

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Георги Любенов:
Най-лесно е
да станеш
известен

Георги Любенов е от рядката порода журналисти, съчетаващи лъчезарно излъчване със сериозно задълбочаване в темите, с които се захваща. Може би затова не допуска ефирът да го обезличи, както в крайна сметка стана с много временно известни телевизионни герои. Още в началото на 90-те години, когато като ученик започва да сътрудничи в програма "Хоризонт", Жоро разбира, че за тази

професия трябва много четене, за да не изпуснеш интересна гледна точка дори към привидно еднопластови събития.

Остава верен на радиошколата, че най-добрата импровизация е добре подготвената, и това гарантира успеха на първото живо радио-телевизионно предаване "Полет над нощта", излъчвано едновременно по БНТ и БНР.

Днес Жоро Любенов е лице

на сутрешния блок на ПРО.БГ в събота и неделя.

Журналистическият опит не просто да наблюдава, но и да анализира, му помага и в другото му, по-малко известно, амлоа - театралната критика.

Интервюто на
Камен Здравков
с Георги Любенов
четете на стр. 11

Кои кредити са най-изгодни

Все още плахо, но неотменно нагоре се движи кредитната дейност в България. Тъй като става въпрос за пари, при това собствени, трябва да бъдем особено внимателни. И ако искаме да сведем рисковете до минимум, най-добре е да се обърнем към специалист. Кредитните консултанти са тези, на чийто

професионален съвет можем да се доверим.

Какви капани крие тегленето на кредит, какво е изгодно за потребителите, какви кредити са най-търсени?

На всички тези въпроси отговаря Боян Великов, управител в консултантска къща.

Четете на стр. 12

Бумът на моловете

Думата мол идва от американската mall, а търговските центрове с това название са се появили в Щатите още в средата на миналия век. Днес огромните хипермаркети се оказват спасение за съвременния човек, който все повече работи и отделя все по-малко време за няколкочасово обикаляне на малките специализирани магазинчета. Но те така и не успяха да предлагат бутикови или домашни стоки, за да се различават от моловете. А в Западна Европа всеки е заел своята ниша и има верните си почитатели. Ще стане ли така и в България?

Още по темата
на стр. 10

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Какво ще се лекува в новата спешна неврологична клиника в София?



Доц. Милена Миланова, невролог, ръководител на спешната клиника в УСБАЛНП „Св. Наум“, София

health.bg/v/110

Спортните автомобили в Париж

Автосалонът в Париж, както всяка година, предложи на всекиго по нещо. При това от най-доброто. Класиците в спортния жанр Ferrari и Lamborghini премериха сили. Когато две толкова популярни марки се състезават, победителите обикновено са зяпачите и папараците.

Повече от световното
изложение четете
на стр. 16



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!
30 капсули
На по-добра цена!



Картофи ще ни пазят от рак

Японски учени успяха да отгледат картофи, буквално натъпкани с антиоксиданти, най-ценните от които са полифенолите. Както е известно, тези вещества са способни да забавят процесите на стареене в организма и да предотвратяват образуване на ракови клетки. Полифенолите се съдържат предимно в плодовете и зеленчуците с червен цвят, които не всеки ден присъстват на трапезата

ни. Затова учените решиха да вкарат полезните вещества в продукт, който е един от най-често използваните. Получаването на картофи с антиоксиданти се оказало доста просто. Учените въздействали на зеленчуците с електрически ток в продължение на половин час или с ултразвук за 5-10 минути. В резултат съдържанието на антиоксиданти в картофите се увеличило почти с 60%.

Шумът влияе на вкусовите усещания

Много хора са си задавали въпроса защо храната, предлагана в самолетите, почти винаги е безвкусна. Отговор дадоха изследователи от Великобритания. Според тях причината не е в желанието на авиокомпаниите да спестят пари за качествено меню, а шумът. Учените направили експеримент и доказали, че децибелите снижават остротата на вкусовите усещания на хората.

48 доброволци със завързани очи оценявали сладостта или солеността на предлаганата им храна, като гестуцията била съпроводена или с по-силен шум, или с тишина. Така специалистите стигнаха до препоръката да се храним в спокойна и тиха атмосфера, ако искаме да се насладим на менюто.



ДИАГНОЗИ

В началото бе... редът



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

В Америка, ако не платиш глоба, например за неправилно паркиране, и след време отидеш да търсиш административна услуга, любезно ще ти откажат и ще те пратят първо да си платиш глобата. Дори между старото наказание и новия ти проблем да няма никаква връзка. Давам този пример, защото показва какво означава ред, основан на единна държавна информационна система. А у нас не само че липсва подобна връзка между различните институции, но и в отделните сфери никой не знае какво точно се случва. Това е и основната причина в здравеопазването всеки да подозира всекиго в недоброръсственост. Иначе всичко би било доста просто: гражданите да има електронна пациентска карта, в която да е отбелязано колко здравни осигуровки е плащал и каква медицинска помощ е ползвал. Сборът от тази информация за всички хора ще даде голямата картина какви пари влизат и какви се харчат в здравеопазването. И никой няма да може да хитрува на едро или на дребно. Включително и държавата. Затова първата задача на здравните власти е именно това - да сложат ред в системата чрез осигуряването на обективна информация. Другото нашите лекари са го доказали - те могат да лекуват качествено. А когато и парите са сложени на масата, няма да има нужда да се пият споразумения и после да се късам.



Българският лекарски съюз връчи годишните журналистически награди. Сред отличените за най-добро и безпристрастно отразяване на дейността на съсловната организация е и Хелт Медия

„Алея на здравето“ отново в НДК

Най-голямото специализирано изложение за здраве "Алея на здравето" отваря врати отново от 27 до 31 октомври в НДК, София.

Над 80 фирми и организации в сферата на лекарствените, медицинските и фитотерапевтичните средства, услуги и ноу-хау ще представят природни продукти, лечебна и билкова козметика, екохрани, витамини и минерали, съвременни тенденции в профилактиката, лечението и рехабилитацията на социално значимите заболявания.

Изложението включва още: кампания за определяне на личния риск от остео-



пороза със специализиран едноминутен тест, изследвания на затлъстяването и съпътстващите го заболявания.

И тази година "Алея на здравето" се ангажира социално, като кани фондацията за подпомагане на деца с увреждания "И аз мога" да участва в изложението със собствен щанд и да представи своите проекти.

ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ И ИМУНИТЕТ






КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС




НАГРАДАТА "ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА 2010" Е ПРИСЪДЕНА ОТ БЪЛГАРСКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ

113 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

Принтер ще клевети какво се разпечатва

Сапон представи нова версия на системата за управление Uniflow 5, която ще контролира съдържанието на копираните документи. Принтерът може да блокира отпечатването на някои ключови думи и да съобщи на ползвателя, че услугата

му е отказана, но няма да дава информация защо е направил това. Целта е да не се дава възможност за отстраняване на блокираните думи. Освен това принтерът ще изпраща на администратора информация за това кой и какъв документ се е опитал да разпечатва.

Администраторът може да разреши операцията или обратно - да съобщи за подозрителните намерения на ползвателя. Иновацията на Сапон е още един опит да се помогне в борбата с изтичането на данни.



Mercedes „люкс“ харчи 5,7 литра на 100 км

Daimler зарадва привържениците на световноизвестната марка, като пусна най-икономичния автомобил от класа "люкс". Mercedes S-Klasse е с четирицилиндров дизелов двигател и харчи 5,7 литра на 100 километра. Обемът на двигателя е 2,1 литра, мощността - 204 к. с. при 4200 оборота в минута. Тежката лимузина стига стоте за 8,2

секунди и може да се движи с максимална скорост 240 км/ч.

И това не е всичко. През следващата година четирицилиндровият двигател ще бъде комбиниран с електрически хибриден модул. Тогава моделът с обозначение Hybrid ще изразходва 4,9 литра на 100 километра, а E-Hybrid - 4,1 литра.

Южнокорейците ще ползват свръхбърз интернет

Властите в Южна Корея твърдо са решили през 2012 г. да осигурят на всички граждани на страната високоскоростен интернет - минимум 1 гигабит в секунда. За тази цел правителството води преговори с най-големите доставчици на интернет услуги и планира да похарчи за това 30 милиарда долара. Любопитно е, че и днес Южна Корея е между

държавите с най-високоскоростен интернет - домакинствата ползват средно 12-мегабита.

Аналогични проекти се опитват да реализират и в други страни, като САЩ и Великобритания. На американците масовото преминаване към скорост от 100 мегабита ще им струва около 350 милиарда долара.

Джиесемите оживяват



Мобилните телефони ще бъдат като живи - ще дебелят от получената информация и ще отслабват след прочитането ѝ. Над този проект отдавна работят учени от университета "Джордж Вашингтон". Вече няма да е необходимо да гледаме дисплея, за да разберем имаме ли ново съобщение или пропуснато обаждане. Достатъчно ще е да вземем в ръка телефона. Ако сме получили нова информация, джиесемът ще е по-дебел. Освен това той ще променя и твърдостта си в зависимост от различните ситуации.

Неотдавна същите специалисти работеха над телефон, който диша и има пулс. Учените постигнаха механизъм, който имитира дишане, както и вибратор, създаващ илюзия за биене на сърце. Пулсът и дишането се променят в зависимост от претовареността на телефона с пропуснати обаждания или нови съобщения. При тяхното наличие джиесемът ускорява сърдечния си ритъм и дишане.

За оптимален лаксативен ефект



Се-Лакс

Сироп от смокиня и сена

Сега на половин цена за 1 опаковка



ecopharm
www.ecopharm.bg



Ваксини ще лекуват хипертонията?

● С д-р Сотир Марчев, ръководител на Кардиологичното отделение в Пета многопрофилна болница - София, разговаря Петър Галев

Д-р Марчев, все още има хора, които смятат, че хипертонията се лекува няколко месеца и след това лекарствата се спират. Защо това не е така?

- Целта на медицината е хората да са здрави и най-вече живи. Ако човек пие лекарства за кръвно само един месец, шансът му да е здрав и жив в дългосрочен план е по-малък, отколкото ако си лекува хипертонията постоянно. Всъщност усилията и средствата, които се влагат всеки месец за лекарствата, се връщат във вид на повече години качествен живот.

- А защо всъщност **кръвното не може да се излекува окончателно?**

- По този въпрос се работи усилено и вероятно след десетина години ще има резултат. Само че най-вероятно цената за излекуване на хипертонията веднъж и завинаги ще бъде доста висока, предполагам, колкото сборната цена на всички хапчета, взимани иначе до края на живота. Засега високото кръвно не може да се излекува дефинитивно, с



Д-р Сотир Марчев

изключение на някои редки причини като стеснение на бъбречните артерии. При това състояние разширяването на артерията чрез инвазивен или хирургичен метод нормализира налягането. А в останалите случаи чрез лекарствата вкарваме в организма вещества, които потискат субстанциите, повишаващи кръвното.

- **На какво ще разчитаме за лечение в следващите десетилетия?**

- Тези неща са още в лабораториите. Едните разработки са за ваксини, които ще принудят организма сам да произвежда антитела - примерно срещу веществото ангиотензин-2. Това вещество води до повишаване на кръвното и ние в момента го блокираме с лекар-

ствата. Други проучвания са свързани с възможността да се прекъснат чрез инвазивен метод специфични нервни окончания в бъбречната артерия, защото тези нервни влакна провокират производството на ренин. А той стои в началото на верижния процес за повишаване на артериалното налягане. Този метод, който вече се прилага експериментално, силно подобрява прогнозата на хора, кои-



то имат т.нар. злокачествена, трудноовладяема хипертония.

- **Какви групи експерименти се правят за справяне с високото кръвно?**

- Например имплантиране на пейсмейкър, чийто електроди обаче не отиват в сърцето, а до един участък в каротидната артерия, където са рецепторите на мозъка за артериално налягане. Умното апаратче започва да лъже мозъка, че кръвно-

то в организма е още по-високо от реалното. И организмът взима мерки да свали това екстремно повишено артериално налягане. Но тези неща ще се прилагат рутинно след години. Засега актуалната схема е всеки ден да си пиеш хапчето.

- **Нека да припомним при какви стойности на кръвното трябва да започне лечение.**

- Нещата са линейни. Колкото кръвното е по-високо, толкова рискът е по-голям. Като на магистралите има ограничения до 130, защото високата скорост убива, така и за кръвното има ограничения, защото то също убива, макар и не веднага. В момента е приета границата до 139 на 89, а от 140 на 90 включително вече е високо.

- **Тоест над това се изискват мерки.**

- Да, прието е над тези стойности да се взимат мерки. В началото те могат да се изразяват в промяна на начина на живот - спиране на пушенето, здравословна храна и особено с по-малко сол и мазнини, активно движение, намаляване на тежлото. И ако тези мерки не се оказват достатъчни, се обръщаме към лекарствата. Важно е те да се взимат постоянно и в дози и комбинации, чрез които се постигат прицелните стойности. Това става под редовен лекарски контрол.

ТАЗИ СЕДМИЦА
в www.health.bg



7 стъпки
срещу стреса

Покрай напрегнатите задължения не забелязваме как се появява стресът. Организмът обаче го разпознава и цялото това напрежение предизвиква верижна реакция от здравословни проблеми. Ето защо е толкова важно в напрегнати моменти да си изработим правила за релаксация, да се научим да постигаме спокойствие. <http://www.health.bg/12517>

Здравословни навици
през менопаузата



Добра новина за жените! Остаряването не е свързано с напълняването. Открийте как да запазите линията си, да облекчите симптомите на менопаузата и да намалите рисковете за здравето си. <http://www.health.bg/12488>

Как да запазим
енергията си



Динамичното всекидневие отнежда всяка капка от енергията на съвременния човек. Затова винаги е полезно да се знае как може да се поддържа постоянният тонус през целия натоварен работен ден. <http://www.health.bg/12582>

Прочетете още

1. Зелените кафеени зърна забавят часовника?
2. Депресията се провокира от гени
3. Как да не купуваме вредни храни в магазина?
4. Алкохолът и мъжкият мозък
5. Открит рано, ракът на гърдата е лечим в 92% от случаите

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон
- Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

Lacto 4
пробиотични капсули

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



Процесът на износване на ставите може да бъде неутрализиран посредством препарати, съдържащи хондропротективни субстанции

Д-р Желева, на каква възраст обикновено започват проблемите с износването на ставите?

- Обикновено след 40-годишна възраст при един нормален живот. Преди това определено дегенеративните промени в ставите се дължат на спортен или битов травматизъм, както и на системно претоварване при някои специфични професии.

- Какви са първите симптоми за възрастовите промени?

- Дискомфорт при продължително или силно натоварване. Обикновено първоначално се засягат коленните и тазобедрените стави, гръбначният стълб. Понякога пациентите се оплакват от "пукане", "скърцане" и "цракане" в засегнатите стави, скованост. С напредване на процеса се явява и болката.

„

Може да се прави профилактика, за да не се стига до дегенеративни изменения в ставите

Постепенно тя започва да съпътства всяко движение в болния крайник.

- Някои хора пренебрегват тези оплаквания, защото ги смятат за нормални с напредване на възрастта.

- Това е грешка. Проблемите в опорно-двигателния апарат се отразяват с течение на времето на целия организъм. Не става въпрос само за неприятните усещания и болките.

Ако не се вземат мерки навреме, започва едно незабележимо в началото обездвижване. Пациентът се цади, след това идва покачването на килограми, сърцето и белите дробове постепенно намаляват капацитета си, изобщо тялото се детенира. Затова всички заболявания на опорно-двигателния апарат трябва да се установяват и лекуват навреме.

- Какво всъщност се случва със ставата, за да започнат болки и ограничаване на движенията?

- Преди всичко се нарушава нормалната структура на хрущяла. Първоначално се явяват микроскопични абразии, изтъняване, после те се увеличават и в крайния стадий имаме в голяма степен разрушен хрущял. А той е буферът на движенията между костите, които образуват

Когато ставите поддават

● С д-р Мая Желева разговаря Камен Здравков

гадената става. При деструктуриран хрущял в ставата се получава оток, силно се ограничава обемът на движение, страдат и съответните мускули.

- Има ли начин този процес да бъде спрял?

- На първо място може да се прави една профилактика, за да не се стига до генералните дегенеративни изменения в ставата. След 40-годишна възраст препоръчвам, дори и без да има някакви оплаквания, да се правят периодични курсове с препарати, които помагат да се съхранят в максимална степен ставните хрущяли.

- Говорите за хондропротекторите?

- Точно така. Сега има един уникален препарат



Д-р Мая Желева

"Хондросейв". Той съдържа основните хондропротективни субстанции - глюкозамин и хондроитин, под формата на сулфат, както и сира под формата на метил-сулфонил-метан. Включени са и най-важните за съединителната тъкан микроелементи - селен, цинк, манган, хром, мед и бор, както и витамините С и D-3 с антиоксидантно

действие и за повлияване на остеопоротичните процеси, засягащи костната тъкан при остеоартроза. Активните вещества в препарата са във форма, чрез която максимално успешно проникват в ставните хрущяли.

- Каква е разликата между профилактичния и лечебния прием на хондропротекторите?

- Основно в дозировката. Профилактичните курсове са обикновено 60 дни. А за лечение специалистът предписва по-продължителен прием. Иначе дневната доза е еднаква и в двата случая. За "Хондросейв" тя е два пъти по една таблетка. За да има максимален ефект, се препоръчват два курса годишно.

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става

- Предпазва ставния хрущял
- Забавя прогресията на артрозата
- Уникална комбинация, включваща хондроитин, глюкозамин и всички витамини и микроелементи, необходими за поддържане на ставния хрущял
- 1 опаковка = 1 месец



Тестостеронът предпазва сърцето

По-агресивните мъже с по-високи нива на тестостерон са по-малко застрашени да починат от сърдечно-съдови заболявания, показва проучване. Изследователи анализирани данните за 930 мъже, диагностицирани с исхемична болест на сърцето, и установили, че хората с ниски нива на тестостерон са били почти два пъти по-застрашени от смърт през следващите седем години, отколкото тези с нормални нива на хормона.

Проучването, публикувано в Online First Heart, предоставя доказателства, които противоречат на последните изследвания, показващи, че тестостеронът увеличава риска от болест на сърцето.

Погрешното убеждение се е появило заради злоупотребата с тестостерон сред спортистите, които приемат промишлени количества от хормона, като самите нива са повече от 100 пъти над това, което тялото произвежда.

Изследвания с животни показват, че тестостеронът може да намали блокирането на артериите.

Учените обаче предупреждават, че връзката между болестта на сърцето и липсата на тестостерон все още не е напълно изяснена. Необходими са още проучвания, които да определят дали промените в нивата на хормона влияят на кардиологичния риск.

С грижа за „огледалото на душата“

● Очните заболявания се лекуват, когато са открити навреме

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

В наше време заболяванията на очите, водещи до силно влошаване на качеството на живота, се увеличават заедно с растящата му продължителност. За щастие офталмолозите имат вече на въоръжение високотехнологични прибори, лещи и ефикасни медикаменти, което прави ранното откриване и лечение все по-възможно. Защо обаче възможното невинаги е и реално?

На първо място, вероятно заради липсата на достатъчно информираност как да се грижим за очите си. После идват небрежността, страхът. А когато страданието се задълбочи, често за пълноценното лечение не гости-

гат пари. И понеже то е скъпо, някои трябва далновидно да пресметне колко в крайна сметка излиза на обществото спестяването от лекарства.

Причинител номер едно на слепота е катарактата, за щастие - напълно лечима. Не е вярно обаче, че тя може да се лекува с катки, с мед, витамин С и т.н., подчертава доц. Анета Мишева, зам.-председател на Българското дружество по офталмология. Единственото лечение е оперативно, а страхът от него е напълно неоснователен. Операцията е безкръвна, още на следващия ден пациентът вижда добре и след седмица може да се върне на работа. Напълно погрешно е и схващането, че хората над 85-годишна възраст не могат да бъдат оперирани.

Причинител номер едно на слепота е катарактата, за щастие - напълно лечима

Доц. Наталия Петкова, председател на Българската асоциация по глаукома, казва, че според статистиката много хора, дори диагностицирани с болестта, не знаят, че от нея може да се ослепее. Защото, нелекувана, атрофията на зрителния нерв води именно до загуба на зрението. И профилактиката е безсилна, тъй като причините за това страдание са генетични. Така че трябва да се вземат мерки за ранно откриване и съответно своевременно лечение. Ако след 40-годишна възраст човек чувства очен дис-



Днес болестите на очите се лекуват все по-успешно

Снимка Рага ПЕТКОВА

комфорт, има нужда от честа смяна на очила или в семейството си има глаукома - това е сигнал за обстоен преглед.

Проблемът е, че пациентите трябва да плащат около 50% от лекарствата си. Това спъва страховно възможностите за лечение, защото лекарят винаги трябва да се съобразява с цената на лечението. Това е негопустимо, казва доц. Петкова.

А за разлика от катарактата, при която пациентът може да се оперира и да прогледне, глаукомата в напреднал стадий е фатална.

Доц. Мишева подчертава, че за хората над 60-65-годишна възраст опасността за зрението често идва от макулната дегенерация. Протича без

оплаквания, освен появата на тъмно петно в центъра на окото, като в началните фази се запазва периферното зрение. Започва и изкривяване на образа - като че ли рамката на вратата или плочките в банята се кривят. В началните фази при четене наблизо част от буквата липсва или тя се криви. Това са първите симптоми на макулната дегенерация. Нелекувана или късно диагностицирана, води до ослепяване. Обгрижването на пациента, както и съпътстващите усложнения ще струват много по-скъпо от лечението, което в момента не се поема изобщо от НЗОК.

Какво може държавата да направи за ограничаване на тежката очна инвалидност? Доц. Руска Хрис-

това - началник на Клиниката по офталмология в болница "Царица Йоанна - ИСУЛ", предлага по отношение на катарактата да се поеме стойността на някаква среднестатистическа леща, която да бъде имплантирана, а не пациентът да доплаща, ако иска по-съвременна вътреочна леща. Това е дължно обществото да направи за най-бедните.

При глаукомата трябва да се върне стопроцентовата реимбурсация, тъй като пациентите през целия си живот ще слагат катки, за да имат зрение, за да са полезни.

За лечението на макулната дегенерация държавата не харчи нито лев. То се поема изцяло от пациентите и само по-богатите могат да си го позволят.

TENA Pants за активен живот всеки ден!

Винаги сте се радвали пълноценно на щастливите мигове в живота.

Защо да спирате точно сега?

Само защото се изпускате понякога? Това би било жалко!

Продължавайте да сбъдвате мечтите си, не спирайте да излизате и да се забавлявате с приятелите и семейството си. Правете нещата, които обичате и оставете продуктите TENA Pants да се погрижат за проблемите с инконтиненцията. Не се отказвайте от радостите, които правят живота Ви по-красив!

Защото TENA Pants Ви осигуряват максималната защита срещу изтичания, от която се нуждаете всеки ден.

Суперабсорбиращата сърцевина гарантира пълна защита срещу изтичания и ще откриете, че имате пълна свобода на движение и се чувствате много удобно.



Предимствата на серията TENA Pants



- Това са продукти подходящи за мъже и за жени със средна до тежка степен на инконтиненция
- Те имат суперабсорбираща сърцевина, която задържа течността вътре за максимална защита
- Носят се като обикновено бельо, дискретни са и лесни за употреба
- Специалната система Odour Control™ спира развитието на бактерии и неутрализира появата на неприятна миризма
- 100% дишаща повърхност, която не запарва кожата

TENA Pants се предлагат в два размера: M (Medium) и L (Large). Можете да намерите продуктите TENA в аптеки: Ремедиум, Марешки, дрогерии Lilly, Be Fit, Елитис, избрани бебешки магазини.

TENA - световният лидер в хигиенните материали за инконтиненция, винаги обновява продуктите си, за да Ви предложи още повече удобства, които да предотвратят притесненията от неволното уриниране:

Качеството на пелените позволява по-рядка подмяна и така разходите намаляват.

По-бърза и по-лесна смяна на пелените, повече време за любимите Ви занимания.

Анатомичният дизайн и "дишащите" материи осигуряват комфорт, намаляват физическото и емоционално неудобство, както за хората с инконтиненция, така и за грижещите се за тях.

Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете!

Телефон за контакт: 02/ 973 21 52

www.TENA.com



световен №1 при продуктите за инконтиненция

Заради несъстоялия се най-мрачен сценарий с пандемията от свинския вирус през миналата година доста хора са склонни по принцип да подценят грипа. Да го приемат за поредния световен заговор с участието на медиите. А това би било сериозна грешка. Защото дори когато Световната здравна организация не е обявила настъпление на някой нов вирус с екзотично име, обикновеният сезонен грип неизменно взима много жертви по целия свят. Без изобило да се съобразява дали камери, прожектори и микрофони следят всекидневно здравните сводки, или тази тема отсъства от първите страници на вестниците.

Българските епидемиолози са категорични, че и у нас грипът убива няколко хиляди души на сезон. Точният брой остава неизвестен по ред причини - на първо място, традиционният хаос във воденето на статистиката кой, кога и от какво е боледел. Като прибавим и умишленото послъгване с клиничните пътеки, става ясно, че нищо в родната картина на грипа не е ясно.

Важното е всеки да знае, че вместо да бъде обхванат от нихилизъм или паника, може да предприеме конкретни практически стъпки за предпазване от грип или за адекватното му лечение в случай на заразяване. Защото грипът не е настинка. Той е сериозно заболяване, което засяга целия организъм и поради това не трябва да се кара "на крак".

Първата стъпка за защита (макар и неспецифична) е общото укрепване на организма. Всекидневната физическа активност на открито, съобразена с възрастта и общото състояние, рационалното хранене с прием на много пресни витаминозни храни, правилният режим на работа, почивка и сън, предпазването от преохлаждане или претопляне на организма



Опасността от грип при децата винаги е висока, защото, докато са на училище или на детска градина, те са в постоянен контакт с много други свои връстници
Снимка Рада ПЕТКОВА

И без екзотично име грипът изисква внимание

● Всеки сезон вирусът убива хиляди

са гаранция за оптимална работа на имунната система.

През есента важно решение е кой да се ваксинира срещу грип. Специалистите препоръчват превантивната инжекция да се направи на всички хора над 65 г., независимо дали имат здравословни проблеми. Освен това ваксината е задължителна за страдащите от хронични заболявания на сърдечно-съдовата, дихателната и отделителната система, диабет, метаболически синдром. Ваксинацията на децата трябва да се прецени от съответния педиатър. Представителите на професии, свързани с много контакти - учители, адвокати, търговци, журналисти, работници от транспорта и др., също ще имат полза от противогрипната ваксина.

Следващата стъпка е поведението по време на широкото разпространение на грипа. Известно е,

на гледка, а това също е начин на предпазване.

Важно е човек да може да разграничи кога се

е заразил от грип и кога - от някой друг есенно-зимен вирус. На първо място, грипът започва с

втрисане, висока температура (над 38,5 градуса), силно главоболие и болки в очните ябълки. По-късно се явяват болки във всички стави и мускули. Едва в следващите дни може да има и други симптоми - възпалено гърло, водниста хрема, кашлица, гагене, повръщане, диария. Тъй като целият организъм е интоксикаран от грипния вирус, болният чувства силна умора и безсилие. Заболяване, което започва постепенно с болки в гърлото, хрема и лека температура, най-вероятно не е грип.

От доста години за грипа има специфично лечение, което е насочено към блокиране на вирусите, а не просто към облекчаване на симптомите. Става въпрос за противовирусните препарати. Ако още в началото на симптомите на сезонния грип започне прием на римантадин по схема, заболяването протича по-леко и значително намалява риска от усложнения. Груба грешка е лечението на грипа да започва с антибиотици. Те са ефективни само срещу бактериалните усложнения, които могат да се явят след няколко дни и трябва да бъдат установени от лекар. (ЖЗ)

От доста години за грипа има специфично лечение, което е насочено към блокиране на вирусите

че той се предава по въздушно-капков път. Затова по време на епидемия е добре да се ограничи присъствието на места със струпване на много хора. Честото измиване на ръцете е задължително, особено след ползване на градския транспорт, ръкоотискания, пазаруване. Хората с медицински маски по улиците отдавна не са толкова екзотич-

Богатите живеят по-дълго?

Британски учени твърдят, че хормон, който се среща при по-богатите хора, е свързан с дълголетие. DHEAS, или дехидроепиандростерон сулфат, се произвежда от мозъка, надбъбречните жлези и половите органи и играе роля за продължителността на живота.

Изследователите намерили доказателства, че биологичното остаряване е по-бавен процес сред хората с по-добър социално-икономически статус. Те смятат, че богатите хора имат и по-високи нива на DHEAS.

Откритието увеличава възможността този хормон да бъде изкуствено произвеждан и да се използва за удължаване на живота.

Учените също така установили, че хората с по-високи нива на хормона правят повече физически упражнения, водят по-активен начин на живот с много забавления и имат повече приятели и близки.

Производството на това вещество е най-голямо по време на детството и юношеските години, след това постепенно се понижава през зрялата възраст - до навършване на 80 то може да бъде само 10 на сто от най-високото ниво на подрастващите.

Наличието на повече DHEAS в организма е свързано и с по-добра памет и способност за справяне с умствени задачи, особено при мъжете. Проучването също така разкрива, че има увеличаване на заседналият начин на живот сред хората на възраст над 50 години, с подчертано повишаване на тежлото.

По-малко заможните хора имат по-високи нива на затлъстяване, по-склонни са да пушат, не се упражняват достатъчно и ядат по-малко плодове и зеленчуци от тези, които са по-добре финансово. Това увеличава риска от хипертония и диабет.

N-Ti-Tuss

Билков сироп за кашлица

7 библи
с чуден вкус
от сиропа
eH-Tu-Tyc

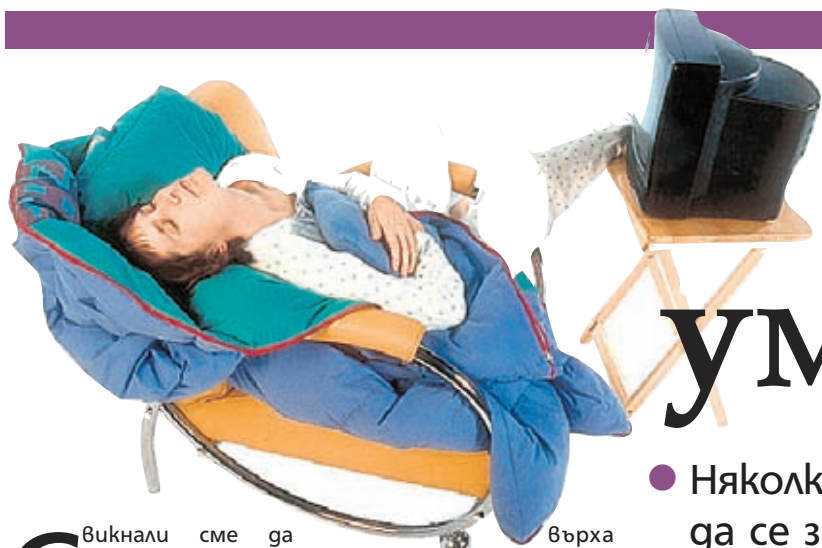
www.ecopharm.bg

ПАТЕНТОВАН АЮРВЕДИЧЕН ПРОДУКТ



Знаете ли, че...

Според статистиката всяка секунда около 1% от населението на Земята се намира в нетрезво състояние.



Защо се уморяваме?

● Няколко прости правила ще ни помогнат да се заредим с енергия

Свикнали сме да свързваме умората с липса на витамини, но през есента това обяснение не звучи правдоподобно. Обобщени изследвания показват, че в 4 от 5 случая причините за отпадналост са съвсем други. Те могат да бъдат:

Реакция на промените във времето

Магнитните бури, вятърът, понижаването на атмосферното налягане и температурите изтощават нервната система и предизвикват вялост и безсилие.

Как да се справим? Направете си точков масаж. Хванете кутрето на дясната си ръка с палеца и показалеца на лявата. С

върха на палеца натискайте и масажирате интензивно средната част на кутрето. Ако след няколко минути умората не отминне, през следващия час повторяйте периодично масажа

Последица от строга диета

Нискокалоричното хранене стресира сериозно организма. Особено вредни са еднообразните диети, при които се приема само един вид храна. Те не осигуряват на организма всички необходими хранителни вещества и забавят обменните процеси. Освен това едновременно със стопяването на мазнините намалява и мускул-

ната маса, което предизвиква отслабване в буквалния смисъл на думата.

Диетолозите препоръчват следното съотношение на хранителните вещества: 60% въглехидрати, 24% мазнини и 16% белтък от общото количество калории, които се приемат в генонощето. Наблягайте на пресните плодове и зеленчуци.

Приемането на сладки храни на гладно

Сладкишите не са най-доброто средство за утоляването на глада. Те причиняват рязко покачване на захарните стойности в кръвта и предиз-

викват загстомашната жлеза да произвежда по-активно инсулин. Той бързо обработва простите въглехидрати от бонбоните и тъй като в организма не постъпват други хранителни вещества, съдържанието на глюкоза в кръвта се понижава под допустимото ниво. В следващите 20-30 минути се усеща силна слабост и световъртеж.

Съветът е да хапвате банани, ябълки или портокали. Освен глюкозата и фруктозата, усвояващи се веднага и притъпяващи апетита, те съдържат и пектин, целулоза, нишесте, които се усвояват постепенно и поддържат оптимално ниво на кръвната захар за 1-1,5 часа.

стойката. По тази причина те се уморяват бързо.

Навик да се вършат едновременно няколко неща

Това е много уморително за нервната система, при това повече за мъжете, отколкото за жените. Специалистите не съветват едновременно да се чете книга и да се следи футболният мач, да се преглеждат документи и да се поддържа разговор, да се говори по телефона и да се гледа телевизия.

Често, за да се чувстваме бодри и изпълнени със сили, е достатъчно да се състави списък на неотложните задачи и да се отмята свършеното.

Застой на кръвта във вените на краката

Цял ден сте на крак? Освен че ще ви заболят краката, ще почувствате и по-силна обща умора. Облекчението ще дойде от топла вана на краката с шепи морска или обикновена сол, с 5-10 капки евкалиптово масло. Носете удобни обувки със стабилен нисък ток. Така краката ви ще се уморяват много по-малко.

Прекаляване с тренировките

Ако започнете да ходите на фитнес, след първите тренировки ще усещате болки и тежест в мускулите, които са отвикнали от физическо натоварване.

Как да се справим? Вземете си разпускаща ароматна вана. Смесете 1 чаша лъжичка плод от хвойна, по 2 супени лъжици мента, ризан, цветове и листа от лавандула. Напълнете с тревите торбичка от плътна тъкан и я пуснете в горещата вода.

Нагнормено топло

По последни изследвания излишните килограми, особено ако са натрупани за кратък период, водят до усещането за недостиг на сили. Големият корем при пълните хора измества центъра на тежестта и нарушава

Тъмни грехи

Много жени предпочитат черните дрехи. Този цвят допринася за стройния вид, но не и за бодростта. Учените откриват, че когато хората ходят на приеми, облечени в тъмни рокли и костюми, те се уморяват 2 пъти повече, отколкото на неформални тържества, където цветните дрехи са общоприети.

Ако се чувствате като изстискан лимон, изберете греха в червен цвят - той ще ви зареди с енергия. Дрехите в синьо или зелено създават спокойствие и безметежност. Ако сте се уморили от общуване с колеги или роднини, обърнете внимание на бежовата и светлокафявата гама. От нея се излъчва топлота, доверие и дружелюбност.

Пушене

Никотинът стеснява кръвоносните съдове, влошава кръвоснабдяването на тъканите и предизвиква кислороден глад. Крайният резултат е умора.

Ако се откажете от цигарите, не очаквайте незабавен прилив на сили. През първите седмици ще бъдете още по-отпаднали. Никотинът действа на нервната система като допинг - трябва да мине време, докато отвикнете от него. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО

Пороци



Мъжете са два пъти по-застрашени от алкохолизъм в сравнение с жените, твърди екип учени от Колумбийския университет и "Йейл". Докато изследвали как се отразява пиенето на мозъка, те открили, че консумацията на бира и вино доставя далеч по-голямо удоволствие на представителите на силния пол. След една-две чаши нивата на допамин в мъжкия мозък рязко се увеличавали, а оттам и рискът за развиването на средни зависимости.

Агресия



Филмите с насилие и видеоигрите наистина увреждат мозъците на тийнейджърите и ги правят по-малко чувствителни към агресия. Това било установено чрез наблюдение със скенер на деца, изложени на влияние от страна на материали с такова съдържание. Изследването, публикувано в Oxford Journal Social Cognitive and Affective Neuroscience, дава първите сериозни физиологични доказателства, които подкрепят теорията, че насилието на екрана води до агресия в реалния свят.

Движение



Учени от Северозападния университет в Илинойс доказаха, че аеробиката е едно от най-ефективните средства за намаляване и лечение на безсънието. По време на редица експерименти те установили следната закономерност - при хората, които се занимават активно с движение, проблемите със съня рязко намаляват. Освен това те се радват на по-добро здравословно състояние и по-малко симптоми на депресия.

Sargenor
ARGININE ASPARTATE

3 x 1 дневно

Нагвий умората!

ЛЕКАРСТВО ЗА ВЪЗРАСТНИ И ДРУГИ МЪД. 2,5 год. Юридичка Аргинин аспарат. Преди употреба прочетете листовката.

www.ecopharm.bg

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

Закуската - най-важното ядене през деня



Снимка Рага ПЕТКОВА

Много европейци избягват сутрин да се заседяват около масата

Йовка НИКОЛОВА,
Брюксел

Закуската е на път да изчезне, както традиционните вечерни разходки по стъргалото, които освен всичко останало са служели на предците ни и за улесняване на храносмилането.

Динамичният делник, строгият началник, следящ минутата, в която влизаме в офиса, и дори неизбежните софийски задръствания, удряващи пътя до работата, са едни от най-честите причини за пропускане на закуската. Подобни проблеми, изглежда, стоят и пред останалите европейци - 61% от гражданите на Стария континент не за-

кусват поне веднъж седмично.

Липсата на време е първото извинение, което се посочва от почти всеки втори (47%), един от петима не обича да яде рано сутрин, а всеки десети смята, че така ще отслабне.

Опирайки се на старата максима "Закуската изияж сам. Обяда раздели с приятел. А вечерята дай на врага си", модерната диетология настоява, че закуската е най-важното хранене през деня. То отключва метаболитните процеси, забавени по време на съня, улеснявайки преработката на поетите по-късно през деня калории. При повечето хора изминават над 12 часа между

вечерята и сутрешното хранене, което значително намалява енергийните запаси на организма.

Закуската помага за стабилизиране на нивата на кръвната захар, които регулират апетита и енергията, затова хората, които хапват сутрин, по-рядко прегладняват и прекаляват с поглъщаната храна. Множество изследвания показват, че лишаването от закуска дори увеличава риска от сладки забегки. Наблюдения в различни части на света са установили, че хората с наднормено тегло по-често се лишават от закуска в сравнение със слабите.

Доказано е, че хранителните вещества, пропуснати на закуска, не се

набавят с последващите храненияя. Постъпващата енергия сутрин подобрява концентрацията, паметта и повишава ефективността на свършената работа.

Англичаните и ирландците са сред хората, които сутрин хапват най-обилно. Традиционната английска закуска се състои от пържено яйце, пържен бекон (наденички), печен боб и препечена филийка с масло. Към горното се добавят чай с мляко и чаша портокалов сок. Общата енергийна стойност на подобно пиршество надхвърля 500 калории или близо една трета от препоръчителната дневна енергийна консумация.

Немците са силно

Англичаните и ирландците са сред хората, които сутрин хапват най-обилно

привързани към мюсли и корнфлейкса, но го предпочитат с кисело мляко и плодове. Филията с кашкавал, шунка или салам е алтернативен избор в Германия, Австрия, Чехия и Дания. В тези страни кафето категорично доминира над чая. В Скандинавия и Прибалтика закуската е скромна, но питателна - филия ръжен хляб с масло, допълнена с кашкавал или шунка. Кафето и плодът закръглят калори-

ите на около 400. В Холандия хлябът е черен, маслото е заменено с маргарин, а кашкавалът е "Гауда". Най-близка до скандинавската закуска се оказва тази на българи, румънци, поляци и унгарци. Към филията (бял хляб) с шунката и кашкавала се добавят яйца и краставица или домати. Тази комбинация я прави енергийно доста приемлива - около 380 ккал. Баницата (тиропита) със сирене е по-чест гост на масата в Кипър и Гърция. Предлагат я с мед и йогурт. Алтернативата - фетата с черни маслини, краставица и домати, въпреки че е с пълнозърнест хляб, е по-калорична от нашата - около 468 ккал. Французите обичат многолистното тесто, но най-често в сърповидната форма на кроасан. Континенталната закуска, която е тяхно изобретение, в оригиналния си вид се състои от чаша горещ шоколад, 200 мл портокалов сок, 50 г франзела, лъжичка конфитюр и масло. В Белгия и Люксембург заместват конфитюра с течен шоколад. Енергийната стойност на континенталната закуска е около 487 ккал, а на кроасана с чашата портокалов сок - 452 ккал. В Португалия филията с масло е придружена от чаша мляко със захар и щипка кафе (341 ккал), а в Испания намазват хляба със зехтин и добавят пресен домати, което съпровожда чашата кафе с мляко (345 ккал).

И все пак коя е най-подходящата закуска. Вероятно разнообразната, макар че някои диетолози препоръчват различните зърнени закуски като подходящ източник на желязо, витамини и фибри. Млякото, с което обикновено те се поемат, пак доставя половината от нужния на организма калций дневно. Разбира се, ключът е в количеството, каза ми наскоро една диетоложка. Ако искате да се храните здравословно, 30 г зърнена закуска или 40 г мюсли, няколко резена киви или ягоди и чаша нискомаслено мляко са достатъчни да започнете деня.

Защита от фрактури в третата възраст

Лекарите са установили, че при възрастните хора значително намалява силата на бедрените мускули, които имат ключова роля за подвижността и стабилността. Това означава, че дори без сериозна остеопороза възрастните могат да паднат лошо и да получат фрактура. Най-тежки са бедрените счупвания, защото част от пациентите загиват в рамките на 1 г. след инцидента, а от оцелелите половината са трайно инвалидизирани.

От няколко години в България е достъпен медикамент, който се използва успешно по света от около 20 г. за превенция на паданията и фрактурите - алфакалцидол. Този препарат е аналог на D-хормона, благодарение на който калций минава от червата в кръвта и след това в костта. Алфакалцидолът "заобикаля" бъбрека и действа успешно дори при хора с

намаляна бъбречна функция. Само 1 микрограм алфакалцидол на ден редуцира броя на паданията с цели 54%. Това е в резултат на подобряването на мускулната активност. Препаратът действа комплексно и на костната обмяна - ограничава разграждането на костите и подпомага изграждането.

Клиничните проучвания показват и противоболков ефект на алфакалцидола при пациенти със счупвания на прешлените, както и с ревматоиден артрит и засягане на колянната става.

Продължителната терапия с 1 микрограм алфакалцидол дневно се понася много добре от пациентите. В общия случай не е необходим допълнителен прием на калциев препарат. Това се налага само при пациенти с ниско телесно тегло и недостатъчно хранене.

ВИТАМИН С 500 МГ ДЪВЧАЩИ С ВКУС НА ТРОПИЧЕСКИ ПЛОВОДЕ И С ВКУС НА ГРОЗДЕ



Jamieson
NATURAL SOURCES
Since 1922

Тази вкусна, дъвчаща форма на Витамин С е мощен антиоксидант, който подсилва имунната система, помага за премахването на токсините и ускорява растежа и възстановяването на клетките. Също спомага за здрави зъби, кости и венци и служи за лечение на настинка. Всяка таблетка комбинира най-доброто от витамин С с вкус тропически плодове или с вкус на грозде.

ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ ПРЕМИНАЛИ
ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО





Офисите започнаха да се „обзавеждат“ с... любимци

13



Рицарят на интернетата промени света

14

Молът - за всекиго по нещо

- В огромните лъскави търговски центрове можеш да влезеш за риба и да излезеш с чаршафи

Тина БОГОМИЛОВА

Пазарувай в мола", "Хвани намаленията", "Преобразяване в мола", "Шопинг маниачка", "Уикенд в мола", "Еlegantни в мола", "Облечи сладката тийнейджърка", "Бритни в мола", "Ченгето на мола"...

Това са някои от изриците в интернет, с които се забавляват хлапетата през седмичната виртуално, а пък заедно с мама и тате през уикенда са в мола реално.

Огромните лъскави търговски центрове все повече заменят обикновеното на много улици, кина, заведения и развлечения.

Моловете се появяват в САЩ в средата на XX век заради разрастването на градовете и увеличаване броя на автомобилите. Животът в покрайнините налага строежа на по-различен стил търговски обекти, разположени извън центъра на града. Думата мол идва

Едно от най-големите предимства на моловете са подземните паркинги, които създават удобството от колата директно да влезеш в магазина

от американската mall, и означава търговски център, затворен за автомобили.

Обяснението за появата на моловете е динамичното всекидневие, развитието на технологиите, все по-дългият работен ден и по-малкото свободно време.

Огромният център събира на едно място цялата търговска улица заедно с развлеченията, които привличат клиенти. Затова и освен лъскави



Молът още от навлизането си в България не е само сбор от магазини

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

бутици там има кина, спортни зали, ресторанти и кафенета. Идеята е, че ако отидете на кино на последния етаж, няма как да подминете някоя и друга витрина, която ще ви грабне вниманието и част от съдържанието на портмоне-то.

Според маркетингови гурата купувачите в мола са млади, с доходи над средните, работят много и нямат време да обикалят магазините.

В моловете могат да се намерят всякакви стоки - хранителни продукти, грехи, обувки, козметика, техника... Освен да пазарувате, може да отидете на фризьор, да си гадете грехите на химическо, да си платите сметката за телефона и ипотека в банката.

За мнозина молът е символ на лукс и благоговение. Марковите грехи едва ли не те издигат в обществото, защото са купени "от мола", където са събрани много световни марки. Но пък и хиляди пенсионери за кисело мляко от 10 стотинки.

В хипермаркета има за всекиго по нещо. Евтини хранителни стоки и скъпи френски вина. Може да влезеш за риба и да излезеш с чаршафи.

Едно от най-големите предимства на моловете са подземните паркинги, които създават удобството от колата директно да влезеш в магазина. Приятно е и през зимата, и през лятото, за-

щото се избягват и студът, и жегата, и проблемите с паркирането в големия град. Мнозина влизат в търговския център просто за разходка и кафе с приятели, но сезонните разпродажби и промоции карат да си купят нещо на по-ниска цена, без да имат нужда от него.

Други пък предпочитат старите си навици - пазаруване в малки бутици и квартални бакалии. Предпочитат познатата продавачка в магазина пред американската ус-

мивка на консултантката в мола. Според тях това са магазини, типични за Щатите, но не и у нас.

Моловете никнат навсякъде не само у нас, но и в цяла Източна Европа. Някой е изчислил, че на всеки десет хиляди жители се пада по един огромен търговски център.

Молът е просто едно място, където може да се пазарува, да се плащат сметки, да се хапва, да се гледат хубави филми и да се пие кафе с приятели.

ДУМИТЕ

С любов и омерзение



Румен ЛЕОНИДОВ

Иде поредният Ден на народните будители, за пореден път календарно ще се пробудим. Ще разтъркаме очи и ще се прозеем юнашки. И ще се окаже, че неколцина отдавна са окорени. И освестени, и национално осъзнати, и тоалетно освежени дори...

Кой трябва да бъде будителят и кой буденият? С какво първите лица на властта са по-патриотични от редовите български граждани? И едните, и другите дали живеят с убеждението, че животът на нацията трябва да продължи дори и след края на личното ни битуване?

Днес живеем свободно, имаме си държава, демократични избори, а защо като общество продължаваме да дремем в робството си на сеирджилъка?

Добре, Левски е невъзможен, няма как да се побатори като национален герой, пример, премиер, светец, той е извънбрачно дете на Пробудения български дух със Свободата. Но де се даянах одухотворените духовници, учители, писари и преписвачи, писачи и ваятели, издатели и списователи, луди глави и хладни мозъци?

Днес българинът е анонимен бунтофреник: само мърмор. През другото време мятка по едно око около себе си и чака да види накъде ще задуха вятърът. Българинът като цяло продължава да бъде противен на самия себе си. Той е буден само ако има сметка да е окат. Затова управниците ни са наше копие - шушумици, тарикати, неграмотници, средна ръка шмекери.

Но не се втрещявайте в жанровия калейдоскоп на поредното ни Пробуждане, а го обърнете като далекослед срещу себе си. И какво ще видите? Големите неща изглеждат малки, чак жалки. А невидимите доскоро неща - твърде ръстови. За това ми е дума. Виж се, брат ми, отстрани. И ако не ти дреме за нищо, значи не заслужаваш добрината да бъдеш събуден навреме... Защото пак ще заспиш.

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение

Крем NeOx

Отново се гдвижиш!

Аптековедна серия www.ecepharm.bg

Първоначално леко загрява, след което настъпва охлаждащ и обезболяващ ефект.

ВТОРА АЙКИДО ДЕМОНСТРАЦИЯ НА ПРИЯТЕЛСТВОТО

07.11.2010 ЗАЛА ТРИАДНИЦА НАЧАЛО: 18:00 часа

Нашето приятелство продължава да расте

организатор: АЙКИДО СЪЮЗ БЪЛГАРИЯ

медиен партньор: Health MEDIA

със съдействието на: ЧОВА СПОРТС КЛУБ

www.chowa.eu



Не е модерно да водиш война с чалгата

● С Георги Любенов разговаря Камен Здравков

епоха. Всичко за бацила на телевизията е вярно, но смятам, че ще имам силата в един момент да кажа стига и да се захвана с нещо друго.

- За теб какво включват понятията "модерен човек" и "модерен живот"?

- На първо място, това е начинът, по който всеки възприема сложната връзка между личното и общественото. Дълги години са ни учили, че човекът се изявява и развива най-добре в условията на общността, в която живее. В този модел твърде много стават условностите, препятствията, ограниченията, които обществото налага на личността. Модерният човек според мен е този, който все по-малко чувства тази зависимост.

Казано най-просто - да не ти пука от общественото мнение. Излизането от мисълта кой какво е казал за теб може да те направи модерен в съзнанието ти, ако ти се движиш от собствената си ценностна система. Модерността е нещо, което е изцяло в главата, в мозъка.

- Как гледаш на външната страна на модерността?

- Има и такова измерение, което е доста по-лесно постижимо. Лично аз нито робувам непременно на писъка на модата, но и не съм от хората, които изобщо не обръщат внимание на тези неща. Ако имам възможност, си купувам разни нашумели вещи, особено ако лично се убедя в техните качества.

- А обръщаш ли внимание дали живееш здравословно?

- Все повече. Улавям се, че започват да ми стават интересни различни четива, които те съветват как да постигаш баланс между себе си и природата, най-общо казано. Но нямам склонност да се превърна в маниак, който следи под лупа всяка промяна в тялото си.

- Споделяш ли опасенията, че в днешно време традиционните интелектуални занимания - книгата, театърът - умират?

- Не, това е клише! Феноменът е друг - вече се оформиха твърдо две общества: на четящите и на нечетящите, на ходещите

на театър и на неходещите и т.н. Тези две общества напълно се разминават и не комуникират помежду си. Даже отдавна не е модерно да водиш война с чалгата. Защото всяка група си е капсулирана и не вижда смисъл да воюва за налагане на своите разбирания над другата група. Който ходи на театър и в книжарниците, вижда, че те са пълни с млади хора. Както има и млади хора, които не са прочели и една книга. Но това едновременно български феномен.

- Театърът спечели ли от това, че в постановките изграят актьори, които стават масови любимици от телевизионни

сериали?

- Аз имам удоволствието да уча и завърша второ висше образование - театрална критика в НАТФИЗ. Затова до някаква степен познавам артистичните среди, не само от интервютата ми с актьори, преподаватели и режисьори. Въпросът, който ми задаваш, е доста спорен. Академичната театрална мисъл е склонна да отбележи доста актьорски изяви като халтура. Но привличането на млади хора в театъра е нещо безспорно положително. Да не забравяме, че днес изкуството трябва и да печели пари, за да се издържа. Затова директорите на театрите

използват различни мениджърски похвати. Те са доволни, ако в трупата им има актьори, които ги дават в "Стъклен дом".

- Имаш ли някакви комплекси от това, че живееш точно тук, а не в някоя друга държава?

- Напротив! Аз доста пътувам и това води до неизбежни сравнения между "тук" и "там". Но те никога не са черно-бели и не намаляват обичта към собствената ми страна. Зависа от личната нагласа. Аз намирам навсякъде нещо положително. Мечтата ми в момента е да посетя северните страни. Обещал съм си да отида в Исландия. И ще го направя.

Жоро, често журналистите, които са станали известни още в началото на кариерата си, след това сякаш се загубват в медийната джунгла. Ти благодарение на кого или на какво толкова години си в центъра на събитията?

- Още когато започнах в нашата професия - през 1993 г., си давах сметка, че тя е изключително коварна. В днешно време най-лесното нещо е да станеш известен. С какво обаче си станал известен, е потрудният отговор, а най-трудно е да се отговори защо си станал известен. Затова аз се опитвам да спазвам някои постулати. Първо, не се главозамайвай! Второ, върши си отговорно, съвестно и достойно работата. И трето - бъди дисциплиниран в професията си.

- Ти дълго време водеше "Полет над нощта", а след това се прехвърли в сутрешен блок. Освен сън има ли нещо друго, което ти липсва в професията и в живота?

- Ами истината е, че сега ставам в часа, в който преди това трябваше да си лягам. Който казва, че се свивка с ранното ставане, лъже. Аз лично съм от нощните птици, работоспособен съм вечер и след полунощ. Но воденето на сутрешно предаване също ме държи в кондиция. Когато светнат проекторите и камерите и се завърти шапката на предаването в сутрешния ефир на PRO.BG, изобщо не се замислям дали съм спал достатъчно. Освен това при мен адреналинът от живото предаване буквално има лечебно действие. Дори и да вляза болен в студиото - което се е случвало неведнъж, след предаването съм в прекрасна кондиция.

- Кои личностни качества телевизионната камера показва изкривено?

- Телевизията обикновено хиперболизира образите. Умният изглежда още

„

Всичко за бацила на телевизията е вярно, но смятам, че ще имам силата в един момент да кажа стига и да се захвана с нещо друго

по-умен на екрана. Симпатичният става още по-smart. Но го има и обратното с не по-малка сила. Ако си леко пълничък, през камерата ставаш безкрайно дебел. А глуповатият стои дважди по-глупав. Ако трябва да обобща - телевизията подсилва хубавото, но два пъти по-силно - лошото.

- Досаждат ли ти ограниченията, които налага камерата?

- Вярно е, че камерата налага ограничения. Но аз често се опитвам да не ги спазвам всичките. Обикновено реагирам спонтанно в студиото, без да се съобразявам, че това може и да не стои добре на екран. Може би тук ми е повлияла освободеността, с която се водят предавания по радиото. Защото там ти се абстрахираш от всичко друго и съдържанието е водещото.

- Защо у нас е прието водещите да са непременно млади и красиви?

- Това е източноевропейският модел. Залага се повече на визията и по-малко на доверието и опита, който излъчва журналистът. В англо-американския модел е обратното. Там водещите са с побелели коси и наистина стават институции.

- Ти виждаш ли се на екран след 15-20 години?

- Честно казано, не смятам да ставам Чичко Филipов! Много го уважавам, но той е работил в друга

100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ
НА ОСНОВАТА НА ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ



МУЛТИВИТАМИНИ
ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

Jamieson
NATURAL SOURCES
Since 1922

ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ
ПРЕМИНАЛИ ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ
ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО

quality assured
360°
pure
qualité assurée

У нас все още най-търсени са потребителските и ипотечните кредити



Кредитите в евро са най-изгодни

● С Боян Великов, управител на софийския офис на „Консултантска Къща Кредит Сървисиз“, разговаря Даниела Севрийска

Добрата кредитна история все повече ще се превръща във важен показател за това дали един клиент може да получи средства в бъдеще

ната процедура, включително подготовката на редицата документи, изисквани от банките.

- **Изхождайки от своята практика, имате ли наблюдения кои видове кредити се търсят най-много у нас?**

- Като цяло не може да се каже, че са налице съществени различия между това, което търсят българските потребители на кредитни продукти и потребителите в чужбина. Традиционно българите търсят най-много потребителски и ипотечни кредити, а хората със собствен бизнес се насочват към възможностите за получаване на банково финансиране за своите фирми. Все пак в ситуация на икономическа криза нормално е вниманието да бъде насочено най-вече към възможността за получаване на потребителски кредит.

- **Какви капани може да крие тегленето на кредит и кога човек трябва да се въздържа от прибягването до тази финансова стъпка?**

- Както споменах, тегленето на кредит може да бъде съпътствано със сериозни оскъпявания, за които клиентът най-често изобщо не подозира. Напълно възможно е и той да загуби много време в събирането на информация за възможностите, предлагани от банковите институции. За да бъде взето най-правилното решение, е необходимо високо ниво на професионална компетентност, особено когато се касае за ипотечни и фирмени кредити. Това се отнася и до преценката на самото решение дали да бъде ползвано банково финансиране. Затова моята препоръка е да се доверите на специалист

в тази област.

- **Към настоящия момент в каква валута е най-изгодно да се тегли кредит и защо?**

- Към настоящия момент лихвите по банковите кредити в евро са по-ниски средно с около 1 - 1,5 пункта от тези по кредитите в български левове. При малка сума на кредита (което се отнася най-вече за потребителските кредити) тази разлика до голяма степен се неутрализира от разходите за обмяна на валутата, необходима за погасителните вноски, тъй като повечето клиенти получават доходите си в левове. Но при кредитите с по-големи размери, каквито са повечето ипотечни и фирмени кредити, нашият съвет е да бъдат ползвани кредити в евро.

- **Съществува ли разлика дали човек ще тегли пари от банка или от други кредитни институции?**

- Със завишаването на изискванията на банките към потенциалните кредитополучатели и влошаването на икономическата ситуация в страната все повече хора не са в състояние да изтеглят банков кредит. Голяма част от тях се обръщат към небанкови финансови институции, за да получат необходимите средства. Същевременно значително нарасна и броят на подобен тип институции както в областта на потребителското, така и на ипотечното кредитиране. Нашият съвет към тези хора е внимателно да анализират условията за получаване на подобен тип кредит - както предложените от небанковата институция лихвени нива (в общия случай значително надхвърлящи банковите лихвени проценти), така и всички допълнителни такси по кредита. Един добър ориентир за клиентите е т.нар. Годишен процент на разходите (ГПР) - показател, който дава възможност до голяма степен да бъде видяна действителната цена на един кредит. Особено важно е и клиентите на небанкови финансови институции, отпускащи кредит срещу обезпечение, внимателно да се запознаят с юридическите аспекти на кредитната сделка, за да бъде гарантирано правото им на собственост върху обезпечението.

- **Кое е по-изгодно - да дължиш пари на банката или на държавата, или обратното - те да дължат на теб?**

- Човек трябва да умее да управлява своите задължения, били те към държавата или към банкова институция. Коректното обслужване на получените кредити би следвало да бъде основен приоритет за всеки потребител на този тип банкови продукти, тъй като добрата кредитна история все повече ще се превръща във важен показател за това дали един клиент може да получи средства в бъдеще.



Боян Великов

Г-н Великов, защо е необходимо кредитното консултиране и популярно ли е то в България?

- Кредитното консултиране е изключително популярно в чужбина, особено във Великобритания и САЩ. От няколко години с бързи темпове то се развива и в нашата страна. Професионални кредитни консултации в страната се предлагат от началото на 2005 година, като през 2008 година беше създадена и Асоциация на кредитните консултанти в България, която обедини компаниите, специализирани в тази дейност.

Винаги когато човек има нужда от кредит, той може да се обърне към кредитен консултант. Кредитните консултанти могат да ви спестят едновременно

и време, и пари. Вероятно са малко хората, които разполагат със свободното време да обиколят всичките близо 30 търговски банки в страната, а още по-малко са тези сред тях, които притежават необходимите знания в областта на финансите, които да им позволят да направят правилния избор, особено в дългосрочен план.

Върху цената на един кредит освен лихвения процент влияят и много други параметри - първоначални такси за разглеждане на искането за кредит, такса за оценка на обезпечението, юридически такси, такси за усвояване на кредита, такси за текущо обслужване, различните застраховки по кредита и др. Професионалният кредитен консултант ще сравни за вас всички предложения на пазара, ще ви представи най-добрите от тях, отговарящи на вашия клиентски профил, и ще ви съдейства на всеки етап от кредит-



Домашните любимци носят здраве и добро настроение

● Кучетата и котките са всепризнати майстори на антистрес терапията

И мали сте най-ужасния ден на света. Само в рамките на 24 часа сте успели да чукнете колата си на паркинга, да не спазите крайния срок на служебна задача и да се скарате с шефа. На всичкото отгоре ви мъчи досадно главоболие и неутриман глас. Бързате да се приберете вкъщи и затова още от входната врата започвате да хвърляте където ви падне ключове, мобилни телефони и връхни дрехи. Влизате в хола и мигновено сте нападнат от едно четириноско създание с щастлива муцунка и изгрово поклащача се опашка.

Навеждате се наголу, заравяте пръсти в меката козинка на вашия домашен любимец и изведнъж всичките ви грижи се изпаряват безследно. Само няколко минути,

прекарани в компанията на кучето или котката ви, са достатъчни да забравите какво ви е измъчвало допреди малко. Дамово е едно възшебно усещане, с което е запознат всеки горд притежател на питомна животинка.

Доскоро наличието на кучета, котки, рибки, зайчета или хамстери вкъщи се връзваше най-вече с емоционалната радост, която носят те на членовете на семейството. Все повече изследвания обаче навеждат на мисълта, че домашните любимци оказват изключително благоприятно влияние и върху различни аспекти от човешкото здраве. Резултатите от дългогодишни проучвания, проведени по целия свят, са категорични - собствениците на кучета и котки се радват на

Все по-голяма популярност сред успешните бизнес компании набира практиката на територията на офиса да има поне една животинка

по-добро здравословно и емоционално състояние от хората, които нямат животни.

Масовно изследване, публикувано в American Journal of Cardiology, показва, че притежателите на четириноги създания имат значително по-ниско систолично кръвно налягане, както и занижени стойности на триглицеридите и лошия холестерол.

Друго проучване, този път на територията на

Франция, констатирало по-добрата активност и жизненост на възрастните хора, които се грижат за някакъв домашен любимец. Всекидневните разходки с кучето или игри с котката повишавали настроението на хората над 60-те и желанието им за извършването дори на такива дейности като готвене или чистене на дома.

Симпатичните и често глуповати четириноги създания са всепризнати майстори на антистрес терапията. Все по-голяма популярност сред успешните бизнес компании набира практиката на територията на офиса да има поне една животинка. Проведените наблюдения в такива фирми установили, че наличието на куче или котка на работното място намалява нервността и нап-

регнатостта на служителите, прави обстановката по-приятелска и подобрява постигнатите резултати при изпълнение на служебните задачи. Според много мениджъри тази приятна атмосфера лесно се прехвърля и върху клиентите, които посещават офиса, и у тях се създава доброто впечатление за колективна сплотеност.

Ето още няколко плюса, върху които можете да поразсъждавате, ако все още нямате домашни питомци, защото те:

- ви даряват с безусловна любов, обожание и привързаност;
- помагат да тренирате полезни навици като постоянство и отговорност;
- осигуряват редовна доза движение, игра и добро настроение;
- създават усещането

за сигурност и подкрепа.

След всичко прочетено дотук не бързайте да се втурвате към зоомагазин, за да си набавите куче, котка, рибка, заек, хамстер или някаква друга екзотична придобивка. Преди да направите тази решителна крачка, трябва добре да помислите дали един домашен любимец се вписва в начина и темповете на живота, който водите. Животинките са изцяло зависими от вас във всяко едно отношение, затова преценете наистина ли имате желанието да се посветите на такава отговорност. Един последен съвет - ако никога не сте имали четириног приятел вкъщи, добра идея е да започнете от нещо малко, като рибка или хамстер, а не веднага да скачате надълбоко с избора на куче или котка.

Любопитно за спорта

1. Най-популярният спорт в кинематографията е боксът.
2. Около 30% от играчите на NBA имат татуировки. Средният процент за жителите на Америка е 4.
3. От 51 мача, проведени от Майк Тайсън на професионалния ринг, 21 са завършили с нокаут в първия рунд. Това прави 40,8%.
4. 80% от всички футболни топки в света се произвеждат в Пакистан.
5. Най-високият баскетболист в света е китаецът Сун Минмин - 236 см.
6. Футболът официално е забранен в шест страни, между които Афганистан и Гренландия.
7. Най-дългият футболен мач е бил изигран между два ирландски отбора. Победителят е бил излъчен след 65 часа и 1 минута.
8. Само две държави в света са

участвали във всички олимпийски игри.

9. Американците харчат всяка година около 630 милиона долара за топки за голф.
10. Най-дългата игра на "Монополи" е продължила 1680 часа, което е повече от 70 дни.
11. Спортният термин хеттрик е произлязъл от крикета. Ако играчът хвърлил три пъти успешно топката, то наградата била нова шапка - на английски hat.
12. Първата шайба за хокей била с правоъгълна форма.
13. Най-възрастният състезател, спечелил олимпийски медал, е 72-годишният Оскар Сван, заел второ място в стрелбата на Олимпиадата в Швеция през 1920 г.
14. Футболният стадион "Уембли" в Англия е построен само за състезания. Тренировките на него са забранени.



Боксът явно е любимият спорт на много сценаристи и режисьори

Чудото на интернет се появи пред очите ни. Но парадоксът е, че много малко хора знаят точно на кого човечеството дължи изключителния комфорт, който осигурява глобалната мрежа. Някои посочват група анонимни програмисти, които са работили по проекта на Пентагона ARPANET. Други споменават Винтън Сърф, действащия председател на комисията по развитието и внедряването на имена на домейни, или Марк Андресен, създател на първия браузър Mosaic. А някои дори вярват, че съзателят на световната мрежа е "човекът-паяк", роден в Япония или Китай. Последното твърдение е изключително странно, но още по-странно е, че е близо до истината. За безспорен създател на интернет е признат британският учен с полукитайска фамилия - Тим Бърнърс-Ли, а негов колега бил белгийски инженер с отчасти японска фамилия - Робърт Кайо.

Името на Бърнърс-Ли във виртуалната "Зала на славата" оглавява серията от шестима първопроходци на интернет. Нека да припомним, че на 16 юли 2004 г. кралица Елизабет II удостоява Тимъти Джон Бърнърс-Ли с рицарско звание с формулировка, която е прецедент: "за служба в името на благото и на глобалното развитие на интернет".

Детето, родено в Лондон на 8 юни 1955 г. в семейството на Конуей Бърнърс-Ли и Мери Лиън Уудс, изглежда, има предопределена съдба. Животът му е пряко свързан с навлизането на информационните технологии. И двамата родители са математици и отделят много време и усилия в работата си над



Рицарят на интернет

● Тимъти Джон Бърнърс-Ли промени света завинаги

един от първите компютри: Manchester Mark I. След като завършва елитното частно училище "Емануел" в Уендсвърд, Тим постъпва в Кралския колеж Оксфорд. И въпреки че основната специалност, която той избира, е ядрена физика, чарът и мистерията на току-що създадените компютри не го оставят безразличен и запълват изцяло университетските му

гун. Всъщност студентите от специалността "Ядрена физика" разполагали в лабораториите именно с компютри, които били рядко явление в тези дни. И така, студентът прекарвал дълги часове пред екрана, докато един ден го хванали да прави нещо неподобащо, което можело да мине или за лекомислени игри, или за един от ранните опити за хакерски атаки. Тук биографите не са единодушни. Най-важното обаче е, че на Тим му забраняват достъпа до компютър. И какво мислите направил? Той успял със собствените си ръце да сглоби нещо като персонален компютър. Срещу смешна сума успява да купи

използван телевизор и чип декодер. Разходите за стария микропроцесор M6800 му излезли скъпичко - повече от два месеца останал рядко явление в тези дни. И така, студентът прекарвал дълги часове пред екрана, докато един ден го хванали да прави нещо неподобащо, което можело да мине или за лекомислени игри, или за един от ранните опити за хакерски атаки. Тук биографите не са единодушни. Най-важното обаче е, че на Тим му забраняват достъпа до компютър. И какво мислите направил? Той успял със собствените си ръце да сглоби нещо като персонален компютър. Срещу смешна сума успява да купи

използван телевизор и чип декодер. Разходите за стария микропроцесор M6800 му излезли скъпичко - повече от два месеца останал рядко явление в тези дни. И така, студентът прекарвал дълги часове пред екрана, докато един ден го хванали да прави нещо неподобащо, което можело да мине или за лекомислени игри, или за един от ранните опити за хакерски атаки. Тук биографите не са единодушни. Най-важното обаче е, че на Тим му забраняват достъпа до компютър. И какво мислите направил? Той успял със собствените си ръце да сглоби нещо като персонален компютър. Срещу смешна сума успява да купи

използван телевизор и чип декодер. Разходите за стария микропроцесор M6800 му излезли скъпичко - повече от два месеца останал рядко явление в тези дни. И така, студентът прекарвал дълги часове пред екрана, докато един ден го хванали да прави нещо неподобащо, което можело да мине или за лекомислени игри, или за един от ранните опити за хакерски атаки. Тук биографите не са единодушни. Най-важното обаче е, че на Тим му забраняват достъпа до компютър. И какво мислите направил? Той успял със собствените си ръце да сглоби нещо като персонален компютър. Срещу смешна сума успява да купи



създава първото подобие на операционна система, изпълняваща няколко команди едновременно.

Малко след това Тим Бърнърс-Ли става за кратко в Европейския център за ядрени изследвания (ЦЕРН) край Женева. За собствено удобство той направил малка справочна програма. По-късно се оказва, че тя е първата тухла, положена в основата на днешния интернет. Все пак това все още никога не подготвя...

През 1981-1984 г. обещаващият програмист прави нова крачка. В компанията Image Computer Systems той се занимава със системна архитектура. В същото време в

ЦЕРН не забравят необикновения си стажант и му предлагат стипендия, дългосрочен договор и работа над развитието на разпределителни системи за събиране на научни данни. Така че находчивият англичанин се задържа на пътя, водещ към интернет.

Тим Бърнърс-Ли коренно променя справочната си програма. Така без фанфари, в работна обстановка, през 1989 г. проектът WWW се реализира. Дясна ръка на Тим става белгийският специалист в областта на информационните технологии Робърт Кайо. През есента на 1990 г. в ЦЕРН официално започват работата първият уеб сървър и уеб браузър, изработени собственооръчно от 35-годишния програмист. Следващото лято проектът е приет с ентузиазъм от научната общност в Европа и се слива с американската разработка на интернет. Взаимодействието е зашеметяващо. Развитието на World Wide Web скача стремглаво напред и в езика ни нахлуват неизвестните преди, но сега толкова често използвани аббревиатури - URI, URL, HTTP, HTML и т.н. И зад всичко това - с уникални творчески идеи, много работа и практически решения - стои г-н Бърнърс-Ли, "най-незабележимият герой на интернет" според Ерик Шмид, главен изпълнителен директор на Google.

"Във всички останали области за достиженията от подобен мащаб той със сигурност щеше да бъде удостоен с Нобелова награда" - заключава Шмид.

А самият създател на интернет, Тимъти Джон Бърнърс-Ли, дори не си е направил труда да получи патент за своето откритие по онова време. Рицарството е било и ще си остане част от жизнената позиция на твореца. Сега той обявя нова кампания срещу "вятърните мелници" - като призова достъпът до глобалната мрежа да стане безплатен и свободен за всички. (ЖЗ)

Булсатком
ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ И ДОДАТЪК

ТАЛОН ЗА ТОМБОЛА
ПОПЪЛНИ ТОЗИ ЛИНК
<http://tombola2.bulsat.com/>
име, презиме, фамилия и телефон
И СПЕЧЕЛИ

30 NOTEBOOK HP COMPAQ
10 БЕЛОСИПЕДА DRAG
5 40" PANASONIC LCD ТЕЛЕВИЗОРА
200 БЕЗПЛАТНО ОБОРУДВАНЕ ЗА ЦИФРОВА ТЕЛЕВИЗИЯ "БУЛСАТКОМ"
+ 2 МЕСЕЧНИ ТАКСИ ПЪЛЕН ПАКЕТ ПРОГРАМИ

Условия за провеждане на томболатата:
1) Томболатата се провежда с рекламна цел и в нея могат да участват всички лица, запознати с условията. Участието в томболатата не се обвързва с продажбата на стоки и услуги от Булсатком.
2) Всеки участник има право да попълни само един талон. Талоните са поименни и с попълването им се дава съгласие за предоставяне на офертата на Булсатком.
3) Срокът за регистрация в томболатата е от 15 Септември 2010г. до 14 Ноември 2010г.
4) Бюджетът на томболатата е 230 000 лева (включително разходите за реклама и може да бъде увеличен със заповед на изпълнителния Директор на "Булсатком" АД.
5) Теленето на наградите от томболатата ще се извърши на 15 Ноември 2010г. в присъствието на специално назначена комисия.
6) Теленето на наградите от томболатата: 30 бр. NOTEBOOK HP COMPAQ, 10 бр. велосипед DRAG и 5 бр. 40" SONY LCD телевизора ще се излъчи по телевизия ТВ+ на 15 Ноември 2010г. от 20:40 часа.
7) Списъкът с печелившите участници ще се публикува на сайта на Булсатком в раздела "Томболи".
8) Срок за получаване на наградите от томболатата на Булсатком: от 15 Ноември 2010г. до 31 Декември 2010г.
9) В томболатата няма да правят участие служители на Булсатком.
10) Огледоричици за провеждане на томболатата:
- Иван Енев - огледоричик "Реклама"
- Тинко Тотев - огледоричик "Монтажни групи"
- Нели Колева - огледоричик "Информационен център"
- Марияла Кюбашева - огледоричик "Информационен център"
- Корнелия Донева - координатор "Монтажи"

С участието в томболатата участниците се съгласяват с посочените условия и условията в този талон за предоставяне на наградите и услуги, предоставяни от Булсатком.

мобилна връзка
на Булсатком: 080013800

контакти
булсатком на булсатком.бг

*4800 080013800 WWW.BULSAT.COM

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

- 27 октомври 1859 г. - В село Кубей, Бесарабия, е роден академик Александър Теодоров Балан, езиковед и литературен историк, починал на 12 февруари 1959 г.
- 29 октомври 1914 г. - Големият български поет Пейо Яворов се самоубива, потресен до гръното на душата си от несправедливите обвинения, че е отговорен за смъртта на жена си Лора, самоубила се една година по-рано. В прощалното писмо до бойния си другар Тодор Александров, председател на ВМРО, Яворов пише: "Кажете на Македония, когато отидеш там, че нейният син умря за свободна България, увенчан с една най-мръсна клевета. И когато Македония бъде свободна, нека един другар дойде на гроба ми и каже: "Поздрав от нашата майка мъченица - тя вече е щастлива".
- 30 октомври 1910 г. - В село Смолс-

- ко, Пирдопско, е роден академик Петър Динев, литературен критик и историк, починал на 22 февруари 1992 г.
- 31 октомври 1869 г. - Основава се Българският революционен централен комитет (БРЦК), който ръководи борбата на българския народ за освобождение от османско иго.
- 31 октомври 1886 г. - Българското регентство свиква Великото народно събрание в Търново за избор на нов княз на мястото на детропирания княз Александър I Батенберг.
- 31 октомври 1898 г. - Умира Йосиф Ковачев, български просветен деец и педагог, роден в Щип през 1839 г.
- 1 ноември - Ден на народните будители.
- 1 ноември 812 г. - Византийският император Михаил I и ръководи-

- ният от него Сенат отхвърлят предложението на българския кан Крум за подновяване на българо-византийския мирен договор от 716 г. В резултат на това кан Крум превзема Месемврия и Дебелт, а през юни 813 г. нанася съкрушителен удар на византийската войска.
- 1 ноември 1888 г. - Във Варна е роден големият български художник Борис Георгиев, работил както в България, така и в Индия, където е добре известен, починал на 9 април 1962 г.
- 1 ноември 1922 г. - Умира Старозагорският митрополит Методий Кусев, родолюбец, публицист, създател на парка Аязмото, роден в Прилеп през 1838 г.
- 2 ноември 1897 г. - В село Драганово, Горнооряховско, е роден поетът Асен Разцветников, починал на 30 юли 1951 г.

ВЪЗПАЛЕНИЕ НА КОСМИТЕ ЛЕКАРСТВО ПРИ ВЪЗПАЛЕНИЕ НА СТАВИТЕ	▼	ВИД ФРЕНСКО КРАВЕ СЪОБРЕК В КРЪВОНОСНИТЕ СЪДОВЕ	▼	ИЗРАСТЪК ОТ ЖИТЕН КЛАС	▼	КЪТНИК	▼	МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ	▼	МАРКА УНГАРСКИ ПИСТОЛЕТИ НАЙ-СИЛЕН ОНЬОР В БРИДЖА	▼	ЗВЕЗДА ОТ ГОЛЯМОТО КУЧЕ	▼	ИЗКУСТВЕН МЕЖДУНАРОДЕН ЕЗИК, ПРЕРАБОТЕН ЕСПЕРАНТО	▼	ВИД ПАНТАЛОН	▼	ИНДИЙСКИ ПОЛУ-МАЙМУНИ ОТ СЕМЕЙСТВО ТУПАЙН	
▶				▼				▼				▼		КОРЕМЕН ОРГАН	▶	РЕКА В ШОТЛАНДИЯ	▼		▼
ЧАСТИ ОТ ОЧИТЕ	▶					ДЪРЖАВА В АЗИЯ	▶					ЧЕРУПКИ НА ОХЛЮВИ	▶		▼				
▶				ЖЕРТВЕНИК	▶		▼			МАРКА НАШИ СТАРИ ТЕЛЕВИЗОРИ БОГИНЯ НА ЗЕМЯТА В МЕСОПОТАМИЯ	▶		▼		НЕНУЖНО УПОРСТВО	▶			
НАШ АЛПИНИСТ, ЕВЕРЕСТ-84	▶			ФИЛИПИНСКИ ПОЛИТИК 1890-1931	▼	ДЪРЖАВА В АЗИЯ	▶			▼					РЕКА В ИТАЛИЯ	▼	СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ Д. ДАМЯНОВ	▶	▼
▶						РИБА ОТ СЕМЕЙСТВО ТРЕСКОВИ	▼							ГЕРОИНЯ НА ФР. ЛЕХАР „ЦИГАНСКИ БАРОН, ОКИСЕН МЕТАЛЕН СЛОЙ	▶		НАШ ПОЕТ 1919-1944	▼	МАЛКИ УЕДИНЕНИ МАНАСТИРИ ФУНКЦИОНАЛНА ЧАСТ НА БЕЛИЯ ДРОБ
				СИГНАЛНИ АВТОУРЕДБИ	▶					ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ, „ГЕРОЙ“ ПЕСЕН НА „ТРАМВАЙ №5“	▶			ГЕРОИНЯ НА М. ПАНЬОЛ „МАРИУС“	▶				▼
СЪДЕБНА ПРЕТЕНЦИЯ				МОНАРХИЧЕСКА ДЪРЖАВА	▼					МОДЕЛ НА „ХЮНДАЙ“	▶			НАШ ФОЛКПЕВЕЦ	▼		АНЕКДОТ	▶	
▶				ГЕРОЙ НА К. ИЛИЕВ „БОЯНСКИЯТ МАЙСТОР“	▶					МОДЕЛ НА „ИСУЗИ“	▶						ГЕРОЙ НА У. САРОЯН „МИГОВЕ ОТ ЖИВОТА“	▶	
				РАЗКЪСАНИ ЖИВИ ТЪКАНИ	▶			МНОЖЕСТВО ХВЪРКАТИ НАСЕКОМИ	▶	▼				ВЪЗДУШНИ ТРЕПЕНИЯ В ТОРЕЩНИТЕ ГОЛЯМА ТОРБА ЗА НОСЕ НЕ НА ГРЪБ	▶				НАШ ОПЕРЕН ПЕВЕЦ, ТЕНОР
СТАРО ИМЕ НА АСЕНОВГРАД	▶			СВЕЩЕНА КИТАЙСКА КНИГА				НАШ СОРТ ДОМАТИ	▼										
▶										МЕЛОДИЧНИ УКРАСИ	▶		▼				ГЕРОИНЯ НА А. ГЛОБА „ПРОЛЯТАТА ЧАША“	▶	
										ГРАД В ЗАПАДНА ГЕРМАНИЯ	▶						ХИЖА В СРЕДНА ГОРА	▶	
ПАРКОВА ПЪТЕКА	▶							МАРКА ИТАЛИАНСКИ ЛИМУЗИНИ ГЕРОЙ НА В. ДРУМЕВ „ИВАНКО“	▶								ХИМИЧЕСКО СЪЕДИНЕНИЕ	▶	
▶																	БИВШ НАШ ШАХМАТИСТ	▶	
ЗЪБНА ПРОТЕЗА						ОПЕРА ОТ ЖАН-ФИЛИП РАМО	▶			ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ЗЕМЯ“	▶						ЕТАЖ ОТ МЕЗОЗОЯ	▶	
						РЕКА В ЕЙРЕ	▶			КОСМИЧЕСКИ ЦИКЪЛ	▶				▼		ГЕРОЙ ОТ ИНДУСКИЯ ЕПОС	▶	
																	ФРЕНСКИ ПЛАНИНСКИ КУРОРТ	▶	
ЗНАМЕНИТА АТИНСКА ХЕТЕРА	▶				▼			ЛИТЕРАТУРНО-ПУБЛИЦИСТИЧНА ТВОРБА	▶								ФРЕНСКИ СЦЕНАРИСТ „БОРСАЛИНО“	▶	
НАШАТА ПАРИЧНА ЕДИНИЦА				СТРЪВ ЗА РИБА				РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН	▶								ЯПОНСКИ ТЕАТРАЛЕН ЖАНР	▶	
▶																			
				ГЕРОИНЯ НА П. ВЕЖИНОВ „МАЛКИ СЕМЕЙНИ ХРОНИКИ“	▶					ВОДНИ ЖИВОТНИ	▶						ГЕРОИНЯ НА БЪРНАРД ШОУ „ХЛЯБ ПО ВОДИТЕ“	▶	
										ВОЕНЕН БЛОК	▶								
ИТАЛИАНСКИ ФИЛМОВ КОМПОЗИТОР	▶									МОДЕЛ НА „ФОРД“	▶						ПРИМАТА НА НАШАТА ПОПМУЗИКА	▶	

РЕЧНИК : АВИМОР, АДАРА, ЕВЕР, ЕЛИНОР, ИМОВ, ОНОРИНА, ТАИС, ТИАРИ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 40 (140):

ВОДОРАВНО: Педагогика. Ашуре. ЕКА. Небула. Оварит. Мехур. Лузол. Дакед. НЕК. Лапа. Цинарукс. Ате (Пиер). Агонис. Ват. Шина. Отолити. "Ag". Ир. Наречен. Димо. "Ом". "Чинари". Икар. По. Отони. МАТАДОР. Гъливер ("Приключенията на Гъливер"). Бухал. Ра. Окан (Баї). РАМ. Са. Нанини (Джана). Авал. Ма. Опи. Фон. "Цикъла на Месалина". Лукан. Гина. Очеретин. (Вагум). Коки. "Огън и мег". Ми. Они. Гара. Алое. Кара Танас.

ОТВЕСНО: Зеница. Имунолог. Дезитин. Ханука. Габон. Раман (Чандрасекхата). Кир. Гулаш. "Ралица". Гол. Ринит. Нино. Гагина. "Арук". "Га". Пу. Акарида. Ъгъл. Кокс. Еко (Умберто). Алино. Паве. Очарование. Алатер (Луи-Жорж). Канал. Чар. Тон. Гала. Ек. Шинел. Пън. Мога. Вуте. Игол. Меч. Кат. "Ирасема". Лем (Станислав). Димова (Елица). Арит. ЕЛО. Отемол. Механа. Ор. Питон. Купигон. Снина. Карас. Мина. Анис.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

ДОЗА СМЯХ

Пациент се оплаква на лекаря:
- Нещо съм зле с краката.
- С краката си добре, без тях ще си зле. Следващият...

* * *
Обява:
"Вчера от зоологическата градина избяга костенурка. Молим, който я намери, да я обърне на 180 градуса."

* * *
Какво прави клошар в компютъра? Роъи се в Recycle bin.

* * *
- Докторе, болният от шеста стая обяви, че е Цезар, и страшно се е разбеснял.

- Сложете му усмирителна риза.
- А от осма стая твърди, че е Дон Жуан...
- На този усмирителен панталон...

* * *
Барман се обръща към клиент:
- Чашата ви е празна, не искате ли друга?
- За какво са ми две празни чаши?

* * *
Бръснар подхваща разговор с клиент:
- Вие от кой отбор сте?
- От същия, от който сте и вие.
- Но вие не знаете кой е моят отбор.
- Да, ама бръснарят е у вас.

* * *
Заклет ерген към груп:
- Жените са по-лоши от бандитите.
- Защо?
- Бандитите искат или парите, или живота, а жените взимат и двете.

* * *
- Обвиняеми, признавате ли, че сте ограбили бижутерския магазин?
- Не!
- Обвиняеми, в залата седят четирима свидетели, които са ви видели, че крадете.
- Аз пък мога да гокарам сто, които не са ме видели.

Живот и Здраве

Издава Хелт медия

Графична концепция РЕМЕ-син
Редактор Галина Спасова
Наблюдатели: Румен Леонидов, акад. проф. д-р Григор Велев
Медицински редактор д-р Стамен Илиев
Репортери: Даниела Севрийска, Мирослава Кирилова
Предпечат: Веселка Александрова, Росица Иванова
Коректор Татяна Джунова

Адрес: София 1574, бул. „Шипченски проход“ № 65, ет. 2, тел.: 02/439 73 01 e-mail: info@health.bg

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

Печат: Печатница „Дружба“
Вестникът се разпространява безплатно.
Безплатен абонамент за електронното ни издание в PDF формат на: info@health.bg

Спортните дебюти на Парижкия автосалон

По време на Парижкия автосалон почитателите на Ferrari успяха за първи път да видят най-новото предложение на компанията от Маранело - Ferrari SA Aperta. Във Франция автомобилът не е голяма изненада за познавачите на марката с емблема черното конче.

Това предложение е открита версия на Ferrari 599, която напарази успяха да заснемат по време на тестове още преди около година. Във френската столица завесата на "засекретения" модел падна напълно и публиката се запозна отблизо със серийното изпълнение. Верни на традициите, и този път италианците решиха да произведат ограничена серия само от 80 бройки. Цифрата съвсем не е избрана самоцелно. Ferrari 599 SA Aperta е юбилейно про-



Ferrari SA Aperta - реверанс към фамилия Pininfarina

изводство, а автомобилната компания по този начин направи реверанс и подарък на култовата дизайнерска компания Pininfarina по повод на нейния 80-годишен юбилей. Присъствието на буквите S и A

също има своето логично обяснение. Те пък са лична благодарност към Серджо и Андреа Пининфарина, които са съответно син и внук на основателя на фирмата и имат огромен принос при създаването

на серия култови модели на Ferrari през последните десетилетия. Думата аперта на италиански означава открит, което въпреки изразява философията на модела. Създателите съвсем умишлено са

отрязали покрива на 599 GTO и са монтирали мектаван, за да се чувстват пътниците в двуместния роудстър уютно дори когато завали дъжд.

Колекционерският модел заимства 6-литровия 12-цилиндров двигател с мощност 670 к.с. директно от Ferrari 599 GTO. "Спортистът" ускорява от 0 до 100 км/ч само за 3,5 сек. Максималната му



скорост е ограничена до 300 км/ч при откритата версия. Разходът на гориво е приблизително 20 л на 100 км, но това едва ли би впечатлило собствениците на Ferrari SA Aperta, които вече са предплатили и изкупили и 80-те модела. Гледан от страни, роудстърът сякаш призовава въздуха около него да започне да трепти преди старта му. Дългата преднича над огромния двигател, късата кабина, спортният кокпит и апетитната задница правят колата да изглежда като бижу на пътя и това наистина е така. За съжаление и цената му е достойна за завист - \$535 000.



В Париж отговорът на „Черното конче“ гоиде от Lamborghini S.E.

росериите на новите коли ще бъде свързано с възможностите на този материал. Монокок изпълнението на автомобила е "дъвка за очите" на автоманияците, а карбонът определя не само цвета на каросерията, но може да акцентира върху тъмните нишки, които се простират по дължината на колата както отвън, така и отвътре. Почти цялата каросерия е от лакиран карбон. Заигравката в бъдеще с цветовете гама, която покрива 100% карбоновите нишки, ще бъде

голямо предизвикателство за производителите на автомобилни водоразтворими бои. Определени позиции обаче логично залагат на алуминия, като например напречните носачи, джантите и гр. Така изцяло оборудваната каросерия тежи едва 190 кг. Но най-тежката част си остава моторът. Двигателят е на Gallardo Superleggera. 5,2-литровият V10 мотор ускорява от 0 до 100 км/ч за уникалните 2,5 секунди! Това постижение му позволява да се изправи дори срещу

Bugatti Veyron и със сигурност ще го бие, защото съотношението теломощност е 1,75 кг/к.с. Lamborghini Sesto Elemento вдиша над 300 км/ч, но е ограничено по електронен път на тази скорост. Колата няма да се появи в серийно производство, но тя е демонстрация на възможностите на марката и показва какъв ще е курсът на производството в близкото бъдеще. Факт е, че експерименталната студия беше построена 100% със субсидиите на Audi AG.

Съкращението в името S.E. (Sesto Elemento) означава, че възлеродът е шестият елемент в Менделеевата таблица. Ако този концептуален модел се прероди в новото серийно Mucielago по време на автосалона в Женева

през март 2011 г., то със сигурност ще имаме победител между Ferrari и Lamborghini по критерия телго. "Разяреният бик" е по-лек от "Черното конче" с 1 килограм - 999 кг. Показаният модел в техническо отношение е по-близо до малкото купе на

Gallardo, отколкото до по-големите му събратя. Тази студия бе създадена от Фелипо Перини, но в сътрудничество с Boeing и университета "Сант Агата" във Вашингтон, където вече действа център за карбонови разработки. Именно бъдещето на ка-

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА



Време е за зимни гуми

Краят на октомври е най-благоприятен за смяна на летните гуми със зимни. Специалистите съветват да се "преобуят" автомобилите, когато среднодневните температури са паднали под 7 градуса. Логично е, защото нощем и рано сутрин е студено, на пътното платно има слана, на някои места дори се появяват залеждания. Не е необходимо да падне първият сняг, за да се посетите, че трябва да тръгнете към първия гуми-център. Водачите, които на преден план държат на безопасността на своите автомобили и разполагат със съответните средства, не правят никакви компромиси и всяка

есен си купуват комплект нови шарки. Да се шофира през зимата с летни гуми е много опасно. При температури под 7 градуса спирачният им път е много по-дълъг, отколкото на зимните гуми. Това е така, защото протекторът на зимните "автообувки" остава по-еластичен при ниски температури, което гарантира добро сцепление при сняг и лед. Каучукът и силиконовите подобрения, от които са направени летните гуми, се втвърдяват при студа, намалява сцеплението с пътната настилка, увеличава се спирачният път. Най-доброто сцепление на зимните е от 0 до -20 градуса. Обозначението на зимните гу-

ми е M+S. Препоръчително е да се поставят 4, а не например 2 по 2 зимни гуми с различен пробег и шарки. Ако на предната ос имате две нови гуми и сте с предно задвижване, рисковете са сравнително малки, но ако задните ви са "галоши" и задният мост задвижва колата, ще имате проблеми в завоите. При студ проверявайте налягането на гумите редовно всяка седмица. Ако грайферът им е под 3 мм за камионите и под 1,6 мм за леките коли, то ставате опасни както за себе си, така и за останалите участници в движението.

Страницата подготви
Стамен Захариев