

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Защо да гасим осветлението?



Всяка година на 26 март отбелязваме Часа на Земята. Забележете, само 1 час годишно, в който всички да се замислим как живеем на нашата планета и какви стопани сме. Видимият израз на загриженост е да угасим осветлението на този ден за 60 минути от 20:30 часа. Все още в България тази инициатива е слабо популярна, но точно през тази година трябва да опитаме да сме по-единни. Не от фатализъм, че вече природата ни показва жълт картон. А защото си струва да се обединяваме около благородни и разумни каузи. Поне така правят в най-развитите държави. През миналата година 126 страни на нашето кълбо спряха електроуредите. Кои са най-активните държави и организации и какво искат да постигнат -

Вижте на стр. 13

Легендарните фамилии

Има имена, които отдавна са станали нарицателни. Дори в съзнанието си често не ги свързваме с техните човешки носители, а основно с концерните, кръстени на основателите си. Какво правят в момента наследниците на Рокфелер, Тръмп,



Касио? Животът им често е свързан с големи превратности, но въпреки всичко продължават напред.

Още на стр. 12

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Пушенето
показано уврежда
гробовите

Вижте
интервю с
доц. Коста
Костов
от ВМА



health.bg/v/135

Скъпи приятели, очаквайте от 30 март Вашия Вестник "Живот и Здраве" в тираж 200 000. Така отговаряме и на Вашето желание изданието да стане още по-достъпно, като достига на повече места в страната. Къде да ни намирате, вижте на www.jivotizdrave.bg.

Любо Нейков:
Излизал съм
от сцената,
за да се насмея

Комикът е специална категория артист - особено ако е от висока класа. Хората го приемат по-бързо и по-естествено като един от тях, известността буквално го връхлита и за няколко години се превръща в общонародна атракция. Точно такъв

е случаят с невероятната популярност на Любо Нейков, когато всяка импровизирана анкета за най-смешен комик непременно ще сложи в първата тройка. Самият той не си харесва изцяло, сто процента, нито една роля или участие и смята, че съвършенството е недостижи-

мо, защото се учиш, докато си жив. Към телевизията, киното, театъра, продуцентството наскоро животът му добави и нова роля, за която твърди, че е перфектно подготвен.

Интервю
на Галина Спасова
на стр. 11

5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене

www.ecopharm.bg

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

Милиони хипертоници са здрави?



Според Световната здравна организация за нормално се приема кръвно налягане 120/80. Но американските кардиолози смятат тези цифри за занижени, затова в числото на хипертониците попадат милиони напълно здрави хора. Само преди дни изданието Journal of General Internal Medicine публикува мащабно проучване за преразглеждане на нормите на кръвното налягане. Експертите предложиха друга класификация за

хипертоничната болест. Според тях няма нищо страшно, ако при представителите на възрастовата група над 45 г. систоличното налягане (по-високият показател) е с 20 деления над нормата. Това не повишавало риска от смърт и развиване на сърдечно-съдови заболявания. Американските кардиолози предлагат да се признае за нормално кръвно налягане това, чиито показатели са до 140/100.

Нова фобия - страх от кантара

Британски медици констатирали появата на нова фобия - страх да узнаеш собственото си тегло. Както показали резултатите от изследване, проведено от компанията Co-Operative Pharmacy сред 3000 жители на Острова, 20% старателно избягват да стъпват на кантара. Неприятното е, че част от тях страдат от затлъстяване, но са убедени, че теглото им е в нормите. Наднормено тегло е било установено при 65% от участниците в изследването. Медиците са обезпокоени от тази тенденция. Ако хората не знаят, че са в начален етап на затлъстяване, те могат да пропуснат мо-

мента, в който ще възникнат съпътстващите заболявания.

Кое е нормалното тегло?

Според френската система идеалното съотношение ръст-тегло е ръстът в сантиметри минус 110. Т.е. ако сте високи 168 см, трябва да тежите 58 кг.

Все пак има и по-либерални изисквания, които позволяват да извадите от ръста си само 100. Така при същата височина се допуска кантарът да показва 68 кг.

ДИАГНОЗИ

Откъде идва заплахата?



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

В България сме царе да тръпнем пред хипотетични опасности и да negliжираме реалните всекидневни проблеми. Защо ли? Ами защото имажинерната заплахата не изисква никакви реални действия, никакви усилия освен цъкване с език и мърморене в кухнята и в автобуса. Или паническа реакция от типа "да изкупим родния йог от аптеките".

Е, по-зрелите поколения имат лошия спомен от Чернобил, когато властта вкупом скри какво ни се случва. Но днес това е невъзможно и всички прекрасно го знаем. Най-малкото защото има интернет. Но ни е много "по-изгодно" да търсим с какво някой друг ще увреди здравето ни, вместо да видим какво правим самите ние срещу себе си. Удивителна е картинката на хора, които палят цигара от цигара, пийват от сутринта в кварталното капанче, живеят напълно обездвижени и не са ходили с години на профилактичен преглед, но сега са страшно притеснени да не ги поразят радиацията от 15 000 километра. Тази загриженост по принцип е напълно нормална, но ако беше съчетана с всекидневно внимание с какво се храниш, колко ти е кръвното и холестеролът, кога си правил физически упражнения. Защото в България точно тези неща ни събирват. Заедно с черногледството, което води до стрес като капак на челя ни нездравословен живот. За който най-малко е виновен който и да било друг, освен самите ние. Затова вместо да изпитваме почти суевенен страх от атомния облак, не е зле ден след ден да опитваме да направим нещо реално за себе си. Например да изкачваме стълбите, вместо да натиснем копчето на асансьора...

Д-р Теодора Чилева,
ендокринолог
МБАЛ - гр. Карнобат,
ет. 1, каб. №2
От понеделник до петък
включително
От 7:30 до 14:30 ч.
GSM: 0888338001

Най-полезните продукти за черния дроб

Съвременният човек всекидневно подлага на атака черния си дроб, без да се замисля за последиците. Затова диетолозите съставиха списък на продуктите, които не само ще опазят най-големия ни орган, а и ще му помогнат да се пречисти след по-редното ни презрение. На първо място е тиквата във всичките ѝ разновидности, както и тиквените семки. Следват зеленчуковите супи, немазно месо - телешко, пуешко, пилешки гърди, сготвено на пара. На четвърто място е рибата, стига да не е мазна.



Приготвена също на пара. Изварата с масленост под 2% също е един от благотворно влияещите на черния дроб продукти. Списъкът продължават кашата, растителните мазнини, особено студено пресованият зехтин, зеленчуците, стафидите, всякакви желета, пудинги и кисели, пълнозърнестият хляб и чаят от шипка и лайка.



Кафето се оказва приятел на жените

За ползата и вредата от кафето учените спорят отдавна. Всички обаче са единодушни, че напитката има мощни биоактивни свойства. Изследователи от Стокхолм публикуваха ново изследване за влиянието на кафето върху здравето на жените. Те анализирали данните от 34 670 представителки на нежния пол, които участвали в десетгодишна програма. Тя била посветена на връзката между диетите, начина на живот и появата на заболявания. В резултат се оказало, че жените, които изпивали дневно по една чаша кафе, до по-късна възраст са съхранили здрави кръвоносните си съдове. При тях нарушения в мозъчното кръ-

вообращение и даже инсулти се наблюдавали 22-25% по-рядко от тези, които изобщо не са пили кафе или са прекалявали с него.



КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС

ДЕПО

ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки • Една таблетка дневно

Doppel herz aktiv

Допелхерц актив **Витамины А-Я**

Хранителна добавка с витамини, минерали, колаген и цинк

Съдържа 1500 мг ЛУТЕИН за здравия зрение

30 таблетки

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА 2010 НА ГОДИНАТА

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

113 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО

Citroen DS4 - второто френско бижу



На изложението в Женева французите от Citroen показаха след DS3 и следващото си отроче от същата дизайнерска линия - DS4. Последователната политика на Creative Technologie отново направи така, че моделите на марката да се отличават на пътя от

общия автомобилен фон. Моделът идеално се вписва във философията на линията DS, като предлага невисока стойност по отношение на стил, усещане, визуализация и изисканост. Citroen DS4 предлага нов силует на купе с 4 врати, в което се сливат динамизъм, поливалент-

ност и усещания на сетивата, достойни за лимузините от по-висок клас. DS4 се преоткрива и чрез новия концепт DS4 Purple, различаващ се от серийния модел с фина разработка, която се преплита с материали, излезли едва ли не от бижутерийното изкуство.



Водни небостъргачи ще „приютят“ боклука

Група сръбски архитекти намериха приложение на плаващия в Тихия океан боклук, чието количество е съпоставимо с площта на два щата като Тексас. Специалистите предложили от боклука да се създават подводни небостъргачи, наречени Lady Landfill Skyscraper. Идеята е подобните на айсберги здания да имат подводна част, значително по-голяма от

надводната, която ще бъде и обитаема. Вътре ще се помещават жилища, офиси, ресторанти и магазини. Подводната част ще е вертикална конусообразна конструкция, състояща се от боклук. Тя ще бъде надеждна основа за използваната част на небостъргача. Под водата ще има и център за преработка на отпадъците.

Виртуалният свят помага на Япония

Google се включи в издирването на хора, като откри специална услуга, а Apple събира пари чрез iTunes. Twitter и Facebook станаха безценен помощник, осъществяващ връзка с жителите на Япония по време на и след земетресението. Когато мобилните и стационарните телефони започнаха да прекъсват, интернет стана най-бързият и прост начин да съобщих за себе си или да узнаеш нещо за своите близки. Държавният департамент чрез Twitter събщи как гражданите да се

свързват със своите роднини. Пак там беше публикувана и обява за убежищата. През глобалната мрежа можеш да участваш в благотворителната акция и на Червения кръст. На сайта Causes.com повече от 3000 ползватели са изпратили над 127 хиляди долара.

Българският Червен кръст също активира благотворителен телефонен номер 1255, за желаещите да изпратят парична помощ чрез SMS съобщения. Стойността на един SMS е 1.20 с ДДС.



N-Ti-Tuss

Вече и под формата на капсули!

За малки и големи...

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

N-Ti-Tuss

Herbal cough capsules

Unique combination of 12 selected herbs. N-Ti-Tuss capsules has favorable influence on respiratory tract.

N-Ti-Tuss

Herbal cough capsules

Unique combination of 12 selected herbs. N-Ti-Tuss capsules has favorable influence on respiratory tract.

МЕДИЦИНСКИ ЗАСТРАХОВКИ

ТРАДИЦИЯ И СИГУРНОСТ



Билкови препарати и хранителен режим пречистват организма

● С д-р Антоанета Заркова, хематолог и специалист по аюрведа, разговаря Камен Здравков



Д-р Антоанета Заркова

Д-р Заркова, каква е причината през последната година С в е т о в н а т а здравна организация да насочи вниманието си и към аюрведичните методи за лечение?

