и кабриолет. Ще има 1,6- и 2-литрови 3-цилиндрови дизелови двигатели плюс 1,2-литров бензинов мотор. Ще е налице също и хибридна версия с дизелов двигател HYbrid4.



BMW 3 серия се похвали по време на тест драйв у нас с разширена гама от 8 двигателя. Модификациите са 16 на брой. Баварците предлагат и хибридна версия. Новата "тройка" демонстрира и как се движи с познатата система за постоянно задвижване на четирите колела xDrive. Освен във възможностите на седаните българските автомобилни журналисти се убедили и в предимствата на комби моделите. BMW 3 Series Touring има с 35 л по-голям багажник (495 л), отколкото седана, въпреки че размерите им са почти идентични. При свалени задни седалки обемът нараства до 1500 л. Багаж може да се товари и през стъклото на петата врата. Салонът на колата е по-голям и неслучайно "тройката" все по-често я бъркат на пътя с 5 серия.


Комбито има три нива на оборудване - Sport, Luxury и Modern, предлага се и М спортен пакет. Умишлено тествах най-силния дизелов мотор на седана (330d), чиято мощност от 258 к.с. отлично пасва на тежактия 1615 кг автомобил. От 0 до 100 км/ч ускорява за 5,6 сек. В 330d подаването на гориво в цилиндрите се осъществява от две турбини по метода на каскадното пълнене. Именно тази технология дава невероятен резултат и въпреки сериозното натискане на педала на газа средният разход по каталог е едва 4,9 л на 100 км. Комфортът на комбито, съчетан с 8-степенната автоматична трансмисия, пък е по-добър от този на седана. В колата серийно е включен режимът на управление ECO PRO, който води до 20% икономия на горивото. Отделно "тройка-

БГ ПРЕМИЕРА

Рицарят BMW 3 серия


та" е с функцията Auto Start Stop, която автоматично изключва мотора при продължително спиране, разполага и с технологията BMW EfficientDynamics за регенерацията на спирачната енергия. BMW 3 серия комби е натъпкан с всички възможни съвременни технологии за безопасност - предупреждението за напускане на избраната лента, автоматично спиране при доближаване на друг автомобил, автоматично превключване от къси на дълги светлини и обратно, наличие в предното стъкло на съвременен Head-Up дисплей за следене на скоростта и навигацията пред погледа на шофьора и др. При ниво Luxury дисплеят е цветен. Новата "тройка" вози като лимузина, създава неповторим комфорт, въпреки че на дълъг път креслата не са от най-удобните.

Страницата подготви
Станчо ШУКЕРОВ



NeOx

Неокс олио, приложено посредством цялостен или частичен масаж, спомага за бързо възстановяване на ставно-мускулния апарат. Подходящо за употреба след активно натоварване, по време и след настинка и грип!



www.ecopharm.bg