

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

<http://newspaper.healthmedia.bg/>

**ВЛАДИМИР
КАРАМАЗОВ:**

„Работна Мецана“ ме качи на сцената

Като дете Владо искал да стане актьор, защото изпитвал неудържимо любопитство към... задкулисието в театъра. Разпалвала въображението му не толкова сцената, колкото всичко невидимо зад нея. "Родителите ми ме водеха много често на театър - всеки път със зяпнала уста наблюдавах. Най-любопит-

но ми беше къде отиват артистите, като излязат от сцената, какво има отзад и какво правят, когато не играят, какви са в живота... Това беше важна част от тайнството на театъра."

И днес, вече сред доказалите се млади сили в българския театър, все още иска да надникне и да бъде там, където не всичко

е на показ, не всичко е за продан. Сценичната кариера за него е абсолютен приоритет, но най-широката публика го познава от "Сървайвър". Именно шоуто е своеобразен прелом в живота му, защото дилемата "телевизия или не" се задълбочава...

**Интервю на
Галина Спасова -
на стр. 11**

Кога зимното яке е истинско?

Студът, дъждът и снеготопенето вече не са пречка за спорт и занимания на открито. Особено открито бяха създадени "умните материали". Въпросът е, че много производители твърдят, че якето, обувките или пуловерът не пропуска вода и вятър, а в реалността се оказва друго. За да не останете изненадани в плани-

ната или в парка, трябва да различавате оригиналите от мимикрите. Какво представляват гортекстът и полартекстът?

Четете на стр. 12

ВИДЕО

Как високите технологии помагат на лекарите при сърдечно-съдовите болести



Д-р Иво Петров,
ръководител на
Клиниката по
кардиология в „Токуда
Болница София“
Вижте на
<http://www.health.bg/v/105>

Фризерът срещу бурканите

Каквото и да говорим, есента е сезонът, в който масово се приготвя зимнина. Само че в XXI век е важно към тази дейност да се подхожда информирано.

В "Живот и Здраве" реши да провери опасни ли са действително консервантите, кой метод за запазване на храните е за предпочитане, как е правилно дългосрочно да съхраняваме продуктите.

Проф. Божидар Попов, председател на Българското дружество по хранене и диететика, дава отговор на тези и други въпроси.

**Още по темата
на стр. 9**



N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и
боаки в гърлото

Екофарм
www.ecopharm.bg

Нови апарати за рехабилитация на жени с рак на гърдата

Три нова апарата за рехабилитация на жени след оперативно лечение на рак на гърдата получи Асоциацията на пациентите с онкологични заболявания и приятели (АПОЗ). Те са предоставени от Рош България.

По време на церемонията г-р Методия Чадуковски, генерален мениджър на Рош България, изрази своите надежди направеното дарение да помогне на пациентките да се възстановят по-бързо от операциите и

да се завърнат към нормалния си начин на живот.

Апаратурата за лимфодренаж, електротерапия и вакуум-масаж ще се използва по рехабилитационната програма "ВИКТОРИЯ", която е разработена съвместно от специалисти по физикална медицина, мениджърски екип на "Специализирани болници за рехабилитация - Национален комплекс" ЕАД, клинични психолози от АПОЗ и онколози.

Чрез нея засегнатите от рак на гърдата жени получават възможност за достъп не само до медицинска, но психологическа и социална рехабилитация.

Програма "ВИКТОРИЯ" продължава 10 дни и се провежда в една от базите на "Специализирани болници за рехабилитация - Национален комплекс" в Баня. Повече информация можете да получите на тел.: 02/997 70 65, 02/997 72 86, 02/997 72 85.



