

# Живот и Здраве

## Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

### Санирането като начин на мислене

Само преди няколко години в битовия речник на българина влезе още една думичка - „саниране“. Балканецът се слави със своето твърдоглавие и скептично отношение към всичко, което не е наследено от праотците му, а е привнесено отвън. Въпреки това сметките за отопление го притиснаха до стената и принудиха да приеме факта, изvestен отдавна на модерно мислещите хора, че не е достатъчно само да вдигнеш температурата в жилището си, а и да я за-

пазиш. Днес по фасадите на много сгради като гнезда са накацали външни изолации. Твърди се, че са доста грозни, но пък и самите блокове не могат да се похвалят с изящството на сецесиона например. Но това е друга тема. Сега ни предстои вторият етап, свързан пак с дългосрочното мислене, а там не ни е силата. Трябва да схванем, че ако се изолираме поединично от студа, ефектът е почти равен на нула. Защо, ще прочетете

на стр. 14

### Битката с акнето се води на много фронтове



Всичко за акнето можете да научите от дерматолога г-р Катя Паскова

на стр. 9

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

ВИДЕО  
Как да разберем  
имаме ли  
глаукома



Вижте съветите на  
доц. Наталия Петкова  
[health.bg/v/161](http://health.bg/v/161)

Свикнали сме да приемаме акнето като тийнейджърска ория. Специалистите обаче твърдят, че 85% от хората в даден етап от живота си се сблъскват с неприятния кожен проблем. Той действително се появява най-често в пубертета, но невинаги изчезва, като понякога оставя грозни белези. Затова съвременната медицина продължава битката с акнето и няма намерение да се предава. Арсеналът на лекарите вече включва не само козметични продукти, а и химически пилинг, лазер и т. н. Най-важна обаче си остава хигиената.

### Христо Гърбов: По-добре е да си известен

Още на учебната сцена във ВИТИЗ в ролята на Араламби от знаменитата Радичкова "Суматоха" Христо усеща, че може и да разплаква, и да разсмива. Природната му дарба да имитира и импровизира го води неотклонно към професионалната сцена - нищо, че му се налага междувременно дори да учи за инженер. Има повече от 40 театрални роли и един "Askeer". Преди близо 20 години телевизионното

предаване "Улицата" на режисьора Теди Москов донесе истинска голяма популярност за неколцина невероятни актьори, сред които и Христо. Оттогава пътят е все нагоре - театър, кино, телевизия. Късметлия е и в личния живот - режисьорката Иглика Трифонова му е предан ценител, подкрепа, но и откровен критик. Достатъчно е само да го погледне и да каже: "Ице...".

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

**Lacto 4**  
натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора при вирусни и бактериални храносмилателни разстройства



## Броят на диабетниците тревожно расте

Общият брой на пациентите, страдащи от захарен диабет в света, достигна 366 милиона. Тези данни бяха представени на конгреса на Европейската асоциация по изучаване на диабета (EASD), който се състоя в Лисабон. По информация на EASD голямата част от болните са с диабет втори тип, който се предизвиква от снижаване на чувствителността на тъканите към инсулин. Предпоставките за тази разновидност на заболяването са затлъстяването, недостатъчното физическо натоварване и неправилното хранене. Специалистите от асоциацията са установили, че всяка година в света от диабет умират около 4,6 млн. души. А ежегодните разходи на здравеопазването за лечение на болните от захарен диабет са около 465 млрд. долара.



През юни 2011 г. бяха публикувани резултати от изследване, проведено от специалисти от Имперския колеж в Лондон. Учените доказали, че от 1980 г. досега броят на диабетниците се е удвоил.

## Смехът действа като обезболяващо

Неконтролируемият и искрен смях освобождава ендорфини в организма, които не само предизвикват чувството на еуфория, но и притъпяват болката, смятат учени от

Оксфорд. Те провели експеримент. Разделили доброволци на две групи. Едните в продължение на 15 минути гледали смешни видеofilми, а вторите - скучна програма. Впослед-

ствие се оказало, че хората от първата група са в състояние да изтърпят с 10% по-силна болка. За постигането на този ефект значение има и самият смях. Хихикането губи по-

зиции в сравнение с искреното веселие. Учените твърдят, че ако ни предстои да изпитваме болка, и най-елементарните комедийни сериали ще ни свършат работа.

### ДИАГНОЗИ

## Забраненият плод

Една поредна добра идея е на път да се провали заради прословутия нашенски немукатлък. Едни учители заявиха, че не били сервитори и няма да раздават пресни плодове на учениците си. Никой не иска от съвременните преподаватели да бъдат като патриархалната героиня на Вазов от романа "Казаларската царица" Цонка Хрусанова, която не само учи децата, но след това прекарва целия ден с тях, за да им представя живота и откъд класната стая. Но нали точно на учителите разчитаме и днес не само за образованието, но и за укрепване на психическото и физическото здраве на децата ни. Невероятно е, че след като европейските институции и държавата осигуряват пари за пресни плодове и зеленчуци, малките няма да ги получават поради гребни неуредичи. Няма спор, че учителските заплати са малки. Но класните наставници в отделенията са много повече от обучители на децата



Петър ГАЛЕВ

ма. Те практически заместват семейната грижа в голяма част от деня. При това разчитаме да го правят съзнателно и според всички съвременни разбирания. А основен проблем на нашия век е ранното връхлитане на болестите на възрастните върху младото поколение. Нима учителите не ги интересуват, че питомците им затлъстяват, имат високо кръвно, диабет и скелетни деформации. Точно затова още отрано трябва да се хранят рационално и да придобиват здравословни навици. Кой да ги научи на това, ако не семейството и преподавателите им? А ако пък някой не обича да работи с деца, вече има достатъчно други кандидати да застанат на неговото място.

## Женската фигура „говори“ за умствените способности

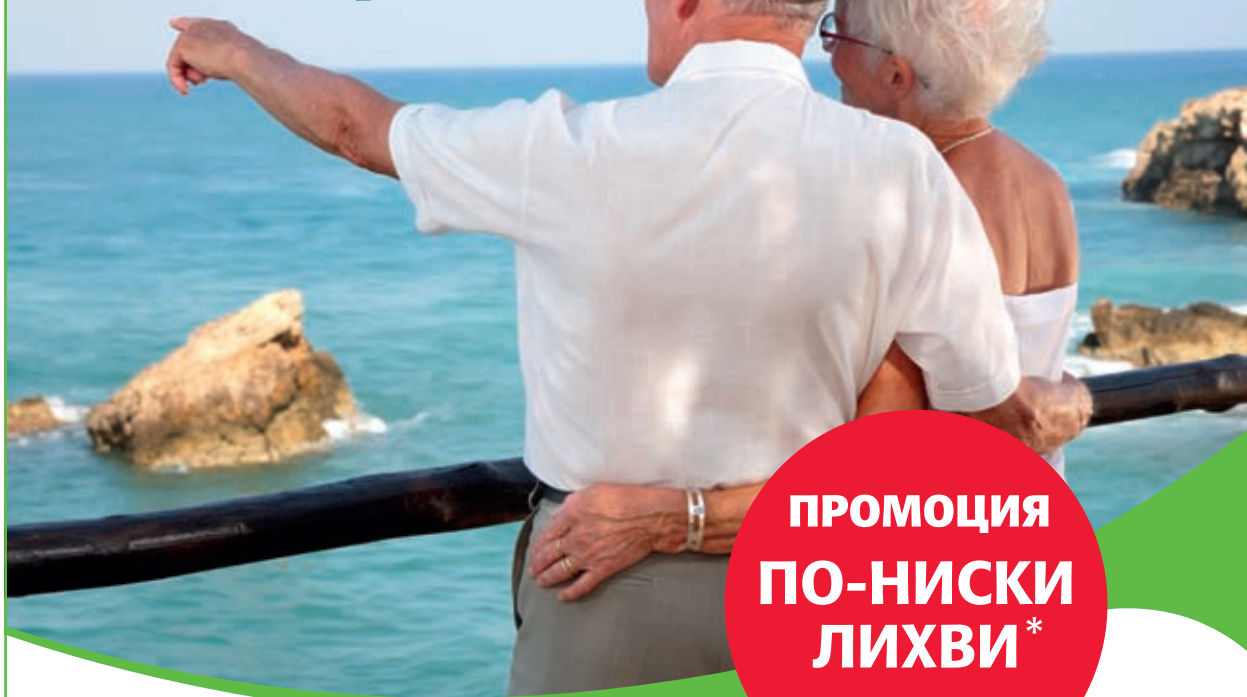
По формата на женската фигура може да се съди за умствените способности на притежателката ѝ. До този извод са стигнали американски изследователи от Питсбърг и Калифорния. Учените провели експеримент с участието на 16 хиляди жени и девойки. Специалистите сравнили показателите на телосложението им с резултатите от тестове за съобразителност. Оказало се, че жените с големи бюстове и закръглени бедра са се

представили най-добре. Техните деца също били по-умни. Експертите са на мнение, че жените с такава физика са най-съобразителни, като обясняват този феномен по следния начин. Мазнините в попълните бедра съдържат голямо количество на мастните киселини омега-3. Тези киселини помагат за развитието на мозъка още във вътреутробния период.



Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост I се премести в блок № 64 А (заг магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").  
**Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.**

## Мечтите не остаряват



**ПРОМОЦИЯ  
ПО-НИСКИ  
ЛИХВИ\***

до 31.10.2011 г. вкл.

## Кредит за хора с пенсия и мечти от Банка ДСК

- Максимален размер: 5 000 лева / 2 500 евро
- Максимален срок: 5 години
- Без минимална сума за теглене

\*За да се възползвате от промоционалните условия, се включете в програмата „ДСК Партньори“. Условията за включване в програмата са: превод на пенсия и ежемесечно автоматично плащане на три комунални услуги.

За повече информация: [www.dskbank.bg](http://www.dskbank.bg),  
 Call center: 0700 10 375, \*BDSK(\*2375),  
 както и във всички поделения на Банка ДСК.



**банка ДСК**

60 години доверието е взаимно

Кредит за хора с пенсия и мечти





## Audi залага на S моделите

Във Франкфурт на щанда на Audi ге-филето определено беше за S моделите, сред които изпъкват S6 и S6 Avant (ком-би). Автомобилите ще се появят на па-зара в началото на 2012 година, като те са оборудвани с нов 4,0-литров TFSI V8 битурбо двигател с мощност 420 к.с. Моторът е комбиниран със 7-степенна трансмисия с двоен съединител, която предава задвижването към четирите

колеа посредством последно поколение система Quattro. Новото S6 ускорява от 0 до 100 км/ч за 4,8 сек, а S6 Avant - за 4,9 сек. Максималната скорост и при двата автомобила е ограничена електронно до 250 км/ч, а е намален и средният разход на гориво. Това е постигнато най-вече благодарение на системата за деактивация на половината цилиндри при ненатоварено движение.

## Шампионат по карвинг събра европейски майстори

В немския град Лайпциг се проведе европейски шампионат по карвинг. В напреварата участваха най-добрите майстори в това все още ново кул-нарно изкуство. Те бяха го-тови да поразят журито със своите шедеври от тикви, краставици, дини, папая, зеле, моркови и др.

За четири часа участ-ниците в конкурса тряб-ваше пред очите на оце-нителите да създават ис-тинско произведение на изкуството от плодове и зеленчуци. На всеки състе-зател се предостави кош-ница със задължителните



представители на расти-телния свят, но тиква си носеше всеки сам. Изкуст-вото на карвинга за пър-

ви път се появи в Китай, но през последните годи-ни стана популярно и в Европа.



## И животните се състезават за високо IQ

ни позиции е и враната. Тя се смята за най-умната птица в света. Враните обичат да крадат, могат да броят до пет. Когато не успее да счупи орех, тя се издига с него и го пуска върху твърда повърхност. Папагалите какагу са най-общителните птици. Те са много любознателни, добродушни и подвижни. Тези папагали са прекрасни артисти, тежко преживя-ват раздялата и настоя-ват за внимание. Овцата притежава добре развита памет, познава лицата на хората и животните. Ло-шата си репутация е полу-чила заради своята боязливост. По интелект обаче тя се нарежда между най-умните животни на плане-тата. Между другото хи-попотамът се класира ка-то животното с най-нисък интелект.

Много учени в продъл-жение на дълги години се опитваха да определят кои животни са най-умни. Трудността на задачата идва оттам, че има раз-лични видове интелект: способност да решаваш възникнали проблеми, да общува и да се адапти-раш. Въпреки това специа-листите все пак се спряха на животните с най-висо-ко IQ.

Водещи в списъка са маймуните, като първо място заема шимпанзето. То притежава способност да строи и да пази жили-щето си, владее разнораз-ни мимики и жестикула-ции, може да ползва оръ-дия на труда. Маймуните са способни да контроли-рат обкръжението си, да общуват. При тях даже са развити някои езикови на-вици. На второ място е слонът. Той има отлична памет и висок интелект. Слоновете могат да се свързват помежду си на далечни разстояния чрез силния рев, който изда-ват. При дelfините, кои-то са трети в списъка, не само температурата е като на човека - 36,6 граду-са, но се смята, че могат да бъдат по-умни от него. А и мозъкът им тежи с 300 грама повече. Брита-нското разузнаване по вре-ме на война е използвало дelfините като диверсан-

ти. Четвърти по интеле-кт са плъховете, които не само са умни, а и отмъс-тителни. Противните животни имат прекрасна способност да се адапти-рат, леко разпознават примамката с отрова и могат без проблем да си вземат храната, без да се хванат в капана. На пред-

### ПРОМОЦИЯ от



**За всяка закупена опаковка НеОкс-крем или НеОкс-олио получавате подарък – опаковка НеОкс-капсули.**

**НеОкс капсули е уникален фитопрепарат, препоръчван при всички форми на артрит и артроза. Използван заедно с локалните форми – крем и олио, той подобрява подвижността на ставите, намалява отока и болката.**



**Отново се дъвижиш!**

**Вашата аптека може да поръча промоционалния пакет при Либра, Стинг, Фармнет и Софарма. Промоцията важи до изчерпване на количествата.**



ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София  
бул. Черни връх № 14 б.1.3  
тел: 963 15 96; 963 15 97  
факс: 963 15 61

ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР-ИЕС  
1 - 2 октомври



**petshow**  
шоу за любители  
на домашни любимци,  
което не е за изпускане

часть от изложението  
**petbiz2011**  
30 септември - 2 октомври  
www.petbiz.bg

аджилити, груминг, аквариуми, терариуми,  
котки, кучета, папагали, переперуди,  
ще имате възможност и да се консултирате с ветеринарни  
лекари в специално изграден сектор

**ВХОД СВОБОДЕН**





Пристигните  
на паника не  
са безобидни



Свалят ли се  
килограми  
с хапче



Д-р Георги Коларов

## Какво трябва да знаят жените

● С гинеколога д-р Георги Коларов от „Майчин дом“ разговаря Галина Спасова

**Д**-р Коларов, за много жени бялото течение е нещо като неразположение, което не е сериозно. Каква е честотата на това оплакване?