- Вниманието на СЗО към Аюрведа и към други алтернативни методи за лечение е обусловено от растящия интерес по света към тях. Както и от резултатите, постигнати чрез прилагането на тези методи.

- Това означава ли, че официалната медицина вече не е в конфликт с нетрадиционното лечение?

- Това е въпрос на регионални специфики. Едва ли в България е постигната висока степен на толерантност в това отношение. Докато в Западна Европа и САЩ определено има все по-добро взаимодействие между официална и алтернативна медицина.

- Нека да припомним на читателите какви са

принципите на Аюрведа.

- Това учение се основава на хармонизиране на живота на човека във всички му аспекти: хранене, работа, емоции. Функциите на вътрешните органи се подобряват чрез прием на правилни храни в съответни количества. Голямо внимание се отдава на освобождаването на токсините от организма.

- В момента ние сме в християнските пости, това е също вид пречистване.

- Точно така е и по принцип пролетта е много подходящ сезон за пречистващи процедури. В Аюрведа пречистването се изразява основно с хранителен режим, който е почти идентичен с нашия пост. С едно изключение - това древно учение препоръчва приема на претопено чисто краве масло. То се приготвя чрез разтапяне и преваряване на слаб огън на качествено масло, докато стопената мазнина се избистри. В нея водата е изпарена, а белтъците са коагулирали.

- Но нали маслото съдържа холестерол?

- Ако вие приемате много животински продукти, е възможно маслото да ви гоиде в повече. Но при една предимно растителна храна претопеното масло в никакъв случай няма да ви навреди. Всъщност по принципа "подобни се разтварят в подобни" маслото пречиства организма от излишните мазнини. Защото мазнините от тялото могат да се разтворят само в мазнини и гревните са знаели това.

- Колко време трябва да продължи хранителното разтоварване и пречистване?

- При един здрав и активен човек това може да продължи няколко седмици, като е важно да има адекватен прием на белтъчини чрез ядки, бобови растения и др., както и на качествен растителен мазнини - зехтин, сусамово и други студено пресовани масла.

- Само чрез храната ли става пречистването?

- В този процес помагат някои билки, които за-

силват храносмилането и - образно казано - изгарят токсините. У нас има добри готови билкови препарати, които съчетават екстракти от доказани лечебни растения, например "Комфортекс". Той съдържа само естествени стандартизирани растителни съставки, които подобряват метаболизма и храносмилането. А това пречиства тялото от токсините. Важно е при този процес да се подпомогнат черният дроб и жлъчният мехур, защото е известно, че те са всъщност нашият естествен "филтър". Една от най-мощните билки, които пречистват кръвта, черния дроб и жлъчните пътища, е пикрориза куроа, която е основната съставка на препарата "Хепасейв". Затова е много уместно човек, дори и да е здрав, да си направи курс на пречистване на организма чрез хранителен режим и прием на "Комфортекс" и "Хепасейв".

- Как се приемат тези препарати?

- "Комфортекс" се приема при всяко основно хранене, а "Хепасейв" - сутрин и вечер. Важно е да се приемат и достатъчно количество течности - вода и пряко изцедени сокове.

- Вие имате ли какъвто колебания като лекар хематолог, от една страна, и специалист по аюрведа, от друга, какво да препоръчвате на пациентите си?

- Аз нямам никакви колебания. При мен тези познания само се допълват в полза на пациента. Точно това е и препоръката на Световната здравна организация - двете системи да компенсират недостатъците си. Световните експерти са заложили изисквания алтернативните лечебни методи да се прилагат от дипломирани лекари, които са преминали и през допълнително обучение по алтернативни методи.

Д-р Заркова консултира след предварително записване на тел. 0887 485 341

СЕДМИЦАТА В
WWW.HEALTH.BG



За смокините
с любов

www.health.bg/14392



Когато гамската
ви чанта тежи?

www.health.bg/14365



Колко секунди
трябват на
сладкиша или
цигарата да
навредят

www.health.bg/14379

Анкета онлайн
Грижете ли се
за очите си?

34% от участниците в анкетата на health.bg твърдят, че обръщат внимание на очите си само при появата на проблем.

32% от анкетираните пък имат точно противоположно отношение към едно от най-важните сетива и посещават редовно профилактични очни прегледи.

39% от хората не полагат никакви по-специални грижи за зрението си. Само 5% от участниците в допитването се стараят да предпазват очите си от вредните лъчения на съвременните технологични устройства.

При мускулни и ставни болки

NeOx

Отново се движеш!



Аюрведична серия

www.ecopharm.bg

Големият град състарява белия дроб

Ново изследване, публикувано в авторитетното списание "Лансет", твърди, че прекарването на продължително време в трафика, независимо дали в автомобил или като пешеходец, оглавява листата на рисковите фактори за хронични белодробни и сърдечни проблеми. Замърсеният въздух съдържа частици прах и сажди с размер, по-малко от 10 микрона, които влизат в белите

дробове и предизвикват възпаление.

Според проф. Джон Ейрис, специалист по връзката между околната среда и респираторните заболявания в университета в Бирмингам, освен че тези частици увеличават риска от дихателни проблеми, те съгъстват кръвта, което допринася за получаване на инфаркт при хора със съответните рискови фактори.

Как да минимализираме рисковете от замърсяването и да дишаме по-добре? Специалистите предлагат следните съвети:

1. Придвижвайте се по страничните улици, парковете и алеите с дървета. 48 минути ходене по главна улица се равнява на изпушването на 1 цигара. За да намаляте излагането на замърсен въздух, избягвайте натоварените пътни артерии. Там превозните средства и задръстванията са най-много, а спрелите на светофарите коли изпускат по-сгъстени газове. Обикновено автомобилите работят с дизел, а дизеловите мотори изпускат ултрафини частици, които влизат по-лесно в

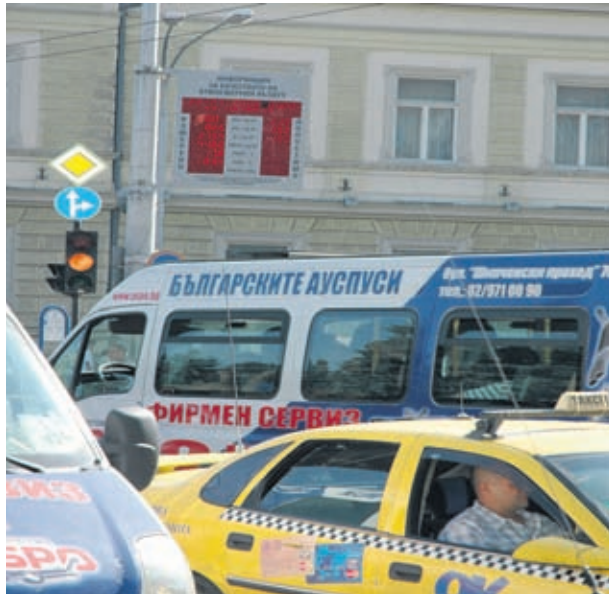
белите дробове. По възможност избягвайте тунелите и много тесните улици с високи сгради от двете страни, където се задръжат най-много вредни частици.

2. Избягвайте външната страна на тротоара. Оказва се, че кавалерите, които вървят от външната страна на тротоара, за да пазят гамата от уличното движение, всъщност пазят и нейните дробове. Специални тестове са установили, че ходенето до бордюра излага хората на една десета повече замърсители в сравнение с ходенето покрай сградите.

На по-голямо замърсяване се подлагат и докато чакате зелената светлина на светофара, за да

пресечете. Тогава е по-добре да не стоите най-отпред. Колите изпускат значително по-голямо количество замърсени частици, когато тръгват след престой на светофара. Особено важно е да возите децата в колички максимално далече от пътното платно. Те имат по-бърз метаболизъм от възрастните и дишат по-учестено. Освен това в ниски колички са точно на нивото на ауспусите.

3. Разхождайте се, когато вали. Максимумът "Няма нищо по-хубаво от лошото време" е напълно вярна, ако я възприемем като съвет за здравословна разходка. В безветрените горещи дни се получава температурна инверсия и в атмосферата се образу-



Съставът на въздуха в големите градове отдавна не е тайна, но това няма да защити здравето ни

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

ва топъл слой, който действа като капак и задържа всички емисии от долу. Статистиките сочат, че в такива дни има силно увеличение на постъпващите в болница с дихателни и сърдечно-съдови оплаквания. През лятото хората спортуват и се разхождат повече, но това трябва да се прави сутрин, защото в слобедните часове нивото на замърсяване на въздуха

достига най-високите си стойности. Най-здравословно е да се излиза в държавни дни, защото държът отмива замърсителите.

4. Не тичайте и не карайте колело по натоварени пътни артерии. Джогингът и карането на колело са много полезни за здравето, но при упражнението от този род, които учестяват пулса, се вдига от 2 до 3 пъти по-

вече въздух и когато той е замърсен, белите дробове и сърцето страдат. Специалистите са категорични, че велосипедистите вдишват по пътищата пет пъти повече от вредните частици на замърсения въздух, отколкото шофьорите или хората, които ползват обществен транспорт. Вредата е още по-голяма, когато с колелото се изкачват височини.

5. Ако редовно се придвижвате по натоварени градски улици и особено ако пушите, полагайте грижи за дихателната си система. След прибиране у дома промийте носа с физиологичен разтвор. Правете дихателна гимнастика с дълбоки вдишвания на чист въздух и бавни издишвания. Периодично приемайте препарати, които втечняват жилавите секрети в бронхите и имат противвъзпалителен ефект. Билковите сиропи с гарантиран произход, например ЕнТиТус, имат доказан ефект без странични действия. Поне веднъж годишно правете функционално изследване на дишането. (ЖЗ)

Нови методи за ранна диагностика на паркинсон

Учени от Израел и САЩ работят по нов метод за ранна диагностика на болестта на Паркинсон на базата на промените в гласа на човека. Към момента тази диагноза се поставя едва след като са налице симптоми като мускулна скованост, тремор, нарушения в равновесието - резултат на вече случили се големи промени в двигателните нерви. Стигне ли се до този стадий, лечението не може да възстанови двигателните функции, макар и да забавя развитието на болестта. Именно затова на новата диагностика за ранно сигнализиране се залага много, като според изследователите тя може да предотврати разрушаването на до 60% от нервните клетки.

Известно е, че при паркинсон нарушените функции на мускулите на гръбляна в определен момент водят до пресипалост на гласа. На базата именно на това в конкретния случай е бил извършен подробен анализ на промените и създаден специален софтуер, разкриващ характерните изменения, преди те да станат силно осезаеми за слуха.

Проведените в Израел и САЩ изпитания с метода за диагностичен анализ на промените в гласа на 38 болни от паркинсон и на 14 здрави доброволци доказали ефективността му. Предполага се, че той ще се използва при прегледи на хора, които са наследствено предразположени към неврологичното заболяване, съобщава Роу-терс.

В битката срещу паркинсона скоро

се включиха и учени от Колумбийския университет в Ню Йорк. Те са открили генетична аномалия, която увеличава риска от ранна поява на болестта. В рамките на изследването специалистите изследвали гените на 278 болни от паркинсон и на 179 здрави лица. Учените открили мутации в ген, наречен GBA, при 22% от болните, при които болестта била започнала преди 50-годишна възраст. За сравнение само при 10 процента от хората, разболели се от паркинсон след 50-годишна възраст, били наблюдавани мутации в гена.

Друга важна констатация е, че болестта е възникнала средно с две години по-рано при хората с генетична мутация. Мутации в гена били открити при 14% от изследваните лица, страдащи от паркинсон, и при 5% от здравите.

Въпросният ген вероятно е един от рисковите фактори за развитието на болестта и може би е сред най-важните, идентифицирани досега, са категорични изследователите, чието откритие може да доведе до създаването на нови методи за лечение на мозъчното заболяване.

Болестта на Паркинсон най-често се развива след 65-годишна възраст, но в 15% от случаите тя започва преди 50-годишна възраст. Тя засяга нервните клетки в зона от мозъка, отговорна за мускулните движения. Характеризира се с недостиг на химикала допамин, а симптомите ѝ се влошават с времето.



Проучване за болест на Паркинсон

Поставена ли Ви е диагноза болест на Паркинсон?

Изследвано лечение е в процес на оценяване в ново Международно клинично проучване. Това проучване търси доброволци.

Вие можете да бъдете кандидат!

Лица, които отговарят на следните критерии, могат да бъдат подходящи:

- страдат от болест на Паркинсон от по-малко от 5 години;
- на възраст между 30 и 80 години;
- провеждат редовно лечение с монотерапия от постоянна доза допамин-нов агонист.

Всички участници ще продължат да приемат своето обичайно антипаркинсонско лечение. Като част от проучването 2/3 от участниците ще получават изследвания медикамент, докато 1/3 от участ-

ниците ще бъдат на плацебо (неактивно хапче). Всеки от тях ще получава еднакви грижи, като нито участниците, нито лекарите ще знаят на какво лечение са били разпределени. Пациентите, които участват в това проучване, ще бъдат оценявани от невролози.

Вие сте насърчени да говорите с Вашия лекар, за да обсъдите участието в това клинично проучване.

Ако искате да получите повече информация, моля, не се колебайте да се свържете с някой от изследователите, участващи в проучването във Вашата държава.

ДЕТАЙЛИ

Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания към министъра на здравеопазването на България.

Център	Лице за контакт	Телефон
Клиника по неврология, СБАЛ ССЗ - НКБ, ЕАД Ул. „Коньовица“ 65, София 1309, България	Д-р Снежана Ангелова Д-р Николай Кирилов	02 / 921 12 88 0889 566 581
Трета неврологична клиника, СБАЛНП „Св. Наум“ ЕАД Ул. „Д-р Любен Русев“ 1, София 1113, България	Д-р Соня Иванова-Христова Д-р Стоянова	02 / 970 21 52 02/ 970 22 05
Отделение по неврология, МБАЛ „Токуда Болница София“, АД Бул. „Никола Вапцаров“ 51 Б, София 1407, България	Сребрина Тасева	02/ 403 48 37 (от 8:30 до 13:00 ч.)

Последиците от честата смяна на партньорите

● С д-р Янчо Делчев, онкогинеколог, V МБАЛ - София, разговаря Галина Спасова

Д-р Делчев, каква е тенденцията на гинекологичните заболявания при младите жени?

- При тях трайно от години нарастват възпалителните заболявания. Много зачестяват измененията на шийката на матката и с тестовите за човешки папиломен вирус откриваме все повече млади жени с позитивен резултат. Причината е значителната промяна в промискуитетата - сега има много по-честа смяна на партньорите и по-голяма вероятност да се разнасят вирусите. Знаем какво става по дискотеките - хапчета, прахчета, алкохол, обикновено следват и мимолетни сексуални контакти.

Не са малко младите жени, които в резултат на мимолетни сексуални контакти получават изменения, бавно и постепенно прогресиращи опасно. Ако се погледне статистиката на предраковите изменения по възраст, ще се види колко голям процент са младите жени с изменения на маточната шийка, на вулвата и т.н.

- Как да се промени тази статистика?

- Аз упорито слагам акцента върху използването на презервативи. Да не говорим за СПИН, хепатит и т.н., но имам особено много пациентки с кондиломи, това е пак папиломен вирус.

Презервативите, макар и не сто процента, значително намаляват риска от полово предаваните инфекции. Но голяма част от увеличението брой



Д-р Янчо Делчев

предракови състояния и изобщо на патологията, свързана с възпаленията - хламидии, микоплазми, бактериални инфекции, вирусни инфекции, - всичко е резултат на случайните контакти с повече партньори. Идва примерно момиче на 19 години, има нов партньор, започва да ми описва колко е красив... но те се познават от 1-2 седмици, а тя има вече инфекция. Оказва се, че не употребяват презерватив, защото тя пие хапчета срещу забременяване. Но не си дава сметка за големите опасности от болести.

При каквито и да било оплаквания жените веднага да потърсят лекар, а не да изчакват "да мине" или да се лекуват с нещо, което е препоръчала колежка.

- С каква периодичност да се прави преглед и цитонамазка, за да е сигурно, че няма да се пропусне предраков процес?

- За нашите условия според мен е нужна една цитонамазка годишно, един гинекологичен и също маммологичен преглед. Защото дори и да започне процес, той не може да се развие фатално в този срок. До една година предизвикан от папиломен вирус процес не може да се



Презервативите, макар и не сто процента, значително намаляват риска от полово предаваните инфекции

развие до инвазивен карцином, ще се хване на някакъв етап на дисплазия, ще се намесим активно и ще има 100 процента успех на лечението. Кое е в крайна сметка целта на профилактиката.

Недопустимо е младите жени да поставят на риск собственото си здраве, пренебрегвайки съветите на лекарите

При нас проблемът е, че се открива процентно много по-често инвазивен карцином, като първи стадий са само 30%. Останалите 70% са между II и IV стадий. Докато при първия стадий преживяемостта е 70-80%, в другите стадии навсякъде по света преживяемостта е ниска.

Когато жената търси помощ късно, и при най-добро лечение не можеш да постигнеш 100% успех. Целта е да се хване навреме. Но това означава на всяко ниво - на пациента,

на лекаря, на лабораторията - отговорностите да се носят както трябва.

- Чисто практически - откъде да се тръгне?

- Акцентът все пак трябва да е върху рисковите групи. Ако на една жена баба, майка или леля са имали рак на гърдата или рак

на шийката на матката, да бъде вписана в рисковата група. И да има профилактика два пъти годишно. Личните лекари не го правят, защото изисква време.

Цялото усилие трябва да се измести към диагностиката на предраковите състояния и дори още по-рано - каквато възможност дават тестовите за папиломен вирус. Най-големият проблем в организацията на системата специално в този случай е, че говорим за видима локализация. Не говорим за рак на панкреаса, стомаха или белия дроб... Говорим за нещо, което се вижда от лекаря с невъоръжено око. Ако има изменения по маточната шийка, това може да го види неспециалист, джипито.

Понякога профилактиката е отчетена на хартия. При нас идват болни в напреднал стадий, на които са правени намазки преди броени месеци - това означава, че те или не се взимат правилно, или не се изследват добре. Патолозите драматично не достигат. Имам впечатление, че поради голямата им натовареност нерядко се дават непрецизни резултати. Това означава нови изследвания, пак плащане от касата и най-вече - забърсано лечение.

Нова технология за лечение на рак

Ново поколение технология за лечение на някои видове рак свежда до минимум радиационното облъчване и ускорява лечението. Т.нар. кибернож може да се приложи върху тумори във всяка част на тялото, като още същия ден пациентът се завръща у дома, както и към обичайните си дейности.

Проф. Енис Йозар, специалист по радиационна онкология в турския здравен холдинг "Аджибадем", пояснява, че с този модерен метод не се нарушава целостта на кожата, а ефикасността е като при оперативно отстраняване на тумора. Например лезиите на белия дроб се премахват с висока доза радиоблъчване след 3 сеанса. Цялата процедура е безболезнена.

Киберножът се използва при доброкачествени мозъчни тумори и при артериовенозни малформации. Характерното е, че има приложение и при рак на гръбнака, метастази в черния дроб, тумори на меките



тъкани (бял дроб, бъбреци, черен дроб, панкреас), параспирални тумори, тумори на челюстта. При лечението винаги участва екип от тесни специалисти - при мозъчните тумори се работи с неврохирург, при чернодробните - с хирург, при гръбначните тумори - с ортопед, при урологичните - с уролог.

Продължителността на лечението е според това дали преди пациентът е бил облъчван. Резултатът от томографията се анализира от компютър, който показва къде и какво количество облъчване е нужно. След това физиците разработват оптималния план за лечение. Цялата процедура обикновено трае

от 15 до 45 мин. Броят на сеансите е между 1 и 5.

"В миналото гозата на радиация беше ограничена и въпреки че не бе достатъчна за третирането на тумора, повишаването ѝ носеше голям риск да се увредят други органи. Например при тумор, намиращ се между очите, не можеше да се използва висока доза на радиация, защото това може да доведе до ослепяване. Не можеше да се ограничи туморът и той се развиваше. В крайна сметка или се премахваше туморът и пациентът ослепяваше, или пациентът умираше", казва проф. Йозар. Той изтъква и предимствата на киберножа пред останалите технологии: първо, възможно е пациентът да бъде облъчен повторно, ако туморът се появи отново. Второ, може да се приложи лечение с висока доза, без да се повредят други органи. Прилага се при редки болести и такива, които в миналото са били нелечими.

LABORATOIRES
BIOFAR
EFFERVESCENCE
Tri Activ

НОВО
ПОКОЛЕНИЕ
ВИТАМИНИ

МАКСИМАЛНА ЕФИКАСНОСТ

LABORATOIRES
BIOFAR

Програмата „Артрофит“ - резултат след 10 дни

Индивидуализираната лечебно-възстановителна програма на "Медика-Албена" - "Артрофит", може да ви върне във форма за броени дни, твърдят както създателите на програмата - авторитетен екип от лекари и рехабилитатори, така и пациентите, изпробвали модела.

Той ползва серия разнородни процедури, базирани и на характерните природни лечебни фактори за курорт Албена - климат, морска кал, минерална вода. "Артрофит" се препоръчва при оплаквания и хронични възпалителни заболявания на опорно-двигателния апарат, на периферната нервна система и кожни заболявания. Лекува:

- ✓ Дегенеративни изменения в ставите с изразен болков синдром - артрозна болест, полиартрити в хронична фаза, деформации на гръбначния стълб и остеоопороза, болест на Бехтерева.
- ✓ Миофасциални синдроми - хронични възпалителни изменения в мускулите.
- ✓ Хронични периферни невралгии, неврити и радикулоневрити.
- ✓ Лумбосакрален и цервикален синдром.
- ✓ Посттравматични (спортни) и сле-

гоперативни състояния, засягащи ставно-мускулния апарат.

- ✓ Псориазис, невродермит.
- ✓ Десетте лечебни дни включват:
- ✓ 35 индивидуални процедури, от 3 до 4 на ден по лекарско предписание;
- ✓ 2 лекарски прегледа;
- ✓ топлинни процедури (морска кал, фангопарафин);
- ✓ 5 бани с минерална вода;
- ✓ 15 процедури апаратна физиотерапия: електролечение, ултразвук, нискочестотното магнитно поле;
- ✓ 5 лечебни масажа;
- ✓ 5 курса лечебна гимнастика - индивидуална двигателна програма, съобразена с оплакванията и целяща подобряване на двигателната активност.

Продължител на богатите лечебни традиции на "Медика-Албена" е най-новият и луксозен wellness център в курорта - ЕЛЕМЕНТС СПА, част от Хотел Фламинго Гранд.

Програмите тук включват и най-новите тенденции в света на well-being-a. Наричат центъра рай за отмора. Всеки посетител може да изпита насладата от специално подбраните комбинации от традиционни, оригинални и източни спа терапии, ритуали и церемонии. Както и ефекта на уникалната лечебна схема "Българско сияние": дълбоко прочистваща и омекотяваща кожата терапия (топъл пилинг с билки и екологичен мег, масаж с мег и билкови масла, стимулация с топли керемидки, маска за тяло с билки и мег).

АЛБЕНА - ВИТАЛ
Здраве и хармония

10-дневна релаксираща програма
90 процедури за 10 дни.
Комплекс от медицински изследвания.
Нискокалорично меню - 5 пъти на ден - 1200 kcal.
11 нощувки в хотел Добруджа*** или Фламинго Гранд****.

Цени от 900 лв.

Хотел Фламинго Гранд
25 март - СПА ЕЛЕМЕНТС
08 април - СПА ЕЛЕМЕНТС

Хотел Добруджа
22 април - Медика Албена
06, 20 май - Медика Албена
03, 17 юни - Медика Албена
01, 15, 29 юли - Медика Албена
12, 26 август - Медика Албена
09, 23 септември - Медика Албена
07 октомври - Медика Албена

ПРОДУКТ №1

ВЕЧЕ Е У НАС

„Най-добрият продукт за 2010 г.“ е най-новото от Vitaslim

„Най-добрият продукт за 2010 г.“ според престижния конгрес „Nutrition & Santé“ („Храна и Здраве“), проведен в Белгия, вече е в България. Продукт № 1 Neptune Krill Oil (NKO™), който печели всички овации на научния комитет, съставен от реномирани професори и лекари, идва у нас с името Vitaslim HEALTH.

300 пъти по-силен

Vitaslim HEALTH е супер мощен антиоксидант – 300 пъти по-силен от витамин А и витамин Е, 48 пъти по-силен от рибеното масло и 34 пъти по-

силен от коензим Q10. Действието на 1 капсула Vitaslim HEALTH се равнява на 12 капсули рибено масло + 3 капсули коензим Q10 + 10 капсули фосфолипид. Благодарение на естествената си формула той е 50 % по-ефективен и няма неприятен мирис и вкус.

Решението на здравословните проблеми

Vitaslim HEALTH е екологично чист омега-3 продукт, добит от дълбоководен арктически крил. Той подобрява дейността на сърдечно-съдовата система, нормализира холестерола, подобрява паметта и концентрацията, нама-

лява болките в ставите, тушира предменструалните проблеми при жените, повишава имунитета и забавя стареенето.

Ефективност

Всички продукти от Vitaslim са произведени от Capsugel, Франция, по патентованата технология Liscaps®. Това гарантира, че вътре всичко е с максимално запазени биологични качества, 100 % свежо, чисто, безопасно и не съдържа ГМО. Течните съставки в Liscaps® доказано се усвояват в пъти по-лесно от организма, дават много по-бързи резултати и не дразнят стомаха.

Vitaslim HEALTH → Най-мощният омега-3 продукт



← Vitaslim LIGHT

Потиска апетита, изгаря мазнините

Vitaslim FITNESS → Изгаря мазнините, намалява умората

Най-чистият L-карнитин за стегнато и оформено тяло – редуцира теглото и ускорява изгарянето на подкожните мазнини.



← Vitaslim LINE

Изгаря мазнините в проблемните зони

Vitaslim BEAUTY → За красива коса, кожа и нокти

Търсете в аптеките!
www.vitaslim.bg





Знаете ли, че...

Жените, които консумират умерени количества бира, имат по-здрав кости.

Тина БОГОМИЛОВА

К укувицата кука за първи път, мечката се събужда от сън, идват пролетните птички и излизат самодивите. Според Светото писание на Благовещение архангел Гавраил казва на Богородица благата вест, че ще стане майка след девет месеца.

И тъй като природата се буди на този ден, куквичката трябва да ни подсети, че е време за вталяване, разкрасяване и пазаруване.

Ако решите да прочистите не само телесата, но и душата, може да опитате да постите някой и друг ден. Ако не можете без мръвка, то нека трапезата ви зеленее. Природата ни помага да изчистим натрупаните отрови и ни сервира първите зеленчуци. Пролетна енергия ще ни дарят грах и зелен боб, броколи, спанак, копριва, млади зеленчуци и кълнове, ароматни подправки като розмарин, босилек, копър и магданоз и други зеленици. Те са богати на желязо и на още много полезни минерали и витамини, които са ни липсвали през зимата. Те са нискокалорични, засищат, прочистват и разкрасяват. Според диетолози трябва да хапваме поне веднъж дневно нещо зеленчуко, за да имаме стройно тяло. Можем и да си направим пролетна салата за красота, за да имаме хубава кожа и грива.

През зимата всички се залежават и дебелеем. Ако сте понатрупали тлъстинки, време е за спорт - фитнес, бягане, плуване... Фитнес залите се надпреварват с отстъпки точно по това време на годината.

Сега е време и за пролетно почистване на ко-



Сега е сезонът, когато трапезата ни трябва да е оцветена в зелено

Снимка Рада ПЕТКОВА

Благовещение - време за вталяване и разкрасяване

● Едно турне из моловете ще се отрази добре и на пролетния гардероб, и на самочувствието

жата. Сауната ще отвори порите на тялото и духа. От стаичката с горещ и влажен въздух се излиза по-здрав, по-весел, по-енергичен и по-симпатичен.

Сега е моментът и да започнете да белите портокаловата кожа, тъй като до плажа няма много време. Вълшебна рецепта за махането на целулит няма. Козметичните про-

дукти ще го направят по-невидим, а в салоните за красота може да избирате между различни процедури. Започнете битката сега, а не преди лятната отпуската, когато ще е късно.

Пролетта изисква да се погрижите и за повехналата през зимата кожа, особено ако е суха. Необходимо са ви нови шишеници, които трябва да съобразите със сезона и вашата кожа. Купете си и жълти сенки за очи, които са особено актуални тази пролет.

Време е и да сваляме шапките и да сменим прическата, защото вашата грива се нуждае от грижи след студения зима. Ако имате дълга коса, направете си къдрици и ще сте в крак с модата. Небрежната фризура, дори и малко рошава, е идеална за тези, които винаги бързат сутрин. Модерни са и бретони на едната страна, плитки, кокове и разделени на път коси. Но все

Пролетта изисква да се погрижите и за повехналата през зимата кожа, особено ако е суха

нак - модата си е мода - съобразете се с формата на лицето и съветите на стилиста. А най-хубавата коса е здравата коса.

Слънцето вече започна да ни съблича въпреки капризите на Марта. Едно турне из моловете ще се отрази добре и на пролетния гардероб, и на самочувствието. Купете си нещо бяло, за да ви донесе късмет, не само защото сме в годината на зайчето, но този цвят шества триумфално по модните подиуми. Ретро роклите са фешън тази пролет, ярките разцветки също. Пък и половинката няма да ви мрънка за новата рокля, защото е време за самодивска премяна.

ЛЮБОПИТНО

Пороци



Правителството на Великобритания смята да забрани поставянето на тютюневи изделия на витрините на магазините. Ще бъдат въведени и нови стандарти за опаковките на цигарите. Те ще станат по-незабележими. Ограниченият ще започнат да действат от април 2012 г. В големите магазини. А от 2015 г. ще обхващат цялата търговска мрежа.

Диабет



Бадемите спасяват от диабет тип 2 и сърдечно-съдови заболявания, установиха американски учени. Те провели изследване и доказали, че диетата, богата на бадеми, помага по-добре да се усвоява инсулинът и да се понижи нивото на холестерина. Според учените този ефект се дължи на съдържащите се в бадемите целулоза и ненаситени мастни киселини.

Свещи



Използването на ароматни свещи и освежители за въздух може да провокира появата на астма и дефекти в половата система. За това предупредиха представители на Екологичния съвет в Орегон. Оказва се, че производителите, за да направят по-траен аромата на свещите, добавят вещества, които имат негативни за здравето странични ефекти.

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

- Възстановява чревната микрофлора при:
 - диария, причинена от антибиотици
 - диария, причинена от вируси и бактерии, особено през есенно-зимния сезон
- Спомага за укрепване защитните функции на организма

Импортиран от ЕКОФАРМ, 1421 София, бул. "Св. Кирил" 14, б. 2, тел.: 02/ 962 15 96

Многоликата нова епидемия

С проф. Алфред Приц
разговаря Ирина Недева

Депресията с нейните множество симптоми и "лица" постепенно се превръща в здравословен проблем номер едно в света. Безспорно една от причините за това е глобализацията. Депресията обаче може да бъде и резултат

на трагични семейни истории или на свръхочаквания от себе си. Проф. Алфред Приц дискутира в лекцията си в Червената къща -

Център за култура и дебат, какво би било ефективно лечение на депресията, като поставя акцента върху психотерапията.

мото вещество няма въздействие при леките и средните депресии. Психотерапията обаче е много полезна, винаги съм казвал, че лекарствата "спират алармата на часовника", но не разрешават проблема, който я причинява. Защо съм депресиран? Повечето депресии не са с биологичен

Проф. Приц, да започнем с кратко определение на думата "депресия", гали хората правилно я използват по отношение на себе си?

- Депресия, както самата дума посочва, означава, че изпитваш напрежение, натиск върху себе си. Той може да бъде лек или много сериозен, даже застрашаващ живота ти. Често у депресираните хора се появяват мисли за самоубийство, а чрез поведението си те се стремят да си навредят, да се наранят. Симптомите са много: има телесни признаци като умора, нарушен сън, болки в гърба, главоболие, съчетани с чувството за безполезност, празнота, чувство, че не получаваш достатъчно от живота. Ниското самочувствие също е характерно за депресията. Някои форми на депресия имат биологичен произход. Например диабетът може да причини дисфункция на щитовидната жлеза, което може да доведе до депресия.

- Доколко подходящи са тестовете за депресия в пресата и интернет?

- Има три основни критерия, по които всеки може да установи дали е депресиран. Първият е ниската самооценка и самочувствие. Това се изразява с изречения като "не



Често главоболието може да бъде симптом на депресията

се чувствам достатъчно добър". Вторият е, че обкръжението ни не е достатъчно добро, "никто не може да помогне". И третият, най-важен аспект - доминиращото усещане за липсата на бъдеще. Ако покривате тези три критерия, значи сте депресиран.

- Какви са социалните последици от депресията?

- Има един израз "ако си депресиран, не се целуваш". Тоест имаме два аспекта. Единият е, че депресираните хора имат много ниско сексуално желание. Другият - хората в социалния контекст не са привлечени от депресираните, тоест те се оказват изолирани и самоизолирани в обществото.

- Знаем, че в Съединените щати дори тийнейджърите се лекуват от депресия с медикаменти и че по принцип приемът на антидепресанти там е много висок. Спомням си и филма "Нация-Прозак". Кое е по-добре - да се търси психологическа помощ, или да се прибегва до лекарства?

- Тук принципът е ясен - при по-тежки случаи се налага медикаментозно лечение, докато при средните и леките случаи лекарствата не помагат и е необходима само психологическа помощ. Всъщност самият акт на предписване на лекарство е от значение, понеже е вид контакт на лекаря с пациента, това е полезно, но са

произход, а са резултат от това, че сме били наранени от някого или пък не сме успели да достигнем целите, които сме си поставили.

- Можем ли да кажем, че цялата тази култура на преследване на щастието, преследване на успеха прави хората поподатливи на депресия?

- Нагнравата, конкуренцията и съперничеството в процеса на глобализация е нещо, което не усещаме веднага, но то се разпростира като октопод върху света - да си непоклатим, да си бърз, да бъдеш първ и т.н., това е много изискващо. От друга страна, семейните структури се разрушават по целия свят, не само в Европа, но и в Китай, Африка,



Проф. Алфред Приц е психотерапевт, един от основателите и ректор на "Зигмунд Фройд Университет", Виена. Проф. Приц е инициатор и основен създател на Закона за психологията и психотерапията, приет от Народното събрание на Австрия през 1990 година. От 2005 г. е президент на Световния съвет по психотерапия и Генерален секретар на Европейската асоциация по психотерапия.

Южна Америка, навсякъде. Опасността да се окажеш изолиран, когато не достигнеш успеха, е все по-голяма.

- Научих, че сте работили и върху т.нар. Messy syndrome? Той свързан ли е по някакъв начин с депресията?

- Засегнатите от този синдром събират вещи, без да могат след това да се отърват от тях. Жилищата им се запълват до такава степен, че те не могат вече да канят хора и това ги изолира от всекидневния живот.

- Кои са по-податливи на депресия - мъжете или жените?

- Мъжете страдат повече от скрити депресии. Симптомите за това например са болки в гърба, нарушен сън, главоболие, но те винаги се разпознават като симптоми на депресия при първоначално диагностициране. Рискови поведения, като например консумацията на алкохол, съ-

що могат да са симптоми на депресия. За разлика от мъжете жените показват по-ясно симптомите на депресия.

- Може ли да се каже, че депресираните родители "произвеждат" депресираните деца?

- Не, има наистина известен наследствен фактор, но той не е решаващ.

- Австрия ли е първата страна, приела закон за психотерапията?

- Не, първа е Швеция. Втора е Италия и трета е Австрия. Но при нас беше трудно, защото имаше хора, които защитаваха своята собственост. Психиатрите не искаха да има друга професия освен тяхната. Имаше нужда да се проследява и публиката, за да знае, че психотерапията е много полезна за пациентите. И ние това направихме. Показахме на парламента необходимостта от такъв закон и в крайна сметка успяхме.

Кои емоции са най-вредни за здравето

Завист. Изследването показва, че при хората, които завидват, рискът от инфаркт е 2,5 пъти по-висок, отколкото при хората, които се радват на чуждите успехи.

Ревност. Специалистите установиха, че чувството на ревност води до нарушаване на хормоналния баланс в организма и преди всичко намалява изработването на полови хормони, най-вече тестостерон. Това може да стане причина за импотентност при мъжете.

Учени от Австрия проведоха изследване, в което наблюдаваха 2000 доброволци в продължение на пет години. Така специалистите успяха да установят кои емоции са най-вредни за здравето на човека.

Самобичуване. Чувството на вина спрямо себе си повишава вероятността от онкологични заболявания.

Освен това тези хора често страдат от простуди и са по-предразположени към инфекции.

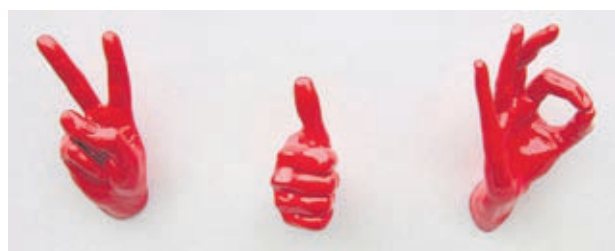
Самосъжаление. Това чувство може да провокира заболявания на черния дроб. Но не само това - в организма на хората, които се самосъжаляват, се повишава изработката на ацетилхолин - хормона на слабостта, снижава се съдържанието на захар в кръвта, възникват проблеми с приема на храна. (ЖЗ)



Ако някога сте били зад граница, то знаете колко трудно е понякога да намериш общ език с местните жители и колко лесно е да обидиш хората с чужда култура и традиции. Понякога съвсем невинен жест или постъпка могат да ви съсият цялата почивка. Затова, преди да се впуснете в пътешествие, а лятото наближава, запознайте се с местните обичаи и запомнете кои жестове и навици са съвсем невинни за нас, но оскърбителни за чужденците.

Жестовите могат да съсият задграничната ви почивка

- Не показвайте вдигнат палец в Западна Африка, не подарявайте часовник на китаец



1. В Бразилия никога не показвайте ОК.

Бившият президент на САЩ Ричард Никсън през 50-те години на миналия век бил на посещение в Бразилия. Слизайки по стълбата на самолета, той с дже

ръце поздравил въодушевените посрещачи с ОК. Ситуацията била доста конфузна. Къде е проблемът? В Бразилия този жест означава същото, което показването на среден пръст в много държави. Така че,



тръгнете ли за Бразилия, забравете за жеста ОК. Ще ви разберат съвсем неправилно и ако не знаете езика, дори няма как да обясните добрите си намерения.

2. Ако в Гърция са ви нахранили до насита, не показвайте това с вдигнатия длан. Вие сте убедени, че с този жест казвате: "Благодаря ви, нахраних се". Всъщност в тази държава това означава: "Кухнята ви е превъзходна, но вие така ме гразните, че едвам ви търпя".

3. Решите ли да посетите Западна Африка, Близкия изток или Южна Америка, в никакъв случай не показвайте задоволството си чрез вдигнат палец. Този жест от столетия вкарва в заблуда хората от различни краища на света. Независимо от легендите, които така гонят на холивудските кинаджии, вдигнатият палец на ръката не е спасявал живота на римските гладиатори. Помилването е ставало с вдигнат юмрук. А този жест в изброените региони означава изключително неприлично предложение към вашия собеседник. Затова бъдете внимателни и оставете вдигнатия палец въщи.

4. В Китай, Тайланд и на Филипините се смята за неприлично, ако изядеш всичко от чинията си. В тези държави е много важно за стопанката гостът добре да се е нахранил. Облизването на чинията би означавало, че още сте гладни. Затова дори да не сте яли цял ден или менюто изключително много да ви е харесало, най-добре е да оставите малко храна в чинията си. Само така можете да покажете, че сте сити.

5. Да не дава Господ в Саудитска Арабия да поздравяваш човек от противоположния пол. В съответствие с Шериата върхът на безнравствено-

стта е жените да се обръщат към някой друг мъж освен към съпруга си без зоркия поглед на роднина от силния пол или по-възрастна жена от семейството. Една американка през 2008 г. имала неблагоприятното да заговори непознат мъж. Веднага била арестувана и принудена да подпише признание, че е извършила престъпление. В Саудитска Арабия това е доведено до крайност. На жените не им се разрешава да гласуват, да шофират, да се изказват публично, да имат собствен бизнес и дори да карат велосипеди.

6. Въпреки че тоалетната хартия е измислена преди стотици години, в някои държави тя се смята за недопустим лукс. Затова внимавайте да не ви сполетят неприятности, ако посетите Шри Ланка, Индия, Африка и всички държави в Средния и Близкия изток. Там функциите на тоалетната хартия се изпълняват от лявата ръка. Затова тя се смята за нечиста и е абсолютно неприлично да ядеш с нея. Хигиената обаче не е единствената причина. Пророкът е ял само с дясната ръка, а според Корана Сатаната е бил левичар.

7. Внимателно подбирайте подаръците. Никога не подарявайте часовник на китаец, защото часовникът в тази държава е синоним на думата "смърт". Завиването на подаръка в бяла хартия също се смята за опасно предзнаменование. На жителите на Бангладеш не подарявайте бели цветя.

Общуването с местните хора в чуждите държави има още много нюанси. Затова, преди да тръгнете на път, се опитайте да се заредите с максимално пълна информация за обичаите и традициите в страната, която искате да посетите. (ЖЗ)

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Благовещение без Христо Фотев

Единственият български поет, роден на Благовещение, е Христо Фотев, оставил без дъх хиляди жени със стихотворението си: "Колко си хубава! Господи, колко си хубава!". Ако беше жив, щеше да изпълни 77 години.

Роден в Истанбул, жител на Бургас, той се стопи в София. Беше роден за удачник, но угасна на сушата, оглозган като риба-меч от пираните на болестта. Когато говорим за Христо, си представяме хулиганската му походка на спуснат сред тълпите бог. Слаб, невисок, вечно леко приведен, красив, магнетичен за публиката, винаги в черна тениска и черни джинси, митичен, харизматичен, роден за любов и пиетие, прероден за скрита скръб, живеещ в безмилостни безсъния...

Фотев е Малкият принц на любовната ни лирика. Той превръщаше тостовете и покаянията в свещеност, целият се състоеше от жестове и жестикулации: не рецитираше, а оракулстваше в особен транс. Опианяваше се от собственото си нежно жонглиране с остри предмети - внезапни видения, шампанизирани емоции, самотни салтоморталета, самоспасявания и самоунищожения...

Фотев е от онези пилотри, които не са просто поети, а инструменти за поезия. Като Федерико Гарсия Лорка. Като Димчо Дебелянов. Като себе си. Поезията му е древна, почти древногръцка, поезия за слушане, а не за изучаване в леглото. Поезията му е зрелищна, култова, некултурна, неправдоподобна, площадна, но не улична, театрална, но не сценична. Драматична, но не и трагична, достъпна, но недосегаема. Не става за пеење, защото самата е неизвестен вид вокал. Не става за маршируване, защото е твърде свободна, освободена, за да се подчини на командите на песента. Който не е имал приключението да го чуе и види, никога няма да чуе и да види тайнството на зачатие - как от мъжката самота се стига до епилептичния кръск на гларуса и той се превръща в григорианско пение на делфините.

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на www.air.bg

... а когато не сте online:
Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в офисите на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

Мечтите държат духа бистър

● С Любо Нейков разговаря Галина Спасова

Любо, ходи ли на курс по бащинство в очакване на бебето?

- Не, как така! Ще ходя на курсове... Аз трябва да преподавам!

- И какъв ще е първият ти урок?

- Най-важното за бащата е търпение и много любов.

- Вече си в категорията "средно поколение" - житейският опит помага ли, или изчерпва комедийния артист?

- Огромно значение има. Първо, палитрата от образите ти е много по-богата, след това начинът, по който представяш образите, и третото - какво влагаш в тях, твоето лично отношение, като някакъв вид свръхзадача. Колкото повече си натрупал опит, толкова по-разбираш и знаеш какво трябва да се направи. Ето сега имам огромното щастие и чест да работим заедно със Стоянка Мутафова - опитът е нещо безценно, което личи. Първо - с огромна лекота работи, после - винаги ще ти даде съвет, ще ти каже, как мисли. И ние си коментираме всякакви неща между снимките. Да, има и по-млади, натрупали някакъв опит, за които аз казвам, че малко са живели, ама бързо. Единственото лошо в натрупването на житейски опит е, че човек помърдява и става по-сериозен, по-отговорен и може би по-кисел, гражданската ти позиция се изостря, което личи в поднасянето на образа. Докато в младостта се хвърляш, без да се замисляш много-много.

- В чий образ е по-сложно да влезеш - на събирателен, типичен персонаж, или на реален човек?

- Когато имаш конкретна личност в главата си, взимаш най-характерните му черти и донафантазираш как той би погледнал в различни ситуации. Не си го видял в тях - това вече е плод на твоето дарование да интерпретираш. При събирателния образ е малко по-лесно, защото си го измисляш изцяло и вече това как би реагирал в различните ситуации няма такава тежест. Може да реагира по всеки начин, който можеш да защитиш.

- Любима реплика, която признаваш с удоволствие?

- Много са. Като ученик малко се бунтувах, че учителите, по-възрастните говорят с клише-

та. За мен бяха такива. А се оказва, че в живота и в книгите винаги има реплики-звънчета, дори камбани. До някаква степен наистина това са клишетата, но пък, от друга страна, са някакви истинности, до които човек достига и с които оправдава много от действията си или от действията на другите. Сещам се за вечната реплика от "Големанов" отпреди 70 години: "Партията ми без членове може да остане, но без кандидати за министри - никога".

- Непостигната амбиция?

- Амбиция? Не, имам мечти, които от детството си искам да превърна в цели и те по-лесно се постигат донякъде. Имам много сбъднати мечти и още, които да догонвам, защото колкото повече се радвам на този свят, толкова повече трупам мечти и желания.

- Тайна ли са?

- Да, това е някакъв личен свят и не се споделят. Някои от суеверие, други, защото не знам как ще бъдат тълкувани от страни. Но мечтите, стремежите и желанията крепят, държат духа бистър и буген. Те са двигателът. Иначе се предаваш, постигнал си всичко, от всичко си доволен, нищо не те притеснява, няма живец.

- Има ли артисти, чието съвършенство ти е пример?

- Не, няма да кажа такива лица, защото в нашата и може би във всяка професия човек се учи, докато е жив. Като студент, вземайки едно кафе, съм застава на пазара "Кирков", за да наблюдавам типажи, различни характеристики. Опитвал съм, гледайки ги как ходят, как пазаруват и как говорят, да отгатвам професиите им. Тогава съм попадал на образи и съм черпил познания, по-важни от лекциите на някой професор по естетика примерно.

- Каква е разликата да играеш пред публика и пред окомото на камерата?

- Нищо общо. Каквато е репликата между локум и локомотив. Да, играеш и пред двесте, от едното получаваш - малко като децата, сега и веднага - аплодисментите, береш плодотворе на своя труд, това допълнително зарежда. А другото... опитваш се да дадеш максимума от себе си и чакаш една-две години първа среща с публиката, ако е кино.

За телевизия - винаги се опитвам да си представя, че окомото е жив човек, който стои зад камерата. Даже конкретно съм си представял някой, който ме гледа.

- Какъв е професионалният трик да си съдържиш смеха на сцената?

- Да ти кажа честно, допреди години не само страшно държах, но и разсмивах колегите си, а аз - стоически на сцената, като Бъстър Китън. Но не знам какво ми стана, започнах да се променя и да се разсмивам от най-

гребни жестове на колеги. Може би е леко егоистично - като ми е смешно, да се забавлявам, да не го потискам. Имал съм и много случаи - стискаш устни, стискаш, а то ти е агски смешно. Тръгвали са ми сълзи, а някои колеги се обръщат с гръб към публиката. Един изграеше с огромна сила около врата и се криеше в него. Случвало се е някои да излизат от сцената. И аз съм излизал. Насмивам си се и се връщам нормално.

- Искаш ли да преодолееш нещо в себе си?

- Много съм критичен и винаги съм се опитвал да използвам момента със себеирония да подхожда към нещата. Много забележки имам. В работата веднага ги набелязвам като точки, опитвам се да се преборя с тях, разбира се, но не си спомням роля или участие, когато да съм сто процента доволен. Голям недоволство ми е, че бързо паля. След това се опитвам с повече търпение, да осмисля, да преценя.

- Какво те възхищава у другите?

- Начетеността, спокойствието, много ме възхищава бърз сервис. Самоиронията много харесвам, чувството за хумор, честността, прямотата, не нищоговоренето. През 90-те години се появиха едни политики, които въведоха нищоговоренето като стил. Дори загавайки въпрос за часа, ще получиш сто и петдесет изречения и в крайна сметка няма да разбереш колко е часът.

- Има ли различни категории хумор?

- Много са. Има една ирония, която също е забавна и е смешна, себеиронията също е много забавна и е ценна, гротеската е забавна и е ценна. Много са категориите, които актьорът би могъл да използва като оръжие в образа си на сцената, и вече е въпрос на вкус на публиката кое ще си избере, към кое има предпочитане.

- Може ли артистът да си възпитава публиката?

- Разбира се, и то е задължително. Негова отговорност е той да насочва и съответно, дай Боже, да възпитава. Излиза актьор на сцената и се спъва и всички почват да се смеят, но от теб зависи - хора, това не е смешно, защото се случва на всеки, или смейте се, защото този мой герой постоянно трябва да се спъва в различни препятствия. Просто ходи като слон в стъкларски магазин. И тук вкарваш различни нюанси, влагаш собствено отношение към това спъване и вече между понятието, представата и отношението се заключава твоят стил на игра.

- Искат ли ти се поне за ден физиономията ти да не е позната на всеки?

- Разбира се. И денят не е един, а са много мигове, когато искаш да не те заглеждат постоянно, всеки да те коментира, да очаква да си му забавен, щом те срещне. Отиваш на касата в магазина и едва ли не очакват скеч, виц, сценка. А на теб че не ти е до смешка, че не дай си Боже, нещо тъжно се е случило... не, трябва да си винаги забавен. Такава ни е професията.



Единственото лошо в натрупването на житейски опит е, че човек помърдява и става по-сериозен, по-отговорен и може би по-кисел

Животът на милиардерите винаги е привличал любопитството на редовите обитатели на планетата. Легенди, стигащи до абсурд, се носят около имената на най-богатите хора, състоянието им не се изпуска от погледа на издания като Forbes, а някаква грандиозна покупка веднага сяда на масата с почти всяка подпийнала компания. За съжаление малко от хората, искащи да се докоснат до супербогатите, го правят, за да напишат пътя към успеха. А от династиите, които промениха света, има какво да се научи.

Династиите, които промениха света

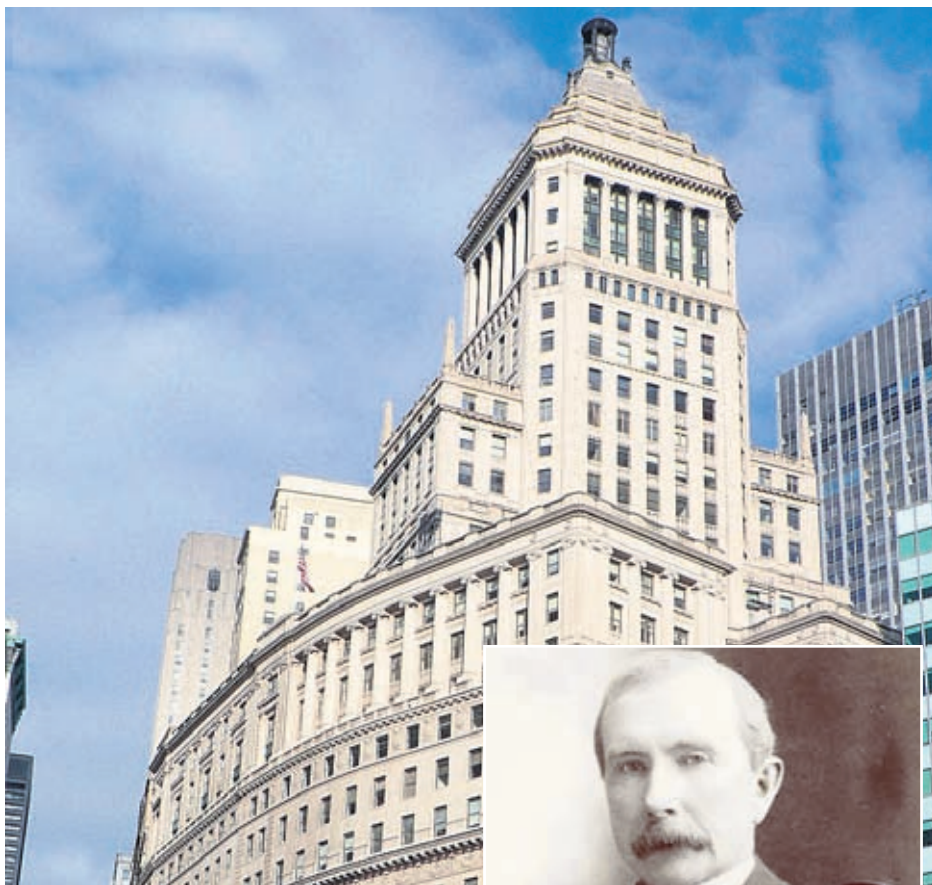


Лакост

Понякога бизнесът може да тръгне от навреме хрумнала идея, а друг път от хоби. Вторият вариант е рядкост, но на Рене Лакост, син на френски индустриалец, му провървяло. Още в колежа той се влюбва в големия тенис. В началото на всички им се видяло смешно - как анемичният юноша ще върти ракетата? Но след няколко години Рене става един от най-силните тенисисти в света. През 1927 г. преди състезанията за купата "Дейвис" Лакост се хваща на бас с един от спортистите, че ще спечели. Залогът бил куфар от крокодилска кожа. Надушили тази информация, журналистите кръстили Рене Крокодила. На Лакост това много му допаднало. И след две години, когато открил текстилна фабрика, крокодилът се появил върху тениските за голф и ветроходство. Амбициите на ве-



ликаия тенисист се прехвърлят върху големия му син. Днес по света има около две хиляди магазина, предлагащи грехи с марката "Лакост".



Рокфелер

Основателят на най-известната в света бизнес династия Джон Рокфелер се е отличавал не толкова с безгранична любов към парите, колкото със скъперничеството си. Тази черта попили някои потомци на Колорадския чакал. Причината се крие във възпитанието по рокфелеровски. Коемо означава да износваш грехите на по-големия си брат и да заработваш джобни, работейки по чуждите домове. Някога тази система е работела. Рокфелер стават най-богатото семейство на Америка и за такова се смятат до днес, а създадената от Джон преди



130 години Standard Oil продължава да бъде нефтено чудоище. Днес из планетата ходят около 200 наследници на Рокфелер. Истината е, че не всички са успешни бизнесмени, но някои от тях, които внимателно прочетоха заветите на знаменития си праотец, се издигнаха госта високо.



Тръмп

Тази династия е известна благодарение на най-яръкия и влиятелен неин представител - Доналд Тръмп. Неговият баща Фред бил доста преуспяващ бизнесмен, но синът му го задминал. Доналд с много труд и скандали завоюва своето бизнес място под слънцето и се сдобил със световна слава. Повишената възискателност към себе си, наследена от баща му, доведе до триумф през 1974 г. Тогава Доналд Тръмп строи в центъра на Ню Йорк луксозния небостъргач Trump Tower. Зашеметяващата сграда веднага става изключително популярна сред богатите и световните знаменитости от нивото на София Лорен и краля на Саудитска Арабия. От този момент Тръмп става основен



строител в един от най-силните мегаполиси в света. Той е толкова влиятелен, че когато кметът разбрал за неговите планове да издигне комплекс до сградата на ООН, само вдигнал ръце пред Кофи Анан, който се оплакал от нежеланото съседство. До момента в САЩ не е имало по-авторитетен бизнесмен в сферата на строителната и развлекателната индустрия.

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Вече без рецепта

Облекчава:
☒ Течащ нос
☒ Сърбеж и кихане
☒ Парене в очите

Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Scopharm

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



A-175/13.05.2010

Създателят на известните по цял свят калкулатори Тагао Касио произлиза от род на японски земеделци. Поводът семейството да се придвижи по-напред от оризовите полета е разрушителното токийско земетресение в началото на 20-те години на миналия век. На порутения град му трябва работна ръка. Кариерата си Тагао започва от радиоламповия завод. След това, доставяйки си евтин струг, започва производството на детайли за самолети. След войната, заедно с братята си, основава компанията "Касио Сейсансо". Започнали с производството на всякакви дреболии. Но през 50-те у



Касио



Тагао започва да се заражда идеята да правят изчислителни машини. След няколко години светът вижда истинско чудоище с височина един метър и тегло 120 kg. Последвалят перюд на компанията е белязан от битката за намаляване на габаритите и разширяване на възможностите на изчислителната машина. Крайния резултат всички го знаем.



Часът на Земята е предупреждение и надежда

● Да загасим светлините за един час и да помислим за бъдещето на нашата планета

Елена ГЕОРГИЕВА

През последните години е модерно да се говори на екологични теми, а природозащитниците печелят все повече привърженици. В речника ни трайно навлизат думите "органичен", "натурален", "природосъобразен". Бизнесът обаче губи от преминаването към биопроизводство, което е и причина да се разгарят много конфликти между представители на индустрията и еколози.

Международната общност също е заявила своите усилия за опазване природата на планетата Земя. На големи международни конференции се дискутират стъпки в тази насока, като квотите за отделянето на въглероден диоксид в атмосферата. Развитите страни налагат природосъобразно устойчиво развитие, но те вече имат натрупан капитал и възможности да извършат преминаването към новите екологични стандарти на производство, които налагат. Докато развиващите се страни тепърва набират икономическа мощ, същипвайки безобразно планетата по същия начин, както богатите държави някога са стигнали

до своя просперитет.

Въпреки съмненията за конкурентни битки и манипулация на населението някои каузи, предприети от еколози, си заслужава да бъдат подкрепяни. Такава е инициативата "Часът на Земята" на международната природозащитна организация WWF. От четири години на 26 март от 20:30 ч. по целия свят светлините на популярни сгради угасват за един час. Кампанията е мащабна, тя има и официален видеоклип на "Часът на Земята 2011", който може да бъде видян на Bulgaria.panda.org.

Идеята за угасване на светлините за един час започва през 2007 г. в Сидни, Австралия. През 2008 г. това събитие прераста в глобално движение за борба с климатичните промени с милиони участници от 35 държави. Всяка година броят на страните и участниците от тях расте. През 2010 г. 126 държави и територии предприеха тази малка стъпка срещу промените в климата. Тогава участие взеха повече от 4000 града и осем от 10-те най-големи мегаполиса в света, сред които Лондон, Ню Йорк, Париж, Москва, Токио, Пекин, Делхи, Сидни, Найроби, Рио де Жанейро, станцията "Дейвис" в Антарктика. България също се включи през

2010 г. с 44 града.

Архитектурно-исторически паметници на културата и природни чудеса като пирамидите и Сфинкса в Гиза, Забранения град в Пекин, Айфеловата кула и Триумфалната арка в Париж, Бъкингамския дворец и Биг Бен в Лондон, Емпайър стейт билдинг в Ню

Йорк, Бранденбургската врата в Берлин, Акропола в Атина, Колизеума и Фонтана ги Треви в Рим, мостта Голдън гейт в Сан Франсиско, операта в Сидни, мостът над Босфора в Истанбул, Ниагарския водопад, също потънаха в мрак за един час на 26 март 2010 г.

През 2010 г. 126 държави и територии предприеха тази малка стъпка срещу промените в климата

Освен официалното участие на държави и градове, които заявяват, че ще угасят светлините на важни обществени сгради и културно-исторически паметници, всеки един човек или домакинство може да се включи към тази инициатива. "Часът на Земята" е предупреждение и надежда.

Кампанията се разраства и в интернет пространството, като всеки, който желае, може да регистрира участието си на международния сайт на WWF, включени са и социални мрежи като Facebook. Организацията WWF е

създадена преди почти 50 години от британски природозащитници и хора от бизнеса. Официално е основана на 11 септември 1961 г. и е регистрирана като благотворителна организация, базирана в Швейцария. Мисията ѝ е да настоява за запазване биологичното разнообразие, устойчивото използване на възобновяеми природни ресурси, намаляването на замърсяването и безогледното потребление.

Идеята на WWF е през 2011 г. да насърчи хората да правят всекидневни стъпки към по-устойчив начин на живот, не само на 26 март. Мотото тази година е "Когато 60-те минути отминат".

"Часът на Земята" трае само един час, в който всеки един от нас може да угаси ненужното си осветление и да се замисли за малките стъпки, които би могъл да предприеме срещу замърсяването на природата.



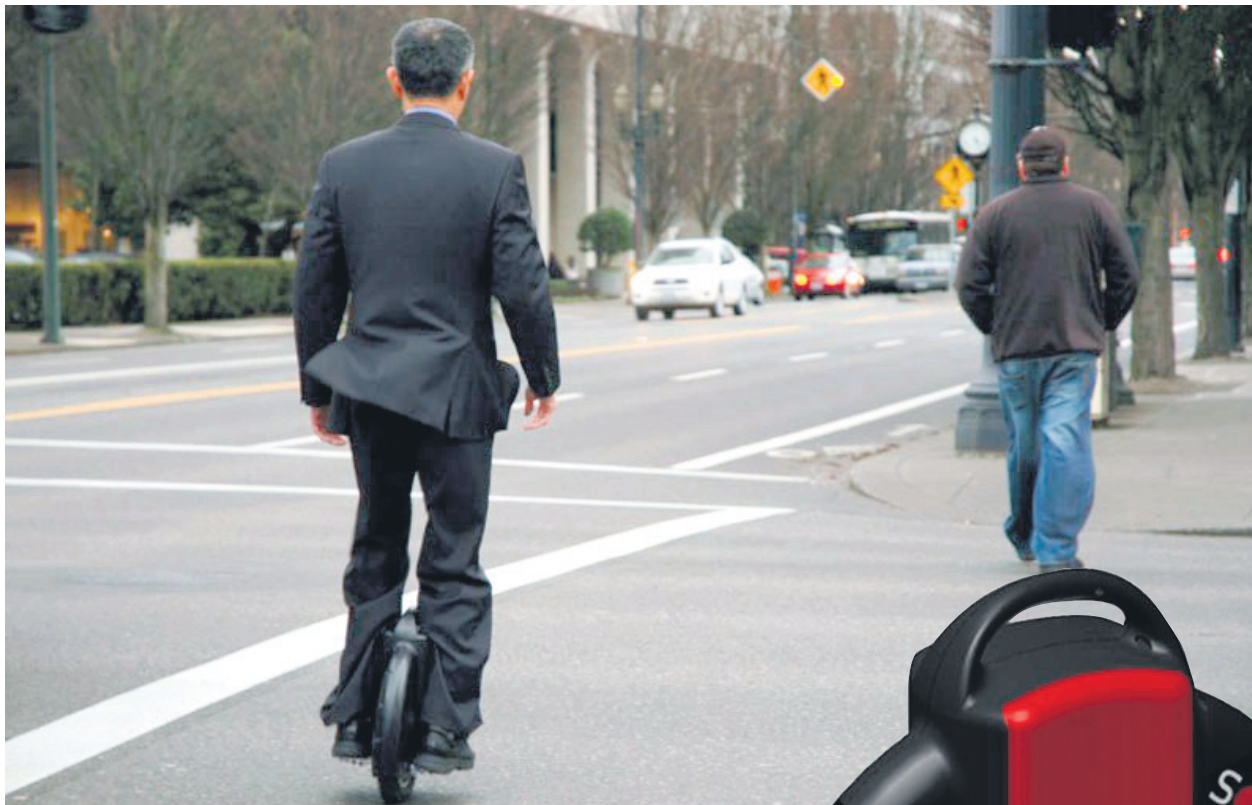
Моноцикълът - удобният персонален транспорт

Скутерът Segway вече се появи и у нас, въпреки че първите му стъпки са доста плахи и несигурни. Но докато българинът упорито отказва да се раздели с четирите колела, американците вече минаха само на едно. В Щатите моноцикълите вече доста уверено завоюваха градските улици и булеварди, измествайки обичайните велосипеди, скутери и мотоциклети. Някои смятат, че увлечението по този вид транспорт се е появило в края на миналия век, когато в мегаполисите са започнали да се задържат от гигантските задръствания, а населението на планетата се е стреснало от приближаващата енергийна криза. В действителност обаче едноколесните транспортни средства са се появили доста отдавна.

Първият моноцикъл (макар че може би е по-правилно да го наречем "моновелосипед") се е появил още през 1884 г. Авторът му е останал неизвестен за човечеството. Изобретението приличало на грамадно (по-високо от човек) колело, състоящо се от две половини, захващащи се една за друга като черупката на стрига.

Следващото документирано свидетелство за изработване на моноцикъл датира от 1904 г. На изложба в Милано било

● Американците зарязват колите и се придвижват със Solowheel



Докато българинът упорито отказва да се раздели с четирите колела, американците вече минаха само на едно

представено превозно средство, задвижвано от бензинов двигател. Както било съобщено в медиите, публиката била

във възторг от новата машина. Веднага след блестящото представяне и демонстрация на возило то обаче то било забравено. През целия XX век тук-там се появявали най-различни варианти на моноцикълите, но общото помежду им било, че са огромни и неикономични.

Кери Маклийн - американски байкър, представил може би най-интересната разработка в края на столетието. Неговият първи моноцикъл бил на базата на тракторно колело и задвижван от бензинов двигател с 40 конски сили. Вътрешният диаметър на устройството бил около 90 см, което прави достатъчно трудно седенето върху него. Никак не е маловажен и фактът, че машината развивала скорост до 100 километра в час. Интересно е, че творението на Маклийн станало първият моноцикъл, официално регистриран от пътната полиция в САЩ.

Малко по малко моноцикълите започнали да се развиват от гледна точка на компактност и икономичност. Освен това с поскъпването на бензина и с повика за опазване на околната среда изобретатели започнали да снабдяват своите устройства с двигатели, работещи на батерии. Доста популярни станали и жирокопите - прибори, улавящи колебанията на тялото на управляващия транспортното средство. Благодарение на тях моноцикълът запазва вертикално положение.

Един от първите изобретатели, използвал жирокоп, бил самоукият канадски инженер Даниел Ууд, автор на популярния "самоуправляващ се моноцикъл" (Self Balancing Unicycle - SBU). По същество едноколесният аналог на скутера Segway запазва равновесие благодарение на три жирокопа, акселерометри и друга електроника, а се управлява от наклона на тялото на водача.

Наскоро американски инженери от компанията Inventist пък измислиха доста компактен елект-

рически моноцикъл. Новото изобретение се нарича Solowheel и е идеален миниатюрен персонален транспорт. Solowheel се стабилизира с помощта на жирокопи и е снабден с литиево-йонна батерия, която осигурява придвижване до 19 км. Според създателите му това е напълно достатъчно за пътуване например от станцията на метрото до офиса и обратно, както и за кратки разходки. Освен това притежателят на моноцикъла, кога-

то му е необходимо, ще може да се възползва и от обичайния обществен транспорт, като няма да се разделя със своето миниатюрно транспортно средство. Истината е, че Solowheel е достатъчно лек, защото тежи само 9 килограма, и е оборудван с приспособление за ръчно носене, а също се събира и в обикновена раница за ролери.

За разлика от SBU на канадския изобретател Даниел Ууд, което има седалка, Solowheel се управлява в изправено положение благодарение на малките стъпала, които се разгъват в долната част на корпуса. За равновесието в устройството отговаря електрониката. Наклонът напред предизвиква ускорението на апарата, а обратно - спирането. Подобно на други такива превозни средства, забавянето или движението по наклон превръщат двигателя в генератор, който връща енергията в акумулатора. Изпитанията показваха, че батерията се зарежда от електрическата мрежа само за 45 минути. Реално с нея Solowheel може да работи час и половина, два.

Авторите на изобретението смятат, че моделът може много бързо да измести останалите моноцикли от пазара, защото съчетава в себе си доста предимства. Това са: лекота на управление, компактност, удобство при преносимост и съхранение и най-важното - икономичност.

По предварителна информация първият екземпляр Solowheel ще се пусне за продажба в САЩ през април 2011 г. на цена от 1495 долара. В комплекта влизат още зарядно устройство и учебно DVD. (ЖЗ)



Времето променя ставите...

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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

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

Отзвук от Женева



Наскоро завършилият Автомобилен салон в Женева, който се провежда от 1 до 13 март, беше посетен точно от 735 000 души. Според продадените билети излиза, че спрямо миналогодишното изложение има увеличение на посещаемостта с цели 6%, съобщиха организаторите. Събитието отразяваха повече от 10 000

журналисти. Всеобщото мнение е, че тази година в залите на Палекспо имаше от всичко по много - серийни модели, концепции, мощни спортни предложения и т.н. "В интерес на истината не си бяхме поставили за цел да подобрим рекорда по посещаемост. Стремежът ни беше да предложим по-добри условия и атракции за посетителите", коментира президентът на Автосалона в Женева Люк Аргант. Догодина салонът в Швейцария се планира да се проведе между 6 и 18 март.

Skoda Vision D - бъдещата Felicia

Чешката компания Skoda, която има над 110-годишна история, приятно изненада феновете с

концепцията Vision D - бъдещата серийна Felicia. С този прототип се поставя началото на визията на



всички автомобили на марката за следващите години. Vision D се отличава с голямо междуосие и къси надвесии. Скокеният назад покрив придава спортен силует с впечатляваща динамика. Луксозният интериор кара пасажерите да се чувстват специални. От Skoda планират до 2018 година да увеличат с 50% продажбите си в целия свят. Vision D е първият модел на чехите, който се появи с промененото лого на компанията, създадено от хамбургската дизайнерска студия Syndicate Brand & Corporate Design AG. Веднага се вижда, че в емблемата по-различна е станала крилатата стрела, а зеленият цвят е по-наситен.

Alfa събра погледите на запаленковците с по-малкото братче на концепта 8C Competizione, а именно 4C. Колата е компактна, купето е направено предимно от въглеродни влакна и алуминий и логично тежи едва 850 kg. Задвижва се от 4-цилиндров турбодвигател с директно впръскване и с обем 1750 куб.см. Мощността му е от 200 до 250 к.с. и се предава към задните колела чрез нова автоматична скоростна кутия (с двоен съединител). Италианците имат намерение през следващата година прототипът да се превърне в серийен модел, който ще ускорява от 0 до 100 км/ч за 5 сек, а максималната му скорост ще е ограничена по електронен

Alfa Romeo 4C - четири сезона лукс



път до 250 км/ч. В дизайна на колата се открива откровено копиране от първообраза 8C Competizione, както и от леген-

дарната Alfa 33 Stradale от 1967 г. Цената му е 45 000 евро.

Audi A3 Sedan - бестселър още със старта



Производителят от Инголщад Audi разбуни духовете с концепта A3 Sedan. Всички прогнозират, че серийният модел ще

стане бестселър. Прототипът разполага с агресивна предна броня, отличителни фарове и отсечена задница. Габаритите на се-

дана са: дължина 4440 мм, широчина 1840 мм и височина 1390 мм. Тези размери са много близки до първообразите A4 (B5) от 1994 г. Мощността му е 408 к.с. и идва от средно разположен 5-цилиндров 2,5-литров турбодвигател, който разчита на 7-степенна S-Tronic трансмисия и постоянно Quattro задвижване на четирите колела. Триобемното A3 предлага дизайнерски изненади в дръжките на вратите, страничните огледала и 20-цоловите джанти. Между кръглите уреди се показва свободно програмиращ се дисплей с 3D навигация.



Hyundai i40 - знаков любимец

Hyundai i40 е запазил знаковата си шестоъгълна решетка, оградена вътрешно от двата, наподобяващи скъпоценни камъни, фара. Разчупеният силует на колата веднага хваща окото. Спортният дизайн на i40 не влияе върху комфорта в купето и върху визията му. Междуосието му

от 2770 мм прави така, че колата предлага най-големите в класа пространства за главата, раменете и краката. Автомобилът разполага с интелигентен паркинг-асистент, система за запазване на лентата на движение, Bluetooth® с гласово разпознаване, навигация с ка-

мера за задно виждане и др. i40 разполага с електрическа ръчна спирачка, вентилирани предни седалки, отопляеми и наклонящи се задни седалки и някои нови за сегмента характеристики като автоматична система срещу изпотпяване на стъклата и отопляем волан.



Carlson 25 - не върви по покриви

Истински спортен звяр е Carlson 25. Атрактивният автомобил е предназначен да се движи бързо по автостратите и по пистите. Факт е обаче, че моделът е произведен в лимитирана серия от 25 бройки и така той става особено ценен за колекционерите. Интересна е стратегията на фирмата да продава само по една бройка за отделните държави. Carlson 25 се задвижва от 6-литров 12-цилиндров битурбо бензинов мотор с мощност 753 к.с. Максималният въртящ момент е 1320

Нм, но той електронно е ограничен на 1150 Нм.

Двигателят ускорява от 0 до 100 км/ч за 3,7 секунди, а максималната му скорост е 352 км/ч. Джантите са 20-цолови - 30 отпред и 325/25 на задната мост. Впечатляват четирите изпускателни тръби с неправилна форма. В копитата акцентите са върху въглеродните влакна, кожа от бизон и специалните цветове по таблото.