ДИАГНОЗИ

За министъра и здравето



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

На стълбите в здравното министерство окачват портретите на всички министри от основаването на институцията до наши дни. Но както е тръгнало, скоро мястото няма да стигне... Въпросът е, че проблемите на пациентите и лекарите не се дължат на министъра, нито ще се оправят автоматично с неговата смяна. Въпреки това няма как да не пожелаем успех на г-р Стефан Константинов, защото такъв успех би бил от полза за цялото общество. Сега е много важно бившият зам.-председател на Българския лекарски съюз и действащ акушер-гинеколог от Кюстендил да не забрави собствените си позиции, които доскоро отстояваше при разговорите си с властта. Защото само честното казване на истината пред обществото и смелите действия могат да спасят здравеопазването. А реалността е, че при сегашната система на финансиране и контрол това, което ползваме като пациенти, е максимално възможното. Затова трябва да сме готови, че здравето ще ни струва повече пари и в личен, и в обществен план. Но и отговорността на лекарите със сигурност ще нараства. Въпреки тежкия дефицит на специалисти системата няма да търпи немарливи medici, които гледат формално работата си или се отнасят към болните като към касичка.



Ходенето пеша спасява сърцето

Изследване на финландски учени доказва, че ако ходиш на работа пеша или с велосипед, вероятността да получиш сърдечна недостатъчност значително се намалява. За да избегнеш проблемите със сърцето, не е достатъчно само да спортуваш в извънработно време.

Когато водиш застоял начин на живот и си намалил физическата активност, за да поддържаш добра форма, трябва поне да ходиш пеша на работа. Учените провели 18-годишно изследване с участието на 60 000 доброволци и доказали, че физически активните мъже

страдали от сърдечна недостатъчност с 25% по-рядко. За жените този показател бил още по-висок - 33%. А най-здравя се оказали участниците в експеримента, които са ходили пеша на работа.

Как да се грижите за най-важния орган, четете в health.bg

Бургерите правят децата щастливи

За вредното влияние на бързите храни върху организма като че ли всичко е казано, но явно не е така. Учени от Маями потвърдиха предположението, че най-опасната съставка в храните фаст фуд не е солта или мазнината, а фосфорът. Той се използва, за да се повиши годността на продукта, и в малки количества е полезен. Но в бургерите съдържанието на фосфор превишава десетократно нормите. Затова любителите на бързите закуски рискуват не само здравето на бъбреците си, но и на целия организъм. В същото време специалисти

от Тайван и Арканзас твърдят, че за децата на възраст до 12 години бързите закуски са инжекции от щастие и радост. От 2366 пограстващи, участвали в експеримента, само 19% са се замисляли за вредата от бургерите. Затова пък останалите, които не се възбуждали от качеството на храната, възприемали света много по-позитивно от връстниците си, избягвали хапването на крак. Като че ли ще трябва да избираме между здравето и оптимистичната настройка.

Още за детското здраве в health.bg



Безплатни изследвания за остеопороза

Безплатни измервания на костната плътност (денситометрия) ще се извършват в ДКЦ "Асцендент" до края на октомври.

Целта на кампанията е превенцията и ранна диагностика на остеопорозата. Препоръчва се жените след 45-годишна възраст да се изследват, тъй като заболяването протича без осезаеми симптоми. Известно е, че настъпващите при остеопороза промени в костите водят до тежки счупвания.

В практиката на СЗО са определени 4 категории за оценка на костната плътност: нормална, остеопения, остеопоро-

за и тежка остеопороза.

На пациентките с остеопороза се назначава таблетно или венозно лечение.

Някои заболявания - захарен диабет, базедова болест, хронични чернодробни и бъбречни заболявания, левкози и др., могат да доведат до остеопороза и в ранна възраст.

Безплатните измервания на костната плътност ще се извършват след предварително записване на тел.: 02/983 9494; 983 1579. Адрес: София, ул. "Бачо Киро" 47 Сайт: www.ascendent.cc

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка! 30 капсули

На по-добра цена!