- Бялото течение само по себе си не е болест, а симптом на някакво заболяване. Среща се при 60-70% от жените. Най-често е израз на възпалителни заболявания на влагалището, които не са безобидни и трябва да бъдат своевременно диагностицирани и лекувани. Макар и ежедневно за някои жени, то не бива да се подминава.

- А може ли да бъде физиологично, временно и да отминне от самосебе си?

- В някои периоди от менструалния цикъл има усилване на бялото течение, както и поради възрастни промени. Например около овулацията се увеличава количеството на цервикалната слуз и това води до увеличаване на влагалищното съдържание, което може да протича понякога с леко бяло течение. При бременност поради повишеното кръвоснабдяване на малкия таз се увеличава влагалищното съдържание, така че е възможно да има бяло течение и без то да е симптом на някакво заболяване. Но е необходимо да се провери дали е физиологично, или има някаква инфекция.

- Каква е ролята на



Редовните прегледи са пътят към доброто здраве

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

**влагалищната микрофлора за здравето на жената?**

- Влагалището е покрито с многослоен плосък епител, като в горните му слоеве клетките са богати на гликоген. Те се излющват в кухината на влагалището, в която се намират млечнокисели бактерии. Те разграждат този гликоген до млечна киселина, в резултат на което влагалищното съдържание е кисело, като Ph е някъде от порядъка на 3 до 5-5,5. Поддържането на кисела среда е мно-

го важно, защото така се потиска развитието на случайно или при полов контакт попаднали във влагалището патогенни микроорганизми.

- Какво може да пропуква тази природна преграда?

- Този защитен механизъм може да бъде нарушен при използване на орални хормонални контрацептиви, при използването на вътрешматочни съдържимо е кисело, като Ph е някъде от порядъка на 3 до 5-5,5. Поддържането на кисела среда е мно-

го важно, защото така се потиска развитието на случайно или при полов контакт попаднали във влагалището патогенни микроорганизми. терапия е възможно медикаментът да потисне развитието на млечнокиселите бактерии. Ph не е константа. Например при момичетата преди пубертета Ph е по-високо, защото при тях няма млечнокисели бактерии. С навлизане в пубертета се увеличава количеството на естрогените и оттам се умножават клетките, съдържащи гликоген, появяват се млечнокисели бактерии, които поддържат ниско Ph в женския организъм по време на полово активния живот. С настъпване на менопаузата млечнокиселите бактерии отново изчезват поради атрофични изменения в лигавицата на влагалището. Така че подходящо е специализираните гелове и сапуни да започнат да се използват от периода на пубертета до менопаузата.

- Проблем ли е употребата на обикновен сапун?

- Използването на каквито и да е неспециализирани сапуни, шампоани може да предизвика гразнене на лигавицата на външните полови органи и на входа на влагалището. Съветвам да се употребяват само предназначени за тази цел козметични средства, като, разбира се, и с тях не бива да се прекалява. Защото

„

Съветвам да се употребяват само предназначени за тази цел козметични средства, като, разбира се, и с тях не бива да се прекалява

тък ежедневната им употреба по няколко пъти на ден употреба също може да раздразни лигавицата. Всекидневно измиване да бъде с обилно количество хладка вода, а на два дни веднъж да се използва специализирано козметично средство.

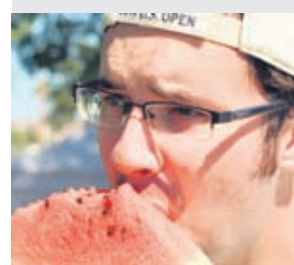
- Какъв е терапевтичният отговор при нарушена микрофлора във влагалището?

- При някои заболявания и състояния млечнокиселите бактерии намаляват, дори могат да изчезнат напълно. Затова е много важно да възстановим нормалната флора във влагалището, което става с помощта на специални гелове или свещички, съдържащи млечна киселина, или лечебни средства, съдържащи млечнокисели бактерии. Вторите имат по-добър ефект. Такъв препарат е например Лактажин, пробиотик под формата на влагалищни глобули. Всяка от тях съдържа 4 билиона млечнокисели бактерии. По една глобула в продължение на 10 дни възстановява нормалната флора на влагалището.

- По време на бременност препоръчват ли се?

- През бременността има потискане на имунитета на жената, тъй като плодът е един вид чуждо тяло, което трябва да бъде толерирано. Това улеснява развитието на влагалищни инфекции, появата на гъбички и др. Затова Лактажин е подходящо средство и в този период. При приемане на антибиотик също е добре да се приложат млечнокисели бактерии.

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



7 стъпки за  
предпазване  
от алцхаймер  
[www.health.bg/15638](http://www.health.bg/15638)



Грейпфрутът -  
горчив, но полезен  
[www.health.bg/15637](http://www.health.bg/15637)



Истината за  
някои диетични  
правила  
[www.health.bg/15631](http://www.health.bg/15631)

Анкета онлайн

Похапвате ли често  
солени консерви  
през зимата?

Есента е на прага ни и българската традиция повелява да се подготвя зимнина.

Съвременните форми на този ритуал често включват покупката на готови консерви от магазина, които обаче съдържат много сол и изкуствени консерванти.

Попитахме читателите на health.bg дали през зимата често хапват туршии и други консервирани продукти. 35% от анкетираните твърдят, че си позволяват солени консерви от време на време.

30 на сто прибягват до тези храни само в краен случай.

Замразените зеленчуци са предпочитана зимнина за 26% от участниците в допитването.

9 на сто заявяват, че солени консерви са редовен гост на трапезата им.

Оптимална доза комфорт от природата

# Lactagyn

10 капсули  
за вагинално приложение,  
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете  
в аптеките

Есopharm  
[www.esopharm.bg](http://www.esopharm.bg)





Причината за бързото засищане трябва да се установи от специалист  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Чувството на препълнен корем при минимален прием на храна и течности е сравнително често срещано оплакване. Бързото засищане може да бъде проява на функционално смущение при иначе напълно здрави хора, въз-

можно е да се дължи на някои психологически особености или на определени заболявания.

Обикновено деца, които се хранят след третата лъжичка, се определят като "зложуди". Този проблем трябва да се решава с много търпение и такт и без робуване на максимата, че здрави са

# Симптомът „Бързо засищане“

## ● Нарушеното храносмилане налага преосмисляне на начина на живот

само пухкавите деца. Ако малкото е с нормална активност и в нормата за килограми, това, че според роднините е "слабичко", не е особено тревожно. Един-

*При подуване, тежест, метеоризъм и спазми в червата отлично действие имат препаратите на природна основа*

ствено педиатърът може да прецени кога има реално недोхранване и как то да се преодолее.

При тийнейджърите, особено при момичетата, често бързото засищане идва на психическа основа и е част от дискретно или по-сериозно хранително разстройство, дължащо се на борбата с мнимо или реално наднормено тегло. Тези психологически отклонения трябва да се устано-

вяват още в зародиш, за да им се противодейства, преди да са се превърнали в истинска анорексия.

Стресът и напрежението всекидневие често оформят т.нар. нервен стомах. Това понятие включва редица функционални смущения, които могат да доведат до липса на апетит, спазми и колики след минимален прием на храна, тежест, подуване, уригвания. За състоянието допринася хапването на крак с неподходящи сухи продукти, както и бързото поглъщане на недобре сдъвкана храна, с която в стомаха влиза и значително количество въздух.

Сред функционалните разстройства, които могат да причинят бързо засищане, е и синдромът на раздразненото дебело черво. При него лекарите не откриват никакви патологични изменения. Често обаче този проблем се преодолява трудно, защото е свързан с вегетативната нервна система. Налага се

преосмисляне на начина на живот и на хранене.

От заболяванията, които причиняват бързо засищане, най-често се среща гастроезофагеалният рефлукс. При него кисело стомашно съдържимо се връща в хранопровода, като предизвиква киселини, болка, гразнене, повръщане. Спазъм и стеснение на изхода на стомаха (пилора) също протича с невъзможност за поемане на обичайните количества храна. Някои злокачествени заболявания могат да протекат с бързо засищане, затова, ако оплакванията продължават повече от седмица или се повтарят периодично, задължително се обърнете към личния лекар, който може да ви насочи и към гастроентеролог.

Когато става въпрос за функционално смущение, проблемът може да се преодолее с помощта на медикаменти, на препарати, съдържащи билкови екстракти, и с промяна в начина на живот и хранене.

Стресът трудно може да се избегне, но със сигурност трябва да си отделите поне половин час за хранене сутрин, обед и вечер. Закуската е задължителна дори в ранни зори да не ви се отваря устата. Зърнените каши, рохките яйца

(от сигурен гоставчик), киселото мляко и плодове са прекрасно начало на деня. Избягвайте концентрираните сладки или соленни храни, те по принцип засищат много бързо. На обяд е добре да се приема супа, месо или риба на скара или пара и задушени зеленчуци, а вечер паста с лек доматен сос, сандвич с обезсолено сирене, салата, чай. Като междинни хранения предпочитайте отново плодове и зеленчуци (без груба целулоза), както и малки количества ядки.

При бързо засищане обикновено се предписват лекарства от групата на прокинетиците, които улесняват движението на стомаха и червата, и ензимни продукти, подпомагащи храносмилането. При рефлуксна болест, гастрити и язви повишената киселинност се потиска със специфични медикаменти с различна сила според състоянието. При подуване, тежест, метеоризъм и спазми в червата отлично действие имат препаратите на природна основа като Комфортекс, които са с меко действие, без странични ефекти. Те действат комплексно - намаляват образуването и задържането на газове в храносмилателната система, подобряват моториката на червата и раздразждането на хранителните вещества, облекчават спазмите и коликите.

## Как да избегнем разширените вени

Според статистиката от 20 до 50% от жителите на планетата рано или късно забелязват признаци на варикозна болест. За съжаление и при това заболяване възрастовата граница пада. Добрата новина е, че вече съществуват много ефективни методи за справяне с разширените вени. Важното е да се знаят основните правила, които ще ни помогнат да овладеем проблема и да избегнем усложненията.

### 1. Не забравяйте за рисковата група

И при варикозната болест голяма роля играе навременната диагностика. Затова особено внимателни трябва да бъдат хората, които попадат в рисковата група. Наследствената предразположеност е причина за появата на разширени вени при 60-80% от болните. Ако някой ваш роднина (на първо място родител) страда от заболяването, вероятността и при вас да се появят проблеми с вените е голяма. Ако работите дълго седнали или прави, също попадате в рисковата група. За жените опасен период е бременността. Заради теглото на бебето рязко се увеличава натоварването върху краката. Често проблеми с вените възникват при хора с наднормено тегло или при тези, чиято работа е свързана с тежко физическо натоварване.

### 2. Профилактиката е най-доброто лечение

Рискът от варикоза е заложен в природата на човека. Ходенето на гъвкава крака, а не на четири, е причината кръвта да трябва да се изкачва на

по-голяма височина, преодолявайки земното притегляне. Най-добрата профилактика е редовното натоварване на мускулите на краката. Препоръчва се ходенето, бягането, карането на велосипед, плуването. Много полезно е изкачването на стълби.

### 3. Навременната диагностика

Много хора мислят, че умората и отичането на краката в края на деня са нормални явления. Лекарите обаче твърдят, че това не е така. Ако редовно имате подобни усещания,

без да сте се натоварили прекомерно, значи има място за тревога. Напълно е възможно при вас да са се появили проблеми с кръвоснабдяването на долните крайници. Сега е моментът да се обърнете за помощ към специалист.

### 4. Не се занимавайте със самолечение

Не е възможно абсолютно да се застраховате от появата на варикозна болест. Срещу наследствеността лекарите не могат нищо да направят, въпреки че с развитието на генетиката ситуацията може да се промени. И днес в арсенала на специалистите има много начини, позволяващи битката с разширените вени да се води ефективно. Не бива обаче да се опитвате сами да се справите със заболяването, защото може да се стигне до сериозни усложнения. Само професионалистите могат да ви насочат към най-доброто лечение, съобразено с вашите индивидуални особености. В по-тежките случаи може да се наложи операция. В съвременната медицина все по-голяма популярност придобива безоперационният метод на лечение на разширените вени. Процедурата е безболезнена, не оставя белези, но не при всички пациенти може да се прилага. (ЖЗ)



**COMFORTEX®**

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест
- подобряват храносмилането

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



# Когато паниката завладее ума

## ● Потърсете навременна и професионална помощ

*Пристъп на паника се нарича състоянието на внезапен силен страх, който настъпва без видима причина и е придружен от тежки физически реакции на организма. По време на пристъпа засегнатият изпитва загуба на контрол върху ситуацията, често е убеден, че получава инфаркт и дори че умира.*

Много хора са получавали един или два пристъпа на паника през живота си, без те да имат трайни последствия за психическото им състояние. Но ако става въпрос за по-чести епизоди и за дълги периоди на страх от нова атака, лекарите определят това като паническо разстройство - един от многото видове хронични тревожни разстройства.

Дълго време оплаква-

нията на хората с пристъпи на паника са дефинирани като нервност или стрес и дори като хистерично маниерничество, но днес състоянието е признато за реален и специфичен медицински проблем. Въпреки че пристъпите на паника могат да засегнат сериозно качеството на живот, съществува много ефективно лечение, ако се търси навременна и професионална помощ.

Паническите пристъпи обикновено протичат с някои от следните симптоми, изразени в различна степен: сърцебиене, изпотяване, треперене, стягане в гърлото, трудно преглъщане, недостиг на въздух и учестено дълбоко дишане, втрисане, гадене, горещи вълни, спазми в корема, болки в гърдите и главата, световъртеж, отпадналост. Най-често паниката настъпва внезапно, без никакви предвестници. Пристъпът може да започне у дома или по време на работа, при забавление или спорт, дори и по време на сън. Атака-

та има много варианти, но обикновено симптомите се засилват в рамките на десет минути и продължават средно около половин час. Често след това остава чувството на умора и изтощение.

Един от сериозните проблеми на засегнатите е страхът от нов пристъп.

Науката не е изяснила причините за паническите атаки. Предполага се, че роля за възникването им имат някои наследствени фактори и силният стрес. По време на пристъп се случва това, което човек преживява при реална заплаха. Например, ако внезапно в планината срещнете мечка, е нормално пулсът ви да се ускори, да се разтреперите и уплашите, да гишате учестено, защото ситуацията може да застраши живота ви. А при паническото разстройство изпитват всички тези реакции, но без никаква реална причина.

Все пак е установено, че в рисковата група за развитие на панически атаки са хората, които имат този проблем в рода си; преживелите смърт или тежка болест на близък човек, както и друго травматично събитие - катастрофа, отвлечане, физическо, психическо или сексуално насилие в детството. Някои положителни събития като раждането на дете също могат да отключат панически реакции при хора със съответното предразположение.

Важно е при панически пристъпи да се потърси



*Въпреки че пристъпите на паника могат да засегнат сериозно качеството на живот, съществува много ефективно лечение*

медицинска помощ възможно най-скоро. Опитите на засегнатите да се справят само със силата на своята воля често завършват неуспешно. Паническото разстройство е специфично състояние, което изисква професионална помощ. Освен това част от симптомите могат да се дължат на друго реално заболяване,

което само лекар може да разграничи.

Нелекуваното паническо разстройство може да доведе до усложнения, които засягат всяка област на живота. Често пациентите развиват конкретни фобии - напр. от шофиране, от открити или тесни пространства, от социални контакти и т.н. Много от засегнатите влошават качеството на работата или обучението си и дори започват да мислят за самоубийство.

При съвременния напредък на медицината е престъпление да не се потърси специфична помощ, чрез която за кратък период хората с

паническо разстройство се връщат към нормалното си всекидневие.

Лекарите на първо място установяват или изключват чрез различни изследвания наличието на обективно физическо заболяване. Когато се потвърди, че проблемът засяга психиката, се подбира съответният лечебен алгоритъм, който може да включва медикаменти и психотерапия. Страхът от посещение при психиатър и от приема на лекарства е напълно неоправдан в XXI век. Новите препарати са безопасни, не изискват продължителна употреба и не предизвикват зависимост.

Статията е по материали на американската Mayo Clinic

## Билките, които гаят нервите ни

### Маточина

Билката не само успокоява, а и има положителен ефект при сърдечна невроза, безсъние, мигрена, неврастения. Помага за преодоляване на умората. Трябва да се знае, че листата на маточината не се берат, ако тя е цъфнала, защото е загубила характерната си миризма и лечебни качества. Билката се суши на сенчесто и проветриво място.

### Жълт кантарион

Основната съставка на жълтия кантарион е хиперицин. Той има успокояващо действие и благодарение на това билката се бори успешно с леки видове депресии и психични неразположения. Редовната консумация на жълт кантарион подобрява кондицията и настроението, помага при постоянната потиснатост,

която много хора изпитват. Препоръчва се на хора, които водят прекалено напрегнат начин на живот, често се изнервят и стресират.

### Валериана

Използваемата част от билката, известна още като дяланка, е коренището. Валерианата действа успокоително и е особено ефикасна при безсъние. Извлечи от корените на дяланката успокояват нервната система и удължават естествения сън.

### Лайка

Благодарение на специфичните ензими, които се съдържат в билката, чаят притежава отлични успокояващи свойства. Топла вана с лайка гали нервите и помага при стрес и превъзбужденост.

**FiHealth**  
Медицински центрове

отвориха врати за пациенти

Нова и модерна медицинска апаратура

**София**  
кв. Студентски град  
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх. В, ет. 1 (до зала Хр. Ботев)  
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666  
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

**Пловдив**  
бул. „България“ 4, ет. 1  
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669  
мобилен: 0882 310 666  
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg

## Основната грижа на „Здравноосигурителна каса FiHealth“ - Вие, нашите клиенти!

Основната цел в осъществяваната здравна политика по отношение на клиентите на "Здравноосигурителна каса FiHealth" е да предложим качествени здравни услуги в размер и на цена, напълно удовлетворяващи потребностите и изискванията на нашите клиенти. С цел постоянно повишаване качеството на предлаганите медицински услуги вече работи call center, действащ 24 часа в годината, дори и в почивните и празничните дни.



В страната "Здравноосигурителна каса FiHealth" има широко изградена структура от лечебни заведения и лекари координатори, които се грижат за навременното и правилно насочване на осигурените лица към съответния специалист за бързо и адекватно решаване на техния здравословен проблем. "Здравноосигурителна каса FiHealth" продължава

да изготвя индивидуални здравни планове с насоченост към конкретните нужди на всеки клиент, в допълнение към общата програма, която се предлага от Националната здравноосигурителна каса (НЗОК).

"Здравноосигурителна

каса FiHealth" се стреми да предлага по-добър вариант на здравеопазване, по-добро качество на медицинските услуги и по-бързо обслужване, както и съкратени срокове за проследяването на един здравен проблем при пациента и разрешаването му.

**За повече информация: 02/971-27-72, град София, кв. „Студентски град“, ул. „Проф. Александър Фол“ №2, вх. Б, ет. 2 (до зала „Христо Ботев“)**  
www.fihealth.bg



Мирослава КИРИЛОВА

„С лег рязко напълняване преди 4 години реших, че с разни добавки ще сваля килограми, но без да прекъсявам във фитнеса (пусти мързел!) и без много голяма промяна в хранителните навици. Е да, ама не. Пила съм какво ли не, даже по едно време развих психическа зависимост - не можех да ям нещо, без преди това да съм пила някаква капсула" - това споделя потребителка в интернет форум на тема "препарати за отслабване".

Истината е, че много хора се чувстват като опитни мишки в безкрайната си борба с калориите, пробват какво ли не - от чайчета до таблетки. И резултатите не закъсняват. Друг е въпросът дали са положителни или отрицателни. Ето защо се обърнахме към Ивелина Кънева - магистър-фармацевт, за да ни разкаже малко повече за ефекта и проблемите, които могат да предизвикат подобни препарати.

"Твърде често се появява т.нар. йо-йо ефект и пациентите не само си възвръщат предишните килограми, но и наддават повече. Моя приятелка, която учи медицина, пък беше изпробвала хранителна добавка за топене на излишните мазнини, при което получи токсичен хепатит. Тя не е прецедент и хората трябва

# Умните препарати за отслабване

● Не очаквайте, сегайки пред телевизора, да свалите килограмите с едно хапче

да бъдат много внимателни, за да не увредят черния си гроб, да не предизвикат някоя алергия и т.н." Сред оплакванията след употребата на "умните препарати" са и болки в корема, запек, слабителен ефект, прилошаване.

Нашата събеседничка сподели опита си, че предимно жените са любители на медикаменти и добавки към храната, предназначени за регулиране на телото и за намаляване на излишните килограми. Все пак има и мъже, но силният пол повече разчита на спорта, отколкото на "вълшебните" капсули. Всъщност асортиментът от химично синтезирани, билкови и неготам натурални продукти за отслабване е огромен. Има и такива, които стимулират редуцирането на телото, подобряват обмяната на веществата, подпомагат имунните сили на организма и същевременно намаляват апетита. Съветът на магистър-фармацевта е да посягаме към тях едва когато сме опитали със спорт и физи-

*Хранителните добавки на утвърдените фирми са полезни, защото при тях няма странични ефекти, а горенето на мазнини се ускорява с поне 20-30%*

ческо натоварване, както и с балансирано хранене, но не сме постигнали желаните ефекти. Ивелина Кънева обясни, че употребата им е неизбежна, ако съществуват сериозна заплаха за здравето и е необходимо бързо сваляне на излишните килограми. Тогава се прилага медикаментозно лечение. Ето защо има разлика между лекарства за отслабване и хранителни добавки и помощни средства. "Първите се назначават от лекар, тях хората не могат да си купят без рецепта, а и не ги знаят, освен ако не са чели нещо в интернет. Масови са

хранителните добавки, които се пият по определен начин. Съставя се програма и когато пациентът я съчетае с някакъв спорт, се появява и положителният ефект. Без физическа активност той ще е нулев" - уверена е нашата събеседничка. Естествено е, че мазнини не се горят без разход на енергия, т.е. не очаквайте, сегайки въщи пред телевизора и похапвайки вкусно, да отслабнете с изпиването на едно хапче.

Самите производители от своя страна подчертават, че евентуалното действие на препаратите ще се появи след продължителна употреба, а сами се досещате, че цените им не са по джоба на всеки. Не можем обаче да сложим всички под общ знаменател, защото някои наистина дават доста добър ефект и разпределена по дни, сумата за закупуването им не излиза толкова голяма. Радослав Димитров, който е инструктор в столичен фитнес център, ни разказа, че хранителните до-



Наднорменото тегло преди всичко е сигнал, че трябва да променим начина си на живот  
Снимка Рада ПЕТКОВА

бавки на утвърдените фирми са полезни, защото при тях няма странични ефекти, а горенето на мазнини се ускорява с поне 20-30%. Препоръчват се предимно на дамите, защото можете по-често пиете добавки за увеличаване на мускулната маса.

Инструкторът изрично подчерта да се посъветваме със специалист, преди да предприемем каквото и да е, защото, ако попаднем на некачествен продукт, той може да повлияе много зле на здравето ни. "Такива препарати с неясен хими-

чески състав могат да предизвикат проблеми с нервната система, тъй като в тях има стимуланти" - предупреждава Радослав Димитров. Специалистите са единодушни, че при всички случаи медикаменти за отслабване и хранителни добавки за регулиране на телото не бива да се приемат постоянно. Трябва да се правят почивки, а телото се поддържа със старите и добре изпитани методи - правилна хранителна програма, съчетана с редовни спортни занимания.

## Храни - убийци на апетита

### Ябълки

Всички плодове и зеленчуци засищат, защото съдържат много вода, въглерод и фибри, но ябълките са особено ефективни за отслабване. При храносмилането те произвеждат хормона GLP-1, който изпраща сигнали до мозъка, че организмът се е заситил. Американско изследване е показало, че след като са изяли 1 ябълка, преди да обядят, хората приемат 15% по-малко калории през останалата част на деня.

**СЪВЕТ:** Изяждат по 1 средно голяма ябълка 15 минути преди хранене, за да регулирате апетита си.

### Червени люти чушки

Доказано е, че само половин лъжичка ситно нарязани червени люти чушлета, добавени към ястията, потушават апетита. Според учениците веществото капсаицин, което придава люти-

вината, намалява глада и същевременно увеличава енергията.

**СЪВЕТ:** Поръсвайте основните ястия с половин лъжичка ситно нарязани или стрити чушлета.

### Зелен чай

Зеленият чай съдържа катехини, които стимулират организма да изгаря двойно по-бързо калориите. Изпиването на 3 до 6 чаши зелен чай дневно увеличава с 40% скоростта, с която организмът изгаря клетъчната енергия, а също така ускорява изгарянето на мазнините. Зеленият чай съдържа и някои антиоксиданти, които наподобяват действието на контролиращия апетита хормон лептин.

**СЪВЕТ:** Заменете всички топли напитки със зелен чай и го пийте редовно през целия ден.

### Яйца

Протеинът в яйцата е с много високо качество и според последните изследвания това влияе на промяната в телото. След изяждането на две пържени яйца на закуска хората поемат по-малко калории през останалата част на деня и дори през следващите 36 часа.

**СЪВЕТ:** Започвайте деня с 1 яйце, за да не огладнеете до обяда.

### Лимони

Лимоните съдържат пектин, който попува натрупаните мазнини и забавя процеса на храносмилане, от което организмът се засища с по-малко храна.

Американски учени откриха, че лимоновите киселини и пектинът забавят усвояването на захарта след хранене и предотвратяват рязкото спадане на кръвната захар непосредствено след яде-

не. Съдържащият се в лимоните витамин С помага за производството на карнитин - аминокиселина, която участва в изгарянето на мазнините. Учените са установили, че хората, които приемат необходимата доза витамин С, изгарят с 30% повече мазнини по време на физически упражнения в сравнение с хората с недостиг на този витамин.

**СЪВЕТ:** Включете лимоните във всекидневната си диета, подправяйте с тях салатите и сосовете или просто пийте топла вода с лимонов сок.

### Вода

Изследване показва, че пиенето на вода преди ядене помага на хората да отслабнат. Учените разделили на 2 групи 48 пациенти със свръхтегло на възраст от 55 до 75 години. Първата била подложена на нискокалорична диета без прием на вода преди ядене. Втората група следвала същата диета, но преди всяко ядене



изпивала по 2 чаши (500 милилитра) вода.

След 12 седмици хората, които пиели вода, отслабнали средно с 2 килограма повече от тези, които не са пили вода - само защото се чувствали по-заситени и приемали по-малко количество от храна.

**СЪВЕТ:** Преди хранене изпийте по 1 голяма чаша вода. По-голямо количество от половин литър може да бъде опасно!

### Чесън

Израелски учени открили, че чесънът не само предпазва от напълняване, но и топи килограми. Причината за здравословния ефект на чесъна е съдържащото се в него вещество алицин, на което се дължи неговата остра миризма. Изследва-

нето е доказало, че ароматът му стимулира центъра на засищането в мозъка, намалявайки чувството за глад. Освен това чесънът стимулира нервната система да отделя хормони, като адреналин, които засилват метаболизма, от което организмът изгаря повече калории.

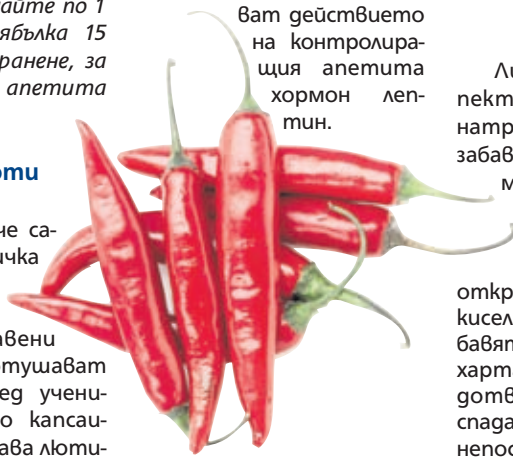
**СЪВЕТ:** Добавяйте чесън в ястията, които готвите. Чесънът на прах също е подходящ, освен това с него се избягва неприятният дъх в устата.

### Канела

Скандинавски учени открили, че ако оризовият пудинг е поръсен с 3 грама канела, след като го изядем, организмът произвежда по-малко инсулин.

Това означава по-малко натрупване на килограми, защото инсулинът е този хормон, който преработва захарта в мазнини. Освен че понижава нивото на кръвната захар, канелата забавя и изпразването на стомаха, което удължава чувството за ситост.

**СЪВЕТ:** Поръсвайте с лъжичка канела зърнените храни, киселото мляко, плодовете, сладкишите и кафето. Канелата има най-добър ефект, когато се приема след ядене. (ЖЗ)





# Antiaging

8

21 - 27 септември 2011 г.



Знаете ли, че...

За един килограм мед пчелите трябва да посетят 4 млн. цветя и да пропътуват разстояние, равно на 4 пъти обиколката на Земята.

Акнето е едно от най-често срещаните заболявания не само в дерматологията. Неговата поява е сериозен удар върху самочувствието на младите хора, въпреки че последиците от него не са свързани само с естетиката и добрия външен вид. За съжаление акнето не е заболяване само на тийнейджърите, а понякога вгорчава дните и на по-възрастни хора. Затова специалистите не се отказват да водят битка с разпространения и упорит кожен проблем.

Sébium Sérum на Лаборатории BIODERMA е първият реновиращ серум за лечение на акне в зряла възраст. Продуктът отстранява микрокустиите и комедоните (черните точки). Има незабавен ексфолиращ ефект благодарение на гликоловата киселина, която съдържа. Sébium Sérum успокоява и премахва възпалителните лезии (въз-

## Sébium Sérum

палените пъпки), тъй като съдържа D-Pantenol. Продуктът е с лека свежа текстура. Серумът регулира нивото на себума благодарение на патента Fluidactiv®.

Sébium Sérum е най-ефективен при 4-седмично лечение, самостоятел-

но или преди вечерната грижа за кожата, като монотерапия или в комбинация с медикаменти.



Повече информация за продукта на: [www.bioderma.bg](http://www.bioderma.bg), тел. 02/9609449

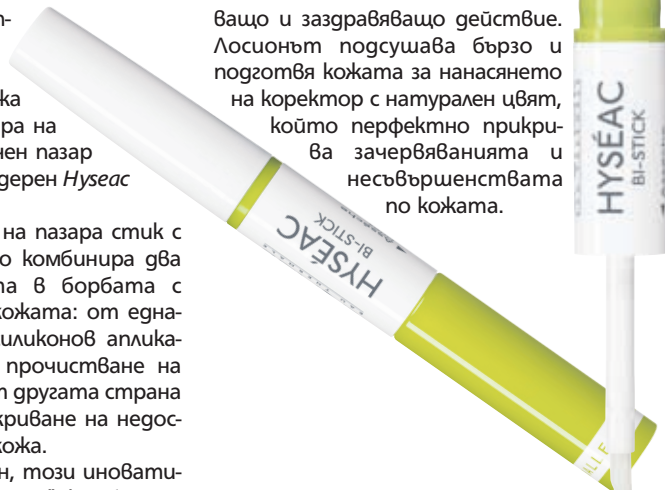
## S.O.S. Hyseac Bi-Stick

От началото на септември френският лидер в третирането на мазната и проблемна кожа Laboratoires Uriage лансира на българския фармацевтичен пазар новия, изключително модерен Hyseac Bi-Stick.

Първият по рода си на пазара стик с двойно действие, който комбинира два допълващи се продукта в борбата с несъвършенствата по кожата: от едната страна лосион със силиконов апликатор за подсушаване и прочистване на несъвършенствата, а от другата страна - стик коректор за прикриване на недостатъците на мазната кожа.

Малък и много удобен, този иновативен продукт "първа помощ" комбинира уникалната термална вода Uriage с активните съставки за незабавно успокоя-

ващо и заздравяващо действие. Лосионът подсушава бързо и подготвя кожата за нанасянето на коректор с натурален цвят, който перфектно прикрива зачервяванията и несъвършенствата по кожата.



Повече информация за продукта на: [www.labo-uriage.com](http://www.labo-uriage.com), тел. 02/9549758

# Битката с акнето се води все по-успешно

## ЛЮБОПИТНО Сън



Британски учени твърдят, че ранобудните хора са по-щастливата половина от населението на планетата. Освен това "чулуците" са по-стойни и по-здрави от тези, които обичат да си поспиват до късно. Навиците на "совите" им се отразяват както физически, така и психически. Резултатите от проучването разкриват, че ранобудниците проявяват по-малко признаци на депресия и тревожност.

## Контрацептиви



Оралните контрацептиви могат да предизвикат проблеми с паметта. До този извод са стигнали калифорнийски учени. Те провели изследване и установили, че жените, които пият противозачатъчни таблетки, запомнят само частични моменти от дадени случки. Специалистите смятат, че хапчетата променят хормоналния баланс, което влияе негативно на способността за запаметяване на нова информация.

## Привличане



Някои общоприети недостатъци на мъжете всъщност ги правят сексуално по-привлекателни в очите на дамите. Европейски учени доказали, че 70% от представителките на нежния пол харесват посребрените коси на мъжете. Някои от тях дори смятат, че към силния пол ги привлича и леката миризма на пот. Според психолозите това изследване ще избави много мъже от комплексите.

## Без белези и петна

От септември лаборатория IWOOSTIN допълва продуктова си гама за грижа за проблемна кожа (серия Purritin) с продукт, който дава решение в борбата с видимите кожни несъвършенства след акне (белези, пигментни петна, повърхностни увреждания и неравности).

Гелът, редуциращ несъвършенствата след акне, Iwostin Purritin Remover представлява изключително успешна комбинация от продукт с депигментиращо (избелващо) действие, но и същевременно регенериращо, себорегулиращо и хидратиращо действие. Съдържа лактобионовата киселина, която излъчва роговия слой на епидермиса и изглажда кожата повърхност. Иновационният комплекс Dermawhite® NF LS осветлява пигментните петна. Zincidone® регулира производството на себум, стимулира растежа и регенерирането на клетките и намалява склонността към възпалителни процеси. Хиалуроновата киселина и натуралният екстракт AP (естествен бетаин) осигуряват оптимално ниво на хидратация на епидермиса, предотвратяват трансепидермалната водна загуба.

Кремът се нанася вечер върху добре почистена кожа на лице, като приложението му е минимум 8 седмици. По време на използването му следва да се избягва излагане на ултравиолетови лъчи. За да се осигури надеждна защита от UV лъчите, се препоръчва използване на кремове със слънцезащитен фактор.

Повече информация за продукта на: [www.iwostin.bg](http://www.iwostin.bg); тел. 02/970 53 00



## Масло от Чаено дърво



Етеричното масло от австралийско Чаено дърво (Melaleuca alternifolia) е най-силният натурален антисептик с широк спектър на действие. Това е изключително сложна субстанция, която се състои от над 480 органични компонента. Тя побеждава всички известни възбудители на бактериално-вирусни дерматити, оказва бактерицидно, бактериостатично, противовирусно, фунгицидно, разнасящо и детоксично действие. Кремът с Чаено дърво на STYX Naturcosmetics (Австрия) отстранява остри и застойни дерматити - акне, пъпки, пиодермия, еритема, постакне, има изчистващо, детоксично, зарастващо действие, ликвидира зачервяване и оточност. Не допуска образуването на белези. Деликатната пяна за лице с Чаено дърво на STYX Naturcosmetics (Австрия) изчиства проблемната кожа, възстановява защитната мантия на епидермиса, ликвидира раздразнение, възпаление, черни пъпки, комедони.

Повече информация за продуктите на: [www.styx.bg](http://www.styx.bg); тел. 02/418 78 57





Д-р Катя Паскова

**Д-р Паскова, защо акнето се появява най-често при тийнейджърите?**

- Акнето се характеризира с голямо разнообразие от форми и проявления при отделните хора, като засяга близо 85% от нас през определен етап от живота. Причината, поради която се среща най-често в тийнейджърска възраст, е свързана с това, че през пубертета започва производството на андрогени (полови хормони), които стимулират мастните жлези да произвеждат себум (секрет на мастните жлези) в прекомерно количество.

Принципно акнето не се ограничава само в тази възраст, като при хората около 45 години в 5% от двата пола то все още се среща.

**- От какво зависи интензивността на акнето и защо при някои то е по-сериозно?**

- Генетичният фактор има отношение към реактивността на рецепторите за полови хормони по повърхността на клетките и оттам върху тежестта на акнето. При жените задължително трябва да се търси подлежащ хормонален проблем, който може да се проявява и с акне. Най-често става въпрос за поликистозна болест на яйчиците и в такива случаи се налага съвместно коопериране с гинеколози и ендокринолози. По-тежките форми на акне са по-типични за момчетата, и то предимно през тийнейджърската възраст. Смята се, че основно при тези тежки форми може да се говори за унаследяване.

**- Някои хора цял живот не успяват да се преборят с акнето. Каква е причината?**

- За съжаление част от механизмите в основата на акнето са на молекулно ниво и ние няма как да въздействаме върху тях. След началото на пубертета мъжките полови хормони циркулират из целия орга-

# Есенята е враг на проблемната кожа

● С д-р Катя Паскова, дерматолог, разговаря Кристина Пешина



В арсенала на лекарите вече има много оръжия за борба с акнето. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

низъм и изпълняват своето предназначение. Както се каза, в някои случаи те са произведени в по-големи нива и това в някаква степен при жените може да се контролира чрез прием на противозачатъчни средства. Все пак вече има медикаменти, като ретиноидите, които въздействат на основни механизми, стоящи в основата на акнето. Смята се, че при една правилна и достатъчна по продължителност терапия с комбинация от медикаменти се постига едно, ако не добро, то поне задоволително овладяване на проблема. Разбира се, това може да се избърши само от специалист, а не чрез самолечение и събиране на информация от форумите.

**- Какви са съвременните начини за лечение на акне?**

- Целта при лечението на акнето е да се предотврати образуването на комедони, болезнени и гноини пъпки, както и да се редуцира възпалението. Поради това от значение са както локалната, така и системната терапия. Тъй като ле-

чението по своята същност е по-скоро превантивно, ефектът започва да се появява сравнително бавно. Много важно е пациентите да са добре обучени как да се грижат за засегнатите зони (предимно лицето) особено по отношение на хигиената, както и да избягват чопленето и човъркането на пъпките, тъй като това само засилва възпалението и риска от белези.

Наред с познатите лекарствени средства за локално и общо приложение, задължителен елемент от терапията се оказват и редица методи - химически пилинг, противовъзпалителна терапия при активни акне с диоген лазер, фототерапия с Omnilux.

След боледуване от акне или варицела по лицето нерядко остават неприятни белези. Най-добрият избор за елиминирание на проблема е придобилата популярност в цял свят процедура - фракционирана лазерна терапия. При нея се осъществява "изпаряване" на повърхностните епидермални слоеве и топлинно въздействие върху

дълбоките структури на кожата с лазер. По време на самата процедура не се обработва цялата кожа, а само отделни участъци от нея под формата на микроскопични колони - микротермални зони. Всяка такава колонка е заобиколена от здрава и незасегната от лазера област. Това позволява на кожата да се възстанови много бързо, дори при обработване на по-големи повърхности. Така се активира производството на нови и здрави колагенови влакна, изглажда се релефът на кожата, свиват се порите. Необходимо са 1-3 процедури в зависимост от дълбочината на белезите. Те се правят през месец и имат възстановителен период в рамките на 3-5 дни всяка. Минимум месец преди процедурата кожата не трябва да се излага на слънце или солариум и не бива да има тен. Предпазването на лицето от ултравиолетови лъчи няколко месеца след това е задължително!

Друго възможно лечение на дълбоки белези, причинени от по-тежките форми на акне, е инжекти-

„Препоръчително е да се храните балансирано и пълноценно, като за източник на въглехидрати ползвате храни с нисък гликемичен индекс, като пълнозърнест хляб, паста, кафяв ориз, овесени ядки

рането на пълнител на базата на хиалуронова киселина под белега, за да се подобри видът на кожата.

**- А какво съдържат препаратите, с които се третира кожата?**

- Основно за едно успешно лечение на акнето е добрата хигиена. Това най-трудно се удава на момчетата във възрастта 12-14 години, тъй като те нямат никакви познания относно грижи за кожата. Акнето не е проблем на мръсната кожа, както много хора считат. Едно- или двукратно измиване дневно са напълно достатъчни. Препаратите водят до пресушаване и следващо свръхмазняване на кожата. Добре е да се избягват агресивните измиващи продукти, в частност ексфолианти с по-зруби частици, тъй като те причиняват микроскопични травми на кожата и улесняват навлизането на бактерии в нея. Алкохол съдържащите продукти също изсушават прекомерно и понякога причиняват допълнителни раздразнения. Важно е при избора на козметични продукти да се спирате на такива с надпис "некомедогенни" или за акнеична кожа.

Нерядко хората изпробват няколко продукта, докато попаднат на подходящия за тях. В много от случаите сами са се "лекували", най-често неуспешно, докато стигнат до специалист.

Най-използваните средства за локална употреба съдържат антибиотици, бензоил пероксид, салицилова киселина, ретиноиди, азелаинова киселина, алфа хидроксидни киселини. Предлагат се в различни концентрации и варианти, като кремове, лосиони, разтвори, гелове. Вашият лекар трябва да избере продукт в зависимост от зоната и проявите на акнето.

**- Как трябва да се грижим за кожата си при акне?**

- Неведнъж се спомена

за значението на медицинската козметика. Важни са както правилният избор на продукти, така и правилната им употреба. По този начин се поддържа една добра хигиена на кожата на лицето, контролира се мастната секреция и се осигурява оптимална хидратация. Тя трябва да бъде некомедогенна, т.е. без мазнини. В противен случай рискувате по-лесно и бързо запушване на порите и влошаване. Спрете се само на най-необходимите продукти и елиминирайте излишните. Когато спортувате и се потите по-интензивно, трябва след това добре да подсушавате кожата. Иначе потта се смесва с мазнините на повърхността на кожата, по-лесно се улавят бактериите в порите и се развива или влошава акнето по тялото.

Обръщайте внимание къде държите ръцете си. Често пъти през деня човек несъзнателно подпират брадичката си или поставя ръце на бузите. По ръцете ви попадат милиони бактерии в рамките на деня и когато ги сложите на лицето, се благоприятства разпространението на микроорганизмите и по-лесно възпаляване на кожата.

**- Влияе ли се акнето от сезоните и трябва ли хората, чиято кожа е предразположена към забавляването, да спазват някакъв хранителен режим?**

- За всички видове акне има период в годината, когато най-често настъпва обостряне, влошаване или провокиране на появата му. Става въпрос за моменти непосредствено след лятото и началото на есенята. Това се дължи на влиянието на UV лъчите върху кожата. При посещаващите често солариуми това може да се случи във всеки един сезон. За да се предотврати или минимизира такъв рецидив, е най-добре както да се избягва директно излагане на слънчево въздействие, така и да се употребяват слънцезащитни продукти.

Съществуват госта противоречия относно връзката на акнето с храната. Последните проучвания установиха все пак, че консумацията на храни с висок гликемичен индекс (газиран напитки, шоколадови изделия, бял хляб, много фабрично обработени храни) е в състояние да влоши акнето. В последно време значение се отдава и на месни продукти, подлагани на допълнително хормонално влияние.

Препоръчително е да се храните балансирано и пълноценно, като за източник на въглехидрати ползвате храни с нисък гликемичен индекс, като пълнозърнест хляб, паста, кафяв ориз, овесени ядки. Яжте на воля плодове и зеленчуци.

## Факторите, които в най-голяма степен могат да повлияят отрицателно:

- различни стилизиращи средства и гелове за коса, които причиняват акне на челото;
- прекалено мазни и неподходящи за акнеичната кожа козметични средства;
- продължителна употреба на локални или перорални кортикостероиди, които могат да доведат до локализирано или разпространено акне;
- някои лекарства, особено от групата на антидепресантите, витамини, лекарства при епилепсия;
- при триене от тесни презрамки, колани, шапки, различни прис-

- пособления за спорт може да се получи акне на местата на травмиране;
- прекалено разчопляне, стискане на акнеичните обриви благоприятства в немалка степен образуването на тъмни петна и белези;
- прекомерно излагане на слънче-

- вите лъчи;
- състоянията на стрес могат да повлияят върху нивата на някои хормони, като кортизол и адреналин. Те от своя страна могат да влошат акнето. Нерядко се създава порочен кръг, тъй като самото акне стресира и депресира засегнатите.

- вите лъчи;
- състоянията на стрес могат да повлияят върху нивата на някои хормони, като кортизол и адреналин. Те от своя страна могат да влошат акнето. Нерядко се създава порочен кръг, тъй като самото акне стресира и депресира засегнатите.





## „Алианц Къп“ - най-престижният тенис турнир в България

Шампионката на XXI-ия тенис турнир „Алианц Къп“ се казва Силвия Солер-Еспиноса от Испания. Швейцарката Ромина Опранди, състезаваща се за Италия, се отказа заради контузия.

Силвия Солер-Еспиноса в момента е № 110 в световната ранглиста, което е най-доброто ѝ класиране. От наградни фондове досега е спечелила над 120 хил. долара.

„Очаквах по-сериозна съпротива от моята съперничка и не предполагах, че ще се откаже. Много съм щастлива от победата. Турнирът беше на много високо ниво с отлична организация и през 2012 г. ще дойда отново тук. Надявам се през тази година да вляза в топ 50 на най-добрите тенисистки в света. Най-големият ми успех беше класирането ми за третия кръг на „US Open“, каза шампионката след награждаването.

Димитър Желев, изпълнителен директор на „Алианц България Холдинг“, връчи на Солер-Еспиноса купата на победителя и чек за 14 880 долара. Втора награда и 7936 долара получи Ромина Опранди от Италия.

Саша МАРКОВА

За двадесет и първи поред път от 12 до 17 септември на кортовете на Тенис клуб „Левски - София“ в Борисовата градина се проведе Международният женски тенис турнир за купата на „Алианц България“. В продължение на шест дни любителите на този спорт имаха възможност отново да проследят красивата и емоционална игра на едни от най-добрите състезателки на планетата. Турнирът „Алианц Къп“ се превърна в един от най-

престижните с награден фонд от 100 хил. щатски долара, привличайки елита на тениса от цял свят.

„Спонсорът „Алианц България Холдинг“ осигурява не само наградния фонд, но и много повече средства за самата организация на събитието. В тези тежки времена от криза да се поддържа провеждането на един турнир е много сериозна работа“, сподели за вестник „Живот и Здраве“ Димитър Войнов, директор на „Алианц Къп“.

Участниците в турнира бяха от 23 държави от Европа, Северна и Южна

Америка, Австралия. На кортовете показаха висша класа четири състезателки на световно ниво - Юхана Ларшон от Швеция, шейсетата в световната ранглиста на WTA; миналогодишната участничка в „Алианц Къп“ Матилде Йохансон от Франция; Лаура Поус-Тюо от Испания и Ализе Корне от Франция.

„Турнирът е доста силен, особено за наградния си фонд. Поради добре съобразената му дата на провеждане пристигнаха 20 участнички от US Open - Откритото първенство на Съединените щати по

тенис. От една страна, те избират турнири с по-слаба конкуренция и добър награден фонд, но, от друга страна, ние от години сме доказали много добра организация на турнирите“, каза Димитър Войнов.

От българска страна в „Алианц Къп“ участваха Елица Костова, Виктория Томова, Изабела Шиникова, Ани Вангелова и Радина Димитрова. А Цвети Пиронкова се отказа да играе, защото реши да остане на hard настилка.

„Нашите тенисистки имаха много лош жребий и загубиха. Например 14-го-

дишната ни състезателка Радина Димитрова, която за първи път участва в тенис турнира „Алианц Къп“, се падна да играе със 175-ата в световния тенис. Елица Костова пък се състезава с тенисистката, която миналата година спечели второто място в „Алианц Къп“. Вики Томова, нашата надежда, игра със 131-вата състезателка по тенис в света. Бори се достойно, но загуби“, разказа Димитър Войнов.

Френската тенисистка Матилде Йохансон бе избрана за „Мис Алианц Къп“.



### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Празникът като любов

Българката е много красива. По масовост може би я бие само рускината, те са белолики и синеоки ангели. Интересни жени са малайзийките, филипинките, както и мулатките. Между белите жени обаче българката е на почетната стълбца, докато за българския мъж не може да се каже същото. Българката няма как да е истинска европейка, защото живее в антрето на Ориента. Пет века сме били лишени от аристократки, а и във Възрождението ни интелигентния жени не броят на пръсти. Но какво значи европейка - шведката е полюсна на италианката, французойката няма нищо общо с англичанката, да не говорим за големите холандки и малките малтийки.

Всъщност няма европейска жена, има средноевропейски стандарти за приличие, права, задължения, възпитание, хигиена, образование, цивилизованост, елегантност, поведенчески и ментален манталитет. У нас старите туркини още ходят с шалвари, част от мохамеданките още живеят по правилата на 18 век, в градските предградия се разхождат момичета с голи пъпчета.

Истинската българска европейка е малцинство у нас, но я има. Тя е невидима, защото не прави външно впечатление на масите, медиите ни не ѝ обръщат внимание. БГ европейките вече живеят интегрирано в чужбина, защото там има правила, докато у нас родната Ева се върти между безработицата си, болените си родители, сплескания си мъж и напушените си с трева юноши бледи...

Влюбването е Божия дар, окриля, приближава ни по-близо до покоите на Бога. Жените мрат да бъдат влюбени, защото това ги прави по-пълноценни. Не помня откога не съм бил в химическата реакция - душата отдавна е олющена, не съм способен на друга любов освен към децата си. И към моята свята майчица България. Затова: честит 22 септември, скъпи момичета! И на вас - бъдещи мъже, обични българи... Бъдете по-дълго в любовта, тя е интимната ни свобода и възвешната ни зависимост...

## Достоверни факти за целувката

1. От 1981 г. с изследвания за природата на целувката се занимава Световният комитет по здравеопазване към ООН.

2. Американецът Ал Волфрам от Минесота поставил рекорд, като целунал 8001 души за 8 часа.

3. Първата целувка в киното е запечатана през 1886 г. в 30-секунден филм на Томас Едисон.

4. Устните на човека са сто пъти по-чувствителни от крайчетата на пръстите.

5. Истинската целувка увеличава пулса до 100 и повече удара в минута.

6. Невинната целувка изгаря 5

калории. Увеличавайки интензивността ѝ, ще можете да се справите с 30 калории. За сравнение - една минута бързо ходене ще ви лиши само от 4-5 калории.

7. При целувка от един човек на друг се предават 278 различни бактерии. За щастие 95% от тях не представляват опасност. Но да не забравяме за останалите.

8. Факторите, които убиват у жената желанието да се целува, са: на първо място неприятната миризма от устата, второ - миризмата на пот, късата брадичка на мъжа.

9. Една четвърт от девойки-

те, участвали в допитване, са готови заради една целувка от техния кумир да гледат ризите му цяла година.

10. Една жена се целува средно със 7-9 мъже, преди да се омъжи.

11. В Япония се смята за много неприлично да се целуваш пред свидетели. Затова и няма да видите целувка в японски филм.

12. В живота на човека за целувки отиват средно около две седмици.

13. Най-много целувки - 127, има във филма "Дон Жуан", който е сниман през 1927 г.

14. В американския щат Инди-

ана и до момента съществува закон, който забранява на мъж с мустаци "да целува човешко същество". В щата Кънектикут е забранено в неделя да се целува жена.

15. Истинската страстна целувка предизвиква в мозъка същите химически реакции както скока с парашут или стрелбата с пистолет.

16. Продължителната целувка по-добре от гъвката нормализира киселинността в устната кухина. Целувайки се всеки път след хранене, значително ще намалите риска от кариес.





С Мария Статулова и Пламен Сираков  
в „Жена по обяви“



Със съпругата си Излика

Без да сме го планирали специално, това интервю ще стигне до читателите точно за рождения ти ден. Какъв подарък ще те зарадва?

- Аз подаръци не отказвам, получавал съм много, но сега вече единствено желая да сме здрави и в добро настроение. Да се съберем с приятели на нашата вила, да извъртим някакво барбекю, салатата от градинските домати да си направим и да разлеем малко питиета.

- Разкажи за това място, което направо те е обсебило.

- Защото е много изстрадано, дълго съм го правил. Намерихме го още когато бяхме по на 30 години. Винаги съм искал да съм сред природата и да си е мое. То е толкова девствено място, толкова красиво, че не можеш да му се наситиш. В гората, едва се пълзи нагоре, на три километра от последната къща, а е близо до София, в Ботевградско. Всяко откраднато време сме там, влече си ме.

- Известността заслужава ли си цената - да се лишиш от свободата да си обикновен, анонимен човек?

- По-скоро си заслужава, но, разбира се, има и негативни измерения. Най-вече на плажа не мога да ходя спокойно. С Излика преди четири години отидохме в Царево и си мислим, че анонимността ни е гарантирана. Обаче няма такова нещо, като се появиха деца, над 20 на брой, с едни салфетки. А аз по бански и раздавам автографи и оттогава си казах, че няма да ходя повече на плаж.

Така е и по улиците, особено на нашия пазар "Димитър Петков". Много рому има, търговци на цветя. Подаряват ми китки, но и много внимание изискват. От една страна - много хубаво, че така добре се отнасят към теб, но са много активни, агресивни. И тогава изпитвам носталгия по анонимността. Но при всички случаи е по-добре да си известен, защото в нашата професия обратното не е добре. Професията ни е суетна, ние играем пред хора и кой-

# Човешката тъпота е извор на най-много смешки

• С Христо Гърбов  
разговаря Галина Спасова

”

Сами да се унищожавате и да се омаловажавате, това го има и във филми, това е част от българския разрушителен дух

известността идва с комедиите. Защо става така?

- Не знам, някак си в такава посока тръгна светът и театърът в частност. Комедиите са жанр, който хората искат и предпочитат да гледат. Добре направени, имат дълъг живот. И не само в България, такъв е пазарът. Аз съм драматичен актьор за разлика от други мои колеги в "Комиците". Много харесвам смесицата от жанрове - трагикомично, драматично и комично. То е най-трудно. Във ВИТИЗ с първия си спектакъл "Суматоха" от Радичков в ролята на Араламби усетих, че мога да разсмивам и мога да натъквам.

- Публиката промени ли се с падането на забраните?

- Да, разкрепости се стремежът към забавление. Хората страшно се радват, и в "Комиците" съм го усетил, когато например обърка някой актьор текста, като се запетляви, стане за смях чисто автентично. По принцип човешката тъпота и глупост, неадекватност са извор на най-много смешки. Промяната в публика-

та към смешното е очевидна. Но тя ще приеме всяко истинско преживяване, което ѝ предложим.

- Комерсиалното не съсипе ли ореола на артистичната бохема?

- Актьорската професия е много хубава с това, че наистина с колеги, с приятели създаваш някакъв свят, с майтапи непрестанни, хубав живот царя. Особено е. Или се сприятеляваш, или се намразваш. Няма средно положение. Едно такова е - като любовно чувство. Определено не е скучен животът на актьора.

- С коя слабост се бориш?

- Аз съм госта независим човек, а в една колективна работа е много важно да се вслушаш какво иска режисьорът, колегите, да можеш и ти да дадеш от себе си всичко като умение и опит. Вече имам госта харесам, много бурно реагирам, което е грешка. Но си го съзнавам, отчитам го и успявам да се преборя с него.

- Излика прави ли ти разбори?

- Разбираме се с един поглед или дума - "Ице, тука прекали". Тя ме кара сам да се усещам кога съм настъпил на котето опашката. Прави ми анализи, разбира се. Ние имаме еднакъв вкус за много неща и затова ѝ се доверявам изцяло. Въпреки че и там съм гив - нали всеки гледа да се защити...

- Имаш ли техники за концентрация?

- Не, нямам и не ми трябва време. Аз не обичам репетицията като репетиция, както режисьорите. Репетицията за мен е да си намеря точно пара-

метрите и когато съм с публика, тогава се концентрирам. За мен публиката е основният гразител, който ме мобилизира. И пет души да има, но да е странична публика, да не е само режисьорът.

- Моралният разпад в нашия футбол охлади ли те като страстен запаленко?

- Футболът е ясен, силно се мутифицира, залагат мачове, продават мачове... Всичко друго, само не и да се крепят в добра форма, да имат амбиция. Обичам футбола, от малък играя с децата като бесен, тренирах даже в "Спартак", Варна. Сега гледам български футбол от време на време. Някои по-важни мачове - "Левски" - "ЦСКА", аз съм цесекар. Всичките ни сценаристи са от "Левски".

Всичко се комерсиализира невероятно. Понеже тази игра акумулира много пари. Виждаме как се тъне в посредственост и никога не го интересува, защото мениджърите си правят парите. Днес всеки може да ти каже предварително кой ще стане шампион. То няма интерес никакъв.

- Изглежда, не вярваш, че отново ще има футбол, а не подигравка с феновете.

- Не, за съжаление. Не съм много оптимистично настроен. Първо, защото и като нация имаме проблем в това отношение. Все някак си се опиваме какви сме изроди българите. Сами над себе си се надсмиваме. Сами да се унищожават и да се омаловажават, това го има и във филми, това е част от българския разрушителен дух, то е психология, ние сме така генетично обременени.

Детството  
във Варна



- Може от това надсмиване да произлезе пречистване...

- Ако е надсмиване, окей, но да ни представят колко сме лоши, става дума за чиста лошотия човешка, от това няма излизане. Това доникъде не води, само до разрушение. Приятелка художничка ми разказа: "Една продавачка ме иронизира. Нито ме знае, нито ме познава, но ме иронизира. Простотия!". Не, мен простотията не ме плаши, аз нея мога да я понеса. Лошотията ме притеснява. Трябва доброто да се буди повече у хората. За съжаление то, лошото, не се поддава много на влияния.

- Ти лично на какво се уповаваш?

- Винаги съм вярвал в разума на човека. С времето се учудвам и аз защо... Някак си съвременето показва неистово движение към самоунищожение с тази алчност. Точно седемте смъртни греха се вихрят по света. Тия кризи идват от алчност за правене на пари. И ако няма регулатор някакъв, тъй като не съм вярващ, за мен единствено разумът може да е регулатор. Но вече на всичко съм готов. Много ми допадат реплики от филм на Уди Алън: "Ти не вярваш ли в Господ? Не, но всеки момент възнамерявам да повярвам". Да се внесе разум, защото сме тръзнали много апатично, много лакомо.



Бельото, както и останалите дрехи, през вековете е претърпяло своята еволюция, която смело се е движела към разкрепостяване. Днес жените се стремят да покажат все по-голяма част от тялото си, а модата плътно е следвала инстинктивното желание на наследниците на Ева да бъдат привлекателни. За да сме в крак с последните тенденции, направихме разходка в столичните бутици. Хит са ретромотивите и бежово-кафявата гама в бельото, но накъде без черно-бялата неостаряваща класика?

Саша МАРКОВА

Този есен са модерни различни оттенъци на бежово-кафявата гама - кафе с мляко, шоколад, телесно бежово, златисто бежово, графитено сиво. Актуалните цветове се съчетават със сатен, дантела, памук, дори полупрозрачен шифон", сподели Татяна Симеонова, която е продавач-консултант в магазин за бельо.

"Най-актуалните модели сутиени са с гел подпътника, която замества текстилната. Този вид подпътника е по-мека и удобна, добре поддържа бюста и е по-издръжлива при пране - дълго време запазва формата на сутиена. Дамите с голям бюст също предпочитат сутиен с гел подпътника, защото е изключително удобен", твърди продавачката. От един и същ модел се предлагат три типа сутиени - с подпътника, олекотена чашка и мека чашка, според особеностите на бюста. За дамите с голям бюст са подходящи сутиени с тънка, оле-

котена чашка, които оптически намаляват обема на бюста.

Модата в момента залага на дантелите с мотиви на цветя в черно,



# Дизайнерите качиха бельото на модния подиум

● Хит са ретромотивите и материята от бамбук



тъмнокафяво, синьо, графитено и тъмновиолетово. Лилавата гама, която се мени от тъмноцикламено до тъмновиолетово в дамските модели, диктува завръщане на аристократизма в модата.

"През студения сезон са актуални и модели с гладки чашки, които не си личат под дрехите. Вътрешната част на сутиени те задължително е памучна, а външната част се декорира с мо-

дерните и красиви комбинации на тюл, дантела, сатен, които са синтетични. Нова материя е бамбукът, който има отлични антиалергични свойства, поема миризмата и влагата от тялото. Нишките му са подобни на коприната, а мекощата и качествата му не се променят след пране", разказва Татяна Симеонова. Според нея хит сред бельото е долната част, която се нарича бразилска и е нещо средно между бикини и прашка.

Новият модел в момента е по-предпочитан от прашката, защото е по-удобен за носене, стои по-красиво и също не се за-

белязва под прилепнал панталон или рокля. Прашката като че ли вече напуска модния подиум.

„

Най-актуалните модели сутиени са с гел подпътника, която замества текстилната

Друга по популярност палитра за сезона е телесната. Тя води началото си от епохата, когато жените са носели под роклите си панталони, корсети, дълги ризи, къси шорти с къдрички. Затова този цвят характеризира завръщането на ретростила в модата на бельото.

Ако бежовото ви се струва скучно, доверете се на нюансите на розовото. Оригиналното съчетание с шоколадово-кафяво.

Къдрички в няколко слоя правят весели композиции върху бельото. Бикините и сутиените с цветчета от тюл са очарователно романтични и прогонват есен-

ната депресия.

Още един модерен и нестандартен елемент в есенното бельо са асиметричните изрезки или ленти. За Коледа и Нова година обаче почти всички фирми пускат серии в традиционния червен цвят.

Късите нощници доста често се купуват и носят вместо комбинезон или фуста, които отдавна не се произвеждат. Материите са предимно тюл, сатен, полупрозрачен шифон. Корсетите, които се предлагат, също са актуални, като често се обличат под сако или под друга дреха, от която малко да се подават. "Имаме и модели, достатъчно красиви, за да се носят с дънки или панталони", казва Татяна Симеонова. Според нея можете да по-пренебрегнати в модата на бельото и за тях има по-ограничен избор. Предлагат се боксерки от безшевна изкуствена материя, която е мека и удобна, но най-търсен си остава памукът. За силния пол освен класическите цветове - черно, сиво, бяло, дизайнерите предлагат вече доста смели разцветки - розово, лилаво, жълто, оранжево, червено.

## Чорапогащникът - втората кожа на дамите

Тина БОГОМИЛОВА

Тъмният загар постепенно изчезва, въпреки че температурите все още не се дават. Идва сезонът на чорапогащника. Всяка жена, независимо от нейната възраст, тяло, социален статус, предпочитания, има в гардероба си няколко. Изборът от цветове и шарки, флора и фауна е огромен.

Смята се, че английската кралица Елизабет I е намъкнала първите копринени чорапи през 1560 година. Оттогава постепенно по-богатите представителки на нежния пол обгръщат краката си с коприна, по-бедните - с възна. Но в началото на миналия век се появява найлонът и всички дами започват да носят чорапи. По време на Втората световна война те се давали само с купони, тъй

като найлонът трябвал за войнишки джодобрани и палатки. Тогава дамите дори рисували чорапите си с молива за очи.

През 50-те години се появяват и чорапогащниците, тъй като полите стават все по-къси. В началото на 60-те фотомоделът Туиги прави първите си стъпки на модния подиум в Лондон, облечена в къса пола и чорапогащник.

И така днес чорапогащникът става толкова популярен, че дори има и такъв фетишизъм, тъй като обгръща и очертава женския крак.

Различната плътност се мери в den, denier (ден, денер). До 9 са съвсем прозрачни, между 10 и 19 - много прозрачни, 20 са стандартни, 30-50 са полупрозрачни, над 60 са плътни.

По-голямото денер е

за предпочитане през студените есенни и зимни месеци. По-тънките обикновено са по-скъпи и по-люксозни, тъй като вложените материали са с по-високи цени. Тези с ликра са гладки, не се смъкват и не образуват колени и гънки. Микрофибърът пък е много фина синтетична нишка, която придава копринена мекощата, а и по-голяма трайност.

Чорапогащникът с ограничител в горната част е по-плътен и по-трудно се къса, но пък не върви с по-къса пола.

Всяка жена купува и... къса чорапогащи. Те не се водят нито дреха, нито бельо, нито аксесоар, но са изключително важни за добрия външен вид. Добре е да се съчетават не само с дрехите, но и с обувките, за да изглеждат краката по-елегантно. За високите и стройни няма оз-

раничение за цветове, материали и фигури. Късощата дами ще изглеждат още по-слабички, ако сложат много тъмни и плътни цветове. Закръглените пък ще "надебелят" в светли тонове и фигури.

За универсални се смятат черните, кафявите, бежовите и сивите. Но пък студените дни стават по-приятелски с по-топли цветове. Ярките привличат доста внимание и е необходима мярка. Дантелените и фигуралните задължително се носят със затворени обувки. Модно недоразумение е чорапогащник със сандали с каишки.

Мрежовидните чорапи вече са много по-приемливи, но не и за офиса. Дупките не бива да са по-големи от половин сантиметър, освен ако не са за приятелско парти или дискотека. Но къса пола и



мрежест чорапогащник винаги придават вид на труженичка в Булонския лес.

Модерни са фигурални чорапогащници, които имитират татуировка. Щампата им е само една, но пък голяма и ефективна и не върви за всяка възраст и занятие.

Актуални този сезон са плетените фигурални чорапогащници. Всъщност модата винаги си за-

виси от капризите на фешън гурутата. Всяка дама освен с дизайнерските виждания за привлекателни крачета трябва да се съобрази с природните си гадености, тоалета и ситуацията. Но каквато и втора кожа да избере, тя не бива да попада в пералнята или на радиатора, тъй като така чорапогащникът губи еластичност, смъква се и по-лесно се пускат бримки.





Когато се доверим на професионалист, ще сме сигурни, че най-значимият ден в живота ни няма да се провали

Кристина ПЕШИНА

Всяка девойка мечтае да мине с бялата рокля по пътеката под звуците на Менделсон и да застане пред олтара със своя принц. Да изживее дългоочаквания и най-специален ден в живота си. Организацията на този перфектен ден обаче коства много нерви и време. Затова на помощ идва сватбеният агент. Една сравнително нова професия у нас, окичена с романтичен ореол. Оказва се и изключително отговорна.

Аги Цанова е първият сватбен агент у нас. Практикува професията повече от десет години. Тя ни въведе в работата на агента и неоценимата му помощ при подготовката на събитието. "Основното е бюджетирането на сватбата. Локацията (мястото, където ще се проведе сватбата), храните и напитките са ясни, но това не е всичко. Често младоженците идват с определен бюджет и питат да-

ли ще им стигне за нещата, които желаят. Понякога в сумата е включена и цената на сватбената рокля, което не е редно. Така че говорим за бюджетиране на самото събитие", каза Аги. Разходите за поканите, музикалната програма с гуджей, фотографията и видеозаснемането, транспортът, бил той за младоженците или пък за техните гости, също са част от бюджета. Сватбеният агент задължително трябва да има партньори - професионалисти с богат опит, що се отнася до грима и прическата на булката. Основното му задължение е общуването с локацията - изискване на договори, на менюта, съчетаване на храни и напитки. Разбира се, той не взема окончателното решение, но трябва да предложи на младоженците различни варианти. Сватбената торта, декорът и аранжировката както на заведението, така и на ритуалната зала, също са част от услугите, включени в портфолиото на

сватбения агент.

Не е лесно и да направиш избор измежду хилядите покани и готовите текстове към тях. При всякакви подобни детайли, за чието съществуване не сте подозирали, ще ви улеснят услугите на сватбения агент. А и е абсурдно да се надяваме, че работодателят ще прояви разбиране и ще ви отпусне шестмесечен отпуск - времето, необходимо според Аги за организирането на идеалната сватба. Агентът събира и дава наготово информацията на младоженците.

Изборът на сватбената рокля не е част от работата на сватбения агент, но Аги и в тази област е наясно. Типичните сватбени рокли или, както нашият гиз в света на сватбите ги нарича - "пуканки", отдавна не са актуални. Бялото също вече не е цветът на сватбената рокля, а най-светлото екрю, шампанско, мляко с какао или както ви харесва. Добре е да сме в крак с модата, но по-важно е да се

# Под звуците на Менделсон

- Професионалният сватбен агент гарантира, че няма да провалите най-важния ден в живота си

съобразим с това, което на нас ни стои добре. Аксесоарите правят една рокля уникална и различна. Сега на мода са изкуствените цветя, вплетени в косата или върху нея. Някои дизай-

наше е просто купон. Това, че си поканил тези хора на сватбата си, в никакъв случай не е достатъчна причина да ги накараш да се веселят. Една българска сватба продължава 8-9 часа, което е изключително много", споделя професионалистката.

Най-нетрадиционната сватба, за която ни разказа нашата събеседничка, се оказва всъщност най-традиционната. Мястото е Прегела - там, където се събират Рила, Пирин и Родопи. "Масите бяха като поляна, обсапана с цветя. Акцентирахме върху това, което си е наше и което е хубаво", развълнувано си спомня Аги.

Цената за наемането на сватбен агент се формира спрямо портфолиото. Някои отиват с желанието да им помогне само за определени неща. Други пък търсят само консултация със специалист. "Аз лично предпочитам да правим от начало до край всичко, но не е задължително. Добър вариант е бъдещите младоженци да кажат с какъв бюджет разполагат", споделя събеседничката ни. По-малкият бюджет не означава лоша сватба, както и огромният бюджет не гарантира запомняща се и

идеална сватба.

От няколко години насам Аги Цанова провежда курсове за сватбени агенти. Този месец ще започне поредният. "Осмелих се да направя такъв курс едва когато натрупах достатъчно опит след десет години работа. Курсът дава абсолютните знания какво представлява професията, как да бюджетираш, как да общуваш, какви договори да подписваш. Всичко от начало до край", казва Аги.

Тя е автор и на книгата "Помощ! Омъжвам се!", в която са описани точка по точка всички стъпки по организирането на сватбеното събитие. Чудесно помагало за всеки, който иска сам да се справи. "Важно е младоженците да разберат, че сватбата не е просто ядене и пиене. Също така, че тя не е само за тях, а и за хората, които каниш. Затова ги каниш, за да се чувстват добре. И още един съвет от мен - малко по-весело да го карат по време на организацията. Да не се карат за греболлии. Спокойно могат да се разберат по кой въпрос кой да взема крайното решение", съветва специалистката.

”

Важно е младоженците да разберат, че сватбата не е просто ядене и пиене

нери с по-различно виждане добавят към сватбената одежда сако - по-дълго или по-късо, с дълъг или къс ръкав. За експерименти и смели решения обаче не може и дума да става. Страхът да не провалят специалния ден възпира булките да бъдат по-гръзки по отношение на външния си вид.

Независимо от факта, че сме в период на икономическа криза, повечето сватби днес са големи. Допреди три години тенденцията е била друга. Предпочитани са били малките и по-скромни сватби. Всички младоженци обаче се увличат по американ style - бавното крачене по червената пътека. Въпреки това традициите също не са загърбени. Съчетава се модерното с чисто българското. "Има клиенти, които още при първата ни среща започват с това, че не искат никакви традиции. Когато обаче им направя програмата, на тях им се струва скучна, защото нищо не се случва. Трябва да създадеш определена ангажираност на гостите си. Трябва да има някаква различна динамика,

## В света на богатите

За всеки сключването на брак е значимо събитие, но когато си неприлично богат, можеш да превърнеш сватбата си в новина за първа страница на таблоидите. А и да си устроиш състезание по лукс със също толкова замислени люде.

Най-скъпата сватба в света, която присъства и в книгата на Гинес, се е състояла през 1981 г. Гостите били около 20 хил. души, за които специално бил построен стадион.

Празненството продължило седем дни и жените се разделили с около 44,5 млн. долара. Тази сума била изхарчена, за да може бившият принц, а сега шейх на Дубай, Мохамед бин Рашид ал Мактум да каже "Да" на дамата на сърцето си. Рекордът и до този момент остава ненадминат.

На второ място е сватбата на единствената дъщеря на индийския стоманен магнат Лакшми Митал. През 2004 г.

милиардерът организира невероятно разкошна церемония, на която пласмат Кайли Миноуг. Наг 6 хил. бляда, 5 хил. бутилки шампанско, чанта със скъпоценности за всяка поканена дама са само част от разкоша, демонстриран на събитието, което струва на предания баща 60 млн. долара.

Доста по-назад са холивудските звезди, но и те се представят доста добре, стане ли въпрос за лукс и разкош. Първен-

ството държи сватбата на Пол Макартни с Хизер Милс. Тържеството струва 3 млн. долара. Следват Елизабет Хърли и Арун Найр. Те се класират с 2,5 млн. долара. Излишно е да споменаваме, че и двете сватби бяха последвани от разводи. Дейвид Бекъм и Виктория обаче не напразно изхарчиха за сватбата си повече от 2 млн. долара. Те все още са заедно и поне изглеждат щастливи. (ЖЗ)



# Зимата е на прага ни. Да се изолираме от студа

Есента наближи и по фасадите все по-често виждаме люлеещи се на столчета и размахващи мистрии майстори на домораслата енергийна ефективност. Мнозина са майстори в кавички, обикновено поназнайващи от строителство алпинисти. Има ли полза от спасението поединично чрез частичната изолация и заслужава ли си да се влагат пари в разноцветните крѝпки по жилищните блокове? Отговорът е на арх. Белин Моллов, експерт с над 40-годишен опит в градоустройството и регионалното развитие.

Галина СПАСОВА

Обикновено бихме казали, че по-добре частично, отколкото нищо, но не се замисляме, че това краткосрочно решение, скалѝпане на положението в перспективата на времето е загуба - т.е. много пари за малък и краткотраен ефект.

Разумното е с малко повече пари да направим цялостна, истинска изола-

ция. Тогава вложените средства по-бързо ще се изплатят и комфортът за обитателите ще е несъмнен. Опитвайки се с малко пари и донякъде да свършим работа, често сме разочаровани. Защото топлината е като вода. Тя си намира местенца, откъдето да излезе, и когато изолацията не е прецизна, ефектът е нищожен. Най-осезаема е ползата от смяната на дограмата, но ако изолацията

## ● Енергийният ефект от частичното саниране е нищожен



Арх. Белин Моллов

на стените е в зоната на твоя апартамент, тогава влиянието на съседното неизолувано жилище е много силно, топлината изтича към стѝлбището, към общите части.

Обикновено тези дейности се предприемат лаишки, без проект и т. нар. екологичен одит, паспорт на сградата - и няма как да се знае къде са точно уязвимите ѝ места. А фирмите изпълнители не са заинтересовани да им

Крѝпката от външната страна на жилището няма да ни донесе очаквания ефект

Снимка  
Росен ВЕРГИЛОВ



се усложнява работата. Правят стандартни неща, които някъде може да имат по-добър ефект, гругаде - не. Няма гаранция доколко съвестно се влагат материалите и дали се спазва технологията.

Слагат един стиропор - колко е дебел, как се залепва, как се уплътняват фугите... никой не знае.

Така че частичното решение е заблуждаващо. Нека добавим и естетически ефект, особено на панелните сгради, изглеждащи ужасно след частичните ремонти или интервенции за енергийна ефективност. Не може и да очакваме друго, ако всеки действа по свое усмотрение.

Даваме си сметка, че имаме много специфични условия - в повечето случаи жилището е единствена собственост, но с тѝвръде малък ресурс и нагласа да се погдържа. За българина домът е нещо много важно - и като менталитет, и като приобщивка. Но за разлика от други страни, където жилището се отѝждествява с цялата сграда и околното пространство, тук то е от прага на апартамента до парапета на балкона. Това създава огромен проблем - нормативен, организационен, междуличностен. Много трудно е да се действа общо, не на ниво отделно жилище, а поне на входа. Законът пък казва, че сто процента от собствениците трябва да се съгласят да се направи интервенцията. Домсѝветите нямат нито капацитет, нито ясни правомощия да организират добре необходимите проучвания, планове, проекти, за да се направи истинско саниране на входа.

Новият Закон за етажната собственост не откѝри решенията и в момента подлежи на актуализация. Защо? Защото енергийната ефективност е европейски и национален приоритет. В условията на световна криза пестенето на ресурси е първостепенна задача. Затова ние и сега, и през следващия планов период очакваме значителни безѝзмездни средства за саниране.

В България има над 760 хил. панелни жилища, които са решили проблема на много семейства, но по отношение на енергийната ефективност са абсолютно неадекватни на съвременните изисквания

В България има над 760 хил. панелни жилища, които са решили проблема на много семейства, но по отношение на енергийната ефективност са абсолютно неадекватни на съвременните изисквания. Топлим най-вече атмосферата и плащаме много. Какво трябва да направи държавата? Законът да предвиди по-облекчено вземане на решение, не непременно сто процента от обитателите да са съгласни. За тези, които нямат възможност, да се намерят преференциални варианти или да получат дългосрочни заеми; да се дадат правомощия и да се осигури подготовка на домсѝветите да наемат консултант за разработка на необходимите им проекти и т.н.

Регламентите трябва да включват и категорични задължения за собствениците, а те пък да проумеят интереса си от промяната. Най-въздействащи са добрите примери. Това, което досега се направи с пилотни проекти в София, Варна, Бургас, Стара Загора чрез Програмата на ООН за развитие, трябва да се популяризира. Дори в рамките на сегашното несѝвършено законодателство при добра инициатива, организация и взаимопомощ на институциите, на неправителствения сектор, може да се постигнат резултати, защото и добър опит вече има.

## Как да избираме подова настилка



При избора на правилната настилка трябва да се вземат предѝд фактори като издрѝжливост, влиянието на настилка върху цялостното възприятие на къщата и акустиката, както и доколко е възможно да се справите с поставянето ѝ сами.

### Теракота

Теракота е общо название за голям набор от продукти, които се различават по качество, характеристики, външен ѝд и цена. Важни критерии за избора са ниво на износване, стабилност и устойчивост срещу механични и химични ѝлияния.

За външни части като входове, балкони и тераси са необходими студоустойчиви плочки.

Какви са съвременните тенденции за покриване на пода във всекидневната, спалните, коридорите, мокрите помещения? Има ли нови, лесно поставящи се и трайни настилки?



Те трябва да имат висока издрѝжливост срещу износване - от клас 4 според предназначение, също и защита срещу подхлѝзване.

### Ламинат и фурнир

Основата на ламината са дѝски, които се свързват със специална дървена свързка. Отгоре са покрити с декоративен слой, който наподобява дърво или мрамор. Лами-

натът се поставя много лесно дори от начинаещи, в повечето случаи има т. нар. click система. Тя е на основата на самофиксиращо се съединение на ламинатните плоскости.

### Паркет

Пог формата на паркет дървото от дълги години се използва като подова настилка. Модерните техники по-късно ѝвве-

доха на пазара готовите паркетни. Като последен ѝик на модата са паркетите с т.нар. техника click, които предпоставят дори на майсторите аматьори възможност да поставят лесно и сигурно подова настилка без лепене и скоби.

### Подгдържка и освежаване на паркета

Малки наранявания като граскотини или ѝдлѝбнатини могат да бъдат поправени със специален ѝветово походящ ѝосък. За целта първо е необходимо мястото да бъде почистено с шкурка №120. След това се нанася ѝосъкът и се изглажда с шпакла. Най-накрая мястото се лакира с разреден лак за обработка на паркет.

Друг, още по-удобен вариант е, в случай че граскотините не са по-дълбоки от 10 мм, да ги намажете с маркер за ретуширане.

При по-сериозни нарушения на повърхността трябва да се изѝвърши добро циклене в дълбочина, в случай че паркетът е с дебелина повече от 4 мм. За правилно изѝвършване на работата ѝе ѝи е нужно да наемете три професионални шлайф машини - основна шлайф машина за паркет с полиращ цилиндър, една шлайф машина за паркет за ѝглите и една за фина обработка с дискове. Завършете, като лакирате пода с широка четка.

## Класове на износване при плочки

Клас на износване	Вид натоварване	Приложение
1	Много леко натоварване Ниско натоварване за помещения с ниска честота на преминаване и малко замърсяване	Подходящи за стени Жилищни помещения, без кухня, стѝлби, тераса и балкон
2	Средно натоварване за помещения със средна честота на преминаване и замърсяване	Жилищни помещения, вкл. кухня, бани, мазета, коридори и гр.
3	Силно интензивно натоварване	Входове, тераси, обществени помещения с интензивно натоварване, напр. училища и хотели



ПРОДУКТИ ОТ ОБМЯНАТА НА ВЕЩЕСТВАТА  
ФОЛКЛЕСЕН НА РАЙНА И СТ. МИТРОВ

ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА ПРОТИВ ТЮТЮНОПУШЕНОТО

БИВШ НАШ БОКСЬОР И ТРЕНЬОР  
КНИГАТА НА ЧУДНИТЕ РЕКОРДИ

МАСЛОДАЙНО РАСТЕНИЕ  
ПРЕПАРАТ ЗА МИЕНЕ НА СЪДОВЕ

ХИТЪР ЧОВЕК  
РАЗКАЗ ОТ ЕЛИН ПЕЛИН

МОДЕЛ НА „НИСАН“  
ГОДИШЕН СЕЗОН

НАШЕ ДЕТСКО КНИГО-ИЗДАТЕЛСТВО  
РИМСКИ БОГОВЕ, ЗАЩИТНИЦИ НА ДОМА

РОМАН ОТ СТИВЪН КИНГ  
ПИТЕЙНО ЗАВЕДЕНИЕ

ХУБОСТ, ПРЕЛЕСТ, ОБАЯНИЕ  
БЪРЗО ДВИЖЕНИЕ НА ВЪЗДУХА

МОДЕЛ НА „ФОРД“  
ГЕРОЙ НА ШАРЛ ГУНО „ФАУСТ“

МУЗА НА КОМЕДИЯТА  
НАШ ХАН 765-767

РОМАН ОТ АНДРЕ СТИЯ  
ПОСЛАДНО ПЛОДОВО ПИТИЕ

ДИНАМО-МЕТЪР  
ВИД ПАРКЕТ

В ЕЛИНСКАТА МИТОЛОГИЯ-ВОДАЧЪТ НА АРГОНАВТИТЕ  
ВОДОЕМ

ЧАСТ ОТ ОКОТО  
НАШ ПУБЛИЦИСТ

КОСТНИ ИЗРАСТЪЦИ В УСТАТА  
ВОДОПЛАВАЩИ ПТИЦИ

РАЗКЪСАНА ЖИВА ТЪКАН

НЕРЕЯЩ ИТАЛИАНСКИ ТЕНОР  
КОЛИ С ДВЕ КОЛЕЛЕТА

ВКАМЕНЕНО СМОЛИСТО ДЪРВО  
РЕКА В МИАНМАР

МУЗИКАЛНО-СЦЕНИЧНИ ТВОРБИ  
ГОЛЯМ МОРСКИ РАК

ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ  
ИТАЛИАНСКИ КОМПОЗИТОР 1760-1842 „ПИГМАЛИОН“

НОРВЕЖКИ ИГР. ФИЛМ, РЕЖ. ПАЛ ЛЬОНЕБЕРГ

АНГЛИЙСКИ МИСЛИТЕЛ, УТОПИСТ 1478-1535  
ВЛАКНОДАЙНО РАСТЕНИЕ

МЕДОНОСНО ДЪРВО  
ТРИПЕР

ПОДУТИНА  
АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ СТИЛ

КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА  
ГРАД В ЯПОНИЯ, О. ХОНШУ

ОТРОВА В РАСТЕНИЕТО САМАКИТКА  
РУСКИ ПИАНИСТ 1863-1945

РЕКА В ИСПАНИЯ  
БЕЗАЛКОХОЛНА НАПИТКА

НОСИТЕЛ НА НАСЛЕДСТВЕНОСТА  
УДЕБЕЛЯВАНЕ НА КОЖАТА ОТ ПРОТРИВАНЕ

ФРОНТ-МЕНЪТ НА „Д-2“

МАРКА РУСКИ САМОЛЕТИ  
НАСИТЕН ВЪГЛЕВОДОРОД

ДУНАВСКА ТУРИСТИЧЕСКА РЕГАТА  
РЕКА В АНГЛИЯ

НАША ФОЛКЛОРНА ГРУПА  
НЕИЗЛЕЧИМА БОЛЕСТ

ЗЛАТАРСКА МЯРКА  
АЛКОХОЛНА НАПИТКА

ЖЪЛЧЕН ПИГМЕНТ  
ДЪРЖАВА В АФРИКА

ПЪРВИЯТ ЛЕТЕЦ (МИТ.)  
МУЗИКАЛНА НОТА

ЧЕРНОДРОБНА БОЛЕСТ

НОРВЕЖКИ МАТЕМАТИК 1802-1829  
ЖИЛЕЩО НАСЕКОМО

ГРАД ВЪВ ФИЛИПИНИТЕ, МИНДАНАО  
РЕЧНА РИБА

БИКОБОРЕЦ  
КИНОДРАМА С МОНИКА БЕЛУЧИ

ГЕРОИНА НА Д. ДИМОВ „ТЮТЮН“  
СТЪРМЕН БРЪГ

ЕЗЕРО В СИБИР  
ЧАСТ ОТ ОКОТО, ДЪГОВИЦА

МАРКА ЯПОНСКИ ПРИНТЕРИ  
ГРАД В САЩ, АЛЯСКА

СПОРТНО РАВЕНСТВО  
ГРАД В СОМАЛИЯ

ГЕРОИНА НА Д. ТАЛЕВ „ЖЕЛЕЗНИЯТ СВЕТИЛНИК“

ПИГМЕНТ, КОЙТО В ОРГАНИЗМА СЕ ПРЕВЪРЩА ВЪВ ВИТ „А“

РУСКИ ГЕРОЙ ОТ ОСВОБОДИТЕЛНАТА ВОЙНА 1877-1878

НАША АКТРИСА И ПОПЕВИЦА

На 27 септември очаквайте

Живот и Здраве

в тираж 250 000

РЕЧНИК: АКОНИТИН, БЕНИН, БИЛИРУБИН, ВАНЕТ, ЗИЛОТИ, ИРАВАДИ, ЛИВ, НЕН, ПИЛИЧЕВ

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 33 (182):

**ВОДОРРАВНО:** Низита. Ажажа (Василий). "Елените". Косопад. Риванол. Нел. Кон. Делегатори. Игапо. "Заловени живи". Икилик. Катар. Пи. Сироммах. Атом. Катер. Син. Вика (Виктор). Лизол. ТА. "Вокали". Енакин (Кен). Коза. Аре. Рори. Али. Дринов (Марин). Фас. КАТ. Сир. "Косите на Вероника". Вазов (Иван). "Тараре". Агенор. Начин. Сатир. "На". АТАРИ. "Нагали". "Улицата". Ария.

**ОТВЕСНО:** Микоза. Иво. Иван. "Зоната на зграча". Мис. Лат. Кар (Джералд). Зиг. Тодорова (Камелия). Икона. Напав. Миланов (Живко). Алеи. Кирок (Педро). Си. Нагеница. "Евита". Гу (Фабрис). "Тату". Бараж. Берил. ЖИТИ. Нару. Сабош (Методи). Фар. "Арис". Равена. Вени. Ики. Осе. Ат. Ло. Иразер. Ра. "Великото никога". Гимела. Анета. Синалар. Катинар. Тенух. Тил. Кори. Белок (Жак). Санитария.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

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

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

ДОЗА СМЯХ

\* \* \*

Учител казва на ученик:  
- Утре ела заедно с дя-го си.  
- А защо не с баща ми?  
- Не, с дяго ти. Искам да види колко неграмотен е синът му и какви грешки е направил в домашната ти работа.  
\* \* \*

Бебето реве и не иска да заспи. Майката се обръща към съпруга си:  
- Може би трябва да му изпее нещо?  
- Защо веднага с лошо? Опитай първо с добро.  
\* \* \*

Жена казва на мъжа си:  
- Синът ни вече е голям. Време е да му обяс-

ниш взаимоотношенията между половете, можеш да използваш за пример кучетата...

Бащата отива при си-на:  
- Помниш ли какви ги вършихме преди две нощи с ония мадами?  
- Естествено...  
- Е, така е и при куче-тата.  
\* \* \*

След боксов мач:  
- Бихте ли ми казали за-що този боксьор има тол-кова големи контактни ле-щи?  
- Те сега са контактни лещи, а в първия рунд си бяха най-обикновени очи-ла.

\* \* \*

- Знаеш ли, скъпи, тряб-ва да даваме пример на ге-тето и да ни вижда, че че-тем.  
- Добре, ще го взема с мен в тоалетната.  
\* \* \*

Жена пътува в автобу-са и чете статистика за смъртността по света:  
- Като си помисля, при всяко мое издишване на Зе-мьята умира по един човек.  
- А пробвахте ли с аро-матизатор за уста?  
\* \* \*

В ресторанта:  
- Имате ли риба без кости?  
- Не, но имаме салам без месо.



# Opel Corsa с нова спортна стилистика и динамика

Преобразяването на Opel Corsa продължава: следвайки значителните технологични промени от 2010-а, успешният малък модел на Opel тази година се сдоба и с нова осанка. Променената стилистика на предната част създава по-спортно и експресивно излъчване, което я превръща в модел, моментално разпознаваем като част от новото семейство на Opel.

Основен играч на европейската и българската пазарна сцена, Opel Corsa сега разполага с една от най-широките продуктови гамми в сегмента на малките автомобили. Тя се предлага в две основни версии - наподобяваща купе с три врати и семейна с пет врати. За търговски цели на разположение е товарен вариант, наречен Corsavan. Интериорът съблязва не само с простор, но и с едно от най-атрактивните обзавеждания. Corsa предлага и множество системи и приспособления, които не могат да бъдат открити при конкуренцията - като например подгряване на волана или интегрирана



носеща конзола за велосипеди FlexFix. Множество удобни за всекидневие технологични решения рядко се срещат сред представителите на този сегмент - такива са например халогенните адаптивни предни светлини, асистентът при потегляне по наклон и панорамният

стъклен покрив. Corsa сега разполага с нова мултимедийна инфоразвлекателна система, наречена Touch & Connect, която включва петинчов цвятен екран, пълно навигационно покритие на 28 европейски държави, Bluetooth, iPod и USB връзки на изключително конкурентна цена.

Гамата от задвижващи агрегати на Opel Corsa включва мотори с мощност от 48 кВт/65 к.с. до 141 кВт/192 к.с. Те претърпяха някои конструктивни промени през 2010 г., за да отговорят на стандарта за вредни емисии Euro 5. Освен това разходът на гориво и емисиите на въгле-

роден диоксид са намалени с до 13%, като в повечето случаи мощността е увеличена. За допълнително намаляване на разхода дори при най-мощните версии на арматурното табло се активира индикатор за превключване на по-висока предавка.

Новата версия ecoFLEX

(както се казват най-икономичните версии във всяка моделна линия на Opel) 1.3 CDTI със 70 кВт/95 к.с. сега е оборудвана със Start/Stop технология, която допълнително подобрява цялостната ефективност на Corsa. В резултат от това модификацията с три врати изразходва едва 3.5 литра дизелово гориво на 100 километра и отделя емисии от 94 г/км CO<sub>2</sub>. Използването на Start/Stop технологията има най-голям ефект в градския трафик - благодарение на нея разходът на гориво в такива условия е намален до 4.2 литра/100 км срещу 4.6 л/100 км за досегашната Corsa 1.3 CDTI ecoFLEX, отделяйки 98 г/км CO<sub>2</sub>.

В допълнение към атлетичната динамична стилистика и изключителното удоволствие от шофирането Corsa предлага на клиентите си и качество на изработката на най-високо ниво. Германската служба за технически надзор DEKRA в отчета си за качеството за 2010 година оценява Corsa като общ победител с най-малък брой на дефектите от всички тествани автомобили.

Точно 90 световни премиери направиха автомобилните марки на 64-ия международен автосалон в германския град Франкфурт. Моторното шоу край река Майн със сигурност е най-посетеното и с най-съществени новости. По традиция големите германски автомобилпроизводители се стараят у дома да покажат гигантска разлика в сравнение с

конкуренцията. Освен серийните модели голям интерес както винаги будят концепциите и студията, които чертаят бъдещето на бранша. Тази година има повече закупени изложбени площи, нови самостоятелни палати, наети само от една марка. Мотото на изложението, познато в Германия като IAA, е: "Бъдещето е стандарт".

## Шоуто във Франкфурт носи оптимизъм BMW Серия 1



И Второто поколение

на BMW Серия 1 е олицетворение на радостта от шофирането, ефективността и премиум качеството в сегмента на компактните автомобили. Световната премиера на новия модел впечатлява и с увеличеното място и значително повишения комфорт на возе-

не. Изключителният спортен дух е гарантиран от уникалното в този клас задно задвижване и четирицилиндровите двигатели с технология BMW TwinPower Turbo. Впечатляващото излъчване се осигурява от спортно-елегантния дизайн и новите линии на BMW - линия Sport и линия Urban, които позволяват целенасочено индивидуализиране. Също така уни-

кални в този клас са и разнообразните предложения на BMW ConnectedDrive, включително новите, представени за пръв път при BMW Серия 1, системи като Speed Limit Info с индикатор при забрана за изпреварване и сигнализация при напускане на платното със система за предупреждение при опасност от сблъсък с движещи се отпред автомобил.

## Citroen Tubik

Citroen зарадва феновете си с поредния дизайнерски шедевър. Новият концепт е пълничък симпатяга с 9 места на борда. Моделът е вдъхновен от известния предшественик Туре Н. Tubik предоставя дълго междуосие и така се стига до повече комфорт и възможности за релакс на пътниците. Модулните седалки, създадени да бъдат подреджани по различен начин (полунаклонени, лице в лице и т.н.), и

технологичите на борда (включително гигантски полукръгъл екран и висока разделителна способност на звука) превръщат купето в пространство за живот и споделяне. Tubik е екипиран с 22-цолови колела, с високи, тесни гуми с много ниско съпротивление, за да се оптимизира консумацията на гориво. Новият

Citroen има хидроактивното окачване на френския производител, което е и негова запазена марка. Височината на автомобила се контролира в реално време и така остава постоянна независимо от натоварването. При високи скорости колелата автоматично се снижават до максимално аеродинамично ниво и допринасят за намаляване разхода на гориво и нивото на вредни емисии. Tubik е не само изключително просторен автомобил, но и подава ръка на околната среда. Задвижването Full Hybrid Diesel увеличава автономията в сравнение с двигател с вътрешно горене, а също и оптимизира функциите на двигателя с четирите си различни режима на задвижване на колелата - предните се задвижват от двигател с вътрешно горене, а задните - от електромотор.



## Fiat Panda

Италианският производител направи световна премиера с този доказан и обичан от клиентите модел. Автомобилът е станал по-комфортен и технологичен, обзаведен с нови системи за безопасност, притежава съвременна и хармонична външност. Третото поколение Panda е изградено върху базата на модернизирана платформа на предшественика - дължина 3650 мм, ширина - 1640 мм, височина - 1550 мм. Станала е със 112 мм по-дълга, 62



мм по-широка и 10 мм по-висока от предишната фамилия. Задните седалки могат да се местят, а предното пътническо кресло се съгва напълно, за да може да се добави свободно пространство за превоз на дълги товари. Третото поколение Fiat

Panda ще се предлага с широка гама бензинови мотори. Базов ще бъде двучилиндров агрегат с обем 875 куб. см, който ще получи атмосферна и турбоверсия.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