Есopharm
www.esopharm.bg

Велосипед за мегаполиси

Ръководени от вечния стремеж на дизайнерите да изобретят велосипеда, двама южнокорейци предложили своя концепция за компактно и просто средство за придвижване. Според тях велосипедът Full Circle ще бъде изключително търсен в мегаполисите, където се налага често да сменяш транспортни средства и да изминаваш големи разстояния пеша. Затова и колелото се приема за най-разумното решение. Но обикновените модели е почти невъзможно да бъдат качвани в градския транспорт. Докато Full Circle се събира и лесно ще му се намери място и в метрото, и в офиса. Това става благодарение на липсата на верига, педалите са разположени на предното колело. Това решение не е особено практично с оглед на необходимите физически усилия, но при всички положения собствениците на Full Circle ще имат предимство пред пешеходците. Освен това велосипедът изглежда доста оригинално, някои вече го оприличава на лемур.



BMW инвестира в екологична програма

Немският автомобилен концерн BMW инвестира повече от 1 млрд. евро в програма за развитието на нови двигатели, между които и такива, задвижвани с електричество. Парите ще се използват за усъвършенстване на хибридните модели от семейството на BMW 3 и BMW 5. Освен това част от средствата ще бъдат вложени в разработването на проект за елект-

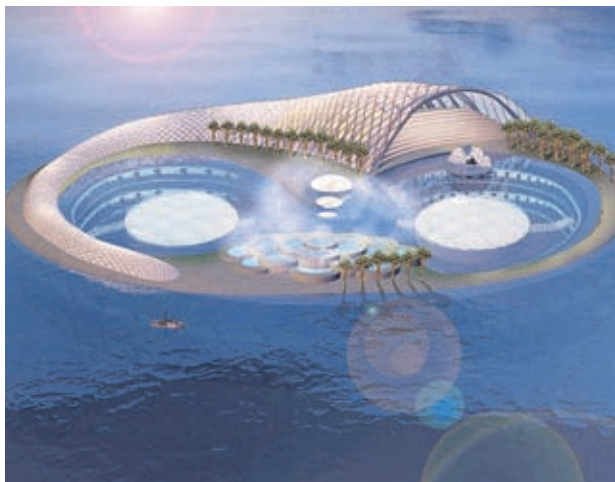
ромобил, който ще се нарича Megacity. Планира се той да влезе в серийно производство през 2013 г. В проекта Megacity влизат два автомобиля с марки BMW и MINI. Засега те се намират в стадий на концепция. Инженерите разработват иновационен начин на задвижване без трансмисия. Този метод ще позволи на двигателя много по-бързо да реализира пълната си мощност.

Човечеството ще живее във водата?

Учени смятат, че хората ще се преселят в моретата и океаните. В скандинавските страни дори вече се готвят за последствията от глобалното затопляне. Когато ледниците започнат интензивно да се топят и нивото на водата се вдигне, жителите на Финландия ще се преселят в плаващи къщи. В тях всичко е измислено така, че хората да се чувстват като на сушата. В американския щат Флорида също мислят за подобно бъдеще. Неотдавна там беше открит подводен хотел. От неговите прозорци може да се наблюдават морските обитатели. Необичайното място за пренощуване може да

приюти само шест души, които трябва да заплатят по 500 долара на вечер за нестандартното си преживяване. Подводен свят решиха да създадат и архитекти от Малай-

зия. Те представиха проект за подводен небостъргач. Според авторите му идеята им може да помогне и за разрешаване на проблема с пренаселеността на сушата.



Автостоп чрез интернет

Любителите на автостопа може би ще забравят за вдигнатия палец или картонената табела. Немският автомобилен концерн Daimler обяви пускането на

първата в света социална мрежа за пътешественици. Порталът Car2gether.com не само ще запознава водачи със стопаджии, но и ще позволи да се обсъждат детайли от пътуването. Сайтът прилича на виртуално табло в аерогара. Желаетелите да пътуват с чужда кола трябва само да посочат началния и крайния пункт на пътешествието си и водачите сами ще се свържат с тях. Предвидена е и анкета за по-добър подбор на спътниците. Според създателите му Car2gether.com не само съществено ще спести времето на стопаджиите, но и ще повлияе благотворно на пътната ситуация.



CHONDROSAVE

С грижа за всяка става

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



НОВО!

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките!



Проблемите със сърцето засягат и младите



Лекувайте навреме синузита

Проф. Чавдаров, има ли промяна в разбирането какво е нормално в сексуалното общуване?

- Представете за секса през различните исторически периоди доста са се променяли. Това се наблюдава и в момента. Затова някои сексуални практики, които преди присъстваха в Международната класификация на болестите, сега са извадени оттам и стават едва ли не модел на поведение... Днес сексът е обект на всеобщ интерес, но по-скоро от пикантно-клюкарска гледна точка, а не с цел повишаване на сексуална култура. Кое е жалко!

- Не е ли нормален този интерес към секса?

- В голяма степен е нормален, защото сексът е биологична необходимост, дейност, която носи висша наслада. Но фиксацията само към тази наслада, без подбиране на средствата, става предпоставка и за извращения.

- Кое е извращение от днешна гледна точка?

- Колкото и либерално днес да се гледа на сексуалното общуване, има влечения и практики, които категорично излизат от рамките на нормалното, напр. педофилия, зоофилия, екзхибиционизъм, садо-мазохизъм и др. Тези влечения често водят и до асоциално поведение и прекриване на закона. Затова те трябва да се разпознават в зародиш и да се лекуват.

- Напоследък доста се дискутира за факторите, които определят сексуалната ориентация...

- Сексуалната ориентация е едно трайно емоционално, романтично, сексуално, а в някои случаи болестно привързване към друга личност. Тази ориентация преминава през различни етапи. Някои учени търсят фактори, които влияят на сексуалната ориентация на нероденото дете още в утробата на майката. По-късно множество обстоятелства, свързани с възпитанието, семейната и приятелската среда, ранните контакти влияят на тази ориентация.

Сексът е и отговорност

● С проф. Димитър Чавдаров, невролог, разговаря Петър Галев



Проф. Димитър Чавдаров

”

Има влечения и практики, които категорично излизат от рамките на нормалното

- Като че ли най-често срещаната промяна в ориентацията е свързана с влечението към собствения пол?

- Това е така. През 40-те години на XX век хомосексуализмът е обявен в САЩ за заболяване, а от 1973 г. е заличен от списъка на болестите. Въпреки това и в момента се правят множество изследвания за евентуалните биологични и социални причини, които го определят. Някои акцентират, че става въпрос за вродена генетична склонност, поради което никой не може да бъде "обвинен", че е хомосексуален. Други, обратно, смятат, че всичко е въпрос на грешна насоченост, на подражание на неправилен модел и т.н. В съвременното общество като че ли надделява тенденцията да се търси единствено удоволствието в сексуалните отношения, независимо с какви средства то се постига. А това не е напълно приемлива концепция. Защото, доведена до крайност, тя може напълно да отрече биологичния смисъл от секса - създаването на поколение. А това очевидно е невъзможно при еднopolови връзки.

- Трябва ли да се търси

лечение на нетрадиционната сексуална ориентация?

- Данните за тази възможност са много противоречиви. Ако говорим за хомосексуализма, малко са хората, които трайно са пренасочили интереса си от собствения към противоположния пол. А и това става все по-малко наложително, след като много държави признаха еднopolовите бракове и забраниха трудовата дискриминация по полов признак, включително и за служба в армията. Преобладаващото обществено настроение в момента е всеки да има право да практикува в леглото си каквото пожелае, но да се въздържа от афиширане и пропагандиране на своята сексуалност.

- Вярно ли е, че пубертетът е най-съществен период за формиране на сексуалността?

- Това е така. В този период индивидът е много чувствителен и може да тръгне в дадена посока не от някаква предопределеност, а от разочарование, липса на разбиране, стремеж към подражание.

За консултация при проф. Чавдаров можете да се запишете на тел. 968 60 90

ГРИП

Не забравяйте да се ваксинирате



инфлувак

сигурна защита срещу грип



Грипът не бива да се подценява

● Д-р Евгения Кехайова, общопрактикуващ лекар, 26 ДКЦ, София, пред health.bg

- Какъв урок научихме миналия зимен сезон след пандемията от свински грип?

- И лекарите, и пациентите нека не забравят, че грипът не трябва да се подценява - той е безкрайно сериозно заболяване. Урокът, който научихме миналата зима, беше, че можем да очакваме нови щамове, още по-силни от тези, с които сме се преборили досега.

- Какви са най-честите усложнения на грип?

- Най-честите усложнения са на дихателната система - бронхити, отити и бронхопневмонии. Има случаи, в които се обременява сърцето, често се засягат и бъбреците. Миналата зима най-честите усложнения като че ли бяха бронхопневмонии при млади мъже.

- Започнаха ли тазгодишните имунизации срещу сезонен грип?

- Ваксинирането започна. Имам пациенти, които от години си пос-



Д-р Евгения Кехайова

тавят ваксина, доволни са и продължаваме да правим ваксинация. Противогрипните ваксини са на пазара вече 10-15 години. Те са се доказали в световен мащаб и всъщност това е

една от формите да не се получават пандемии.

- На кои пациенти препоръчвате да си поставят противогрипна ваксина?

- На първо място, на всички, които искат да се ваксинират: това е въпрос на личен избор. Ваксината е препоръчителна при пациенти с хронични заболявания, защото рискът да развият усложнения е голям, както и на всички възрастни над 65 години, на които с възрастта имунната система отслабва. След това е групата на хора в риск, каквито сме ние, лекарите, също така работещите в детски градини и училища и в други големи колективи.

- Във вашата практика често ли се срещат нежеланите реакции от противогрипната ваксина?

- Не, не ми се е случвало, поне с моите пациенти.

ТАЗИ СЕДМИЦА в www.health.bg

Истини за витамините



Витамините не са просто хапчета, които се продават свободно навсякъде. Правилният им прием е изкуство, твърди Том Сандърс, професор по хранене в Кралския колеж в Лондон. <http://www.health.bg/2220>

Как избираме партньор



Приятелят ви прилича на баща ви, а вие готвите като майката на гаджето си? Това са важни неосъзнати импулси на привличането. Още по темата <http://www.health.bg/12221>

Защо скърцат ставите



Трябва ли да се тревожите, ако някоя от ставите ви издава пукаш или скърцащ звук? Ето какво казва известният британски ортопед Питър Браунсън. <http://www.health.bg/12259>



Най-четено

1. Разликите между НЕГО и НЕЯ
2. Страхът от консервантите - неоправдан?
3. Как се подобрява настроението на пациентите?
4. Осем начина да преборим коремните тлъстини
5. Какво ни пречи да сме работоспособни?

Проблемите със сърцето засягат и младите

● Д-р Иво Петров, ръководител на Клиниката по кардиология в „Токуга Болница София“



Генетичните предразположения могат да доведат до инфаркт още преди тридесетата година
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Д-р Петров, повечето млади и здрави хора смятат, че заплахата за бъдещи сърдечно-съдови проблеми не се отнася за тях...

- У нас традиционно всички смятат, че рисковете и възможните неблагоприятни заболявания не се отнасят за тях. Това е кардиологична. Затова и често не сме подготвени за проблематични ситуации, не само свързани със здравето, но и с другите сфери на живота. А младите хора не са съвсем прави да смятат, че са застраховани от сърдечно-съдови проблеми, защото наличието на рисковите фактори с времето със сигурност води до съответните заболявания. А ако има и генетично предразположение, инфарктите могат да дойдат още преди тридесетата година.

- Това като гръм от ясно небе ли се явява?

- Хората така го



Д-р Иво Петров

чувстват, защото преди това не са си направили изследвания, от които да стане ясно, че холестеролът е висок, кръвното налягане - също, често има недиагностициран захарен диабет. Когато тези проблеми се съчетаят с наднормено тегло, пушене, обездвижване, неправилно хранене, болестта надвишава младостта. А инфарктът при младите може често протича по-тежко в сравнение с по-възрастните, защото сърцето не е "свикнало" с намаляния приток на кръв.

- Освен споменатите

рискови фактори кои други влияят зле на сърцето?

- Стресът! Той предизвиква мощно изкръване на определени хормони, които рязко повишават пулса и кръвното, свивайки кръвоносните съдове. А ако те вече са стеснени от атеросклеротични плаки, може да се стигне до инфаркт.

- Кой и кога трябва да си прави профилактични прегледи за сърцето?

- Още в детската възраст педиатрите проверяват дейността на сърдечно-съдовата система. След това е добре кръвното налягане, дори и при младите, да се проверява веднъж годишно. А ако е повишено - да се търсят причините. Над 30-годишна възраст трябва да се изследва липидният профил и кръвната захар, а над 40 г. това трябва да става всяка година.

Интервюто взе
Камен ЗДРАВКОВ



За да пребори умората, човек се нуждае от незаменимата помощ на аминокиселините
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Умората не е само пролетна

Едва ли има човек, който да не е чувал понятието пролетна умора. Това състояние е напълно реално, но за съжаление не се явява само през пролетта. Всъщност причините за появата на умората са много разнообразни и могат да действат през всички сезони - усилена физическа и умствена дейност, напрежение в работата и училището, стрес, неправилен хранителен и двигателен режим, лошо съотношение сън - бодрстване... Към всичко това се добавя общото негативно усещане от постоянните коментари за икономическата криза.

Затова преодоляването на умората изисква комплексни действия. На първо място е важна позитивната психологическа нагласа. Гледайте комедии, прочетете някоя от любимите си ведри книги, планирайте пътешествие, дори и да е до близката планина или язовир.

За нормализиране на съня е важно да си лягате преди полунощ и да спите поне 7-8 часа. В началото чай от маточина или жасмин ще подпомогне заспиването, ако иначе се въртите с часове в

чаршафите.

Пълноценното хранене е особено важно. Всеки сезон има своите "витаминни бомби". Сега е времето на гроздето, тиквата, червените чушки, ябълките. Яйцата също са много полезни, защото съдържат балансирано количество белтъчини и мазнини. Нетлъстото месо и рибата трябва да присъстват редовно в менюто. Пийте поне литър и половина течности.

Звучи парадоксално, но лежането е приятел на умората. Затова се движете умерено, но всеки ден. Най-добър вариант е ходенето поне 30 минути в парка или по ненатоварени озеленени улици.

За физиологичното преодоляване на умората е създаден и специален препарат "Сарженор", който съдържа две незаменими аминокиселини - аргинин и аспартат. Те участват в жизнено важни процеси като доставянето на енергия и освобождаването от токсините. Препоръчително е препаратът да се използва по 10 дни в периоди на отпадналост. Няма противопоказания и странични действия. (ЖЗ)

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ден

За повече информация:

Ecopharm

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

Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Съдържа Аргинин и Аспартат. Преди употреба прочетете листовката.



Проф. Георги ЕДРЕВ,
специалист УНГ

Със зачестяването на вирусните инфекции през есента се увеличават и възпаленията на околоносните кухини - синусите. Всъщност истинско възпаление на синусите може да се получи едва след като при децата се сменят горните зъби. Преди това околоносните кухини не са развити, а са загатнати като малки етмоидални клетки, които още кърмачетата ги имат. Затова от синусит може да се боледе едва след 8-10-годишна възраст. Иначе заболяването се среща във всички етапи от живота. Синусите се засягат по правило няколко дни след началото на вирусно заболяване, когато се насложи и бактериална инфекция. Но дори и тогава, ако синусът се дренира (т.е. възпалителната течност изтича свободно през носа), човек даже може и да не разбере, че е имал синусит. Максиларните синуси (тези от двете страни на носа) могат да се дренират само при легнало положение или при ниско наведена глава. Типичните оплаквания се явяват, когато се затворят отворите на синусите и в тях се натрупа гной.

Най-честите оплаквания са тежест в лицето и



Тежест в лицето и неприятно главоболие са две от най-честите оплаквания при хората, страдащи от синусит

Снимка Рада ПЕТКОВА

Синуситът се лекува успешно

● Физиотерапията дава много добър резултат

главоболие. Но понякога при тежка хрема също се получава т.нар. вакуумно главоболие, което се бърка със синусит. Става въпрос за един феномен, при който в синусите постъпва въздух, но поради набъбването от хремата не може да излиза и това причинява чувство

за разпъване и главоболие. При истинския синусит от носа може внезапно да изтече голямо количество гнойна маса, при което понякога отичат и клепачите от страната на носа.

За диагностицирането на синусита използваме специални ехографи, които обаче дават графичен образ, а не снимка на синуса. При синусит на графиката се получава един зъбец, което почти 100 процента потвърждава диагнозата. Рентгеновите снимки са сложни за интерпретация, защото стари синусити

дават петнисто засенчване в синуса, което често се бърка с остър процес. Моят опит от близо 40 години показва, че синуситът е едно от най-хипердиагностицираните заболявания. Обикновено пациентът няма синусит, а някой особен вид хрема, но му лепват тази диагноза. След това много трудно можем да го разубедим.

Лечението включва на

След прекаран синусит е добре пациентът през лятото да отиде на море

върска разреден агригационен на определено място в носа, за да се отворят проходите към синуса. Начева се и антибиотик, за да се справим с бактериалната инфекция.

Преди време често се правеха и пункции и операции, но вече рядко се стига

първо място отблъзващи носни спрейове и капки. Ако това не помогне за дренажа на синуса, ушният лекар

го тях, ако е проведено навременно и правилно първоначално лечение. Иначе, ако се наложи, пункцията не оставя никакви трайни негативни последици, както някои пациенти се опасават. Опитният УНГ специалист я извършва безболезнено.

Когато пациентът има синусит, но не му се обърне внимание, може да се развие злойно-полипозен процес и тогава вече трябва да се оперира. Преминването на инфекцията към мозъка се случва рядко, обикновено при хора с потиснат по различни причини имунитет.

След като при заболяването е постигнат добър дренаж (освобождаване) на синуса, може да се прилага и физиотерапия с много добър резултат. От физикалните методи много помагат загряващите процедури.

Голяма част от пациентите се интересуват от възможностите на физиотерапията и други алтернативни методи. Те имат своето място, но с проверени билкови препарати и използвани по лекарски съвет. Иначе поставянето на сок от лук, от морска краставица и др. подобни по препоръка на съседката може да нанесе сериозни поражения. Виждал съм тежки отоци на мекото небце заради третирането с уж лечебни сокове. Глупаво е човек сам да усложнява състоянието си, вместо да се довери на лекаря.

След прекаран синусит е добре пациентът през лятото да отиде на море. Комплексното въздействие на слънцето, въздуха и морската вода укрепва организма.

За консултация при проф. Едрев можете да се запишете на тел. 0877 131 933

КСИЛОФАРМ®
0,05% и 0,1%
xylometazoline



За добро настроение всичко е възможно!

A-31/11.02.2010

K011 4/07.08.2007 г.

- Лекарствен продукт без рецепта.
- За възрастни и деца над 2 години.

25 години
УНИФАРМ АД

За пълна информация:
Притежател на разрешение за употреба: УНИФАРМ АД, София 1797, ул. "Тр. Станов" № 3
тел.: 02/ 970 03 23, 02/ 970 03 28, факс: 02/ 971 26 83, E-mail: rosi_rantchinska@unipharm.bg

Какво знаем за бъбречните камъни?

Бъбреците са своеобразен филтър на организма, но малцина полагат усилия за тяхното здраве. Най-често уринарният тракт страда от инфекции и камъни. Нарастването им е безсимптомно, но извърлянето предизвиква силна болка и може да запуши пикочните пътища. Сред основните рискови фактори за бъбречните камъни са повишените количества калций, оксалати, пикочна киселина и особено недостатъчен прием на вода - поне 2 литра дневно. Иначе всички диети и лечения са обречени на неуспех. Опасност от бъбречни камъни носят и обилното потене при продължителни горещини, както и хроничните инфекции на пикочно-половата система. Всяко образуване на бъбречен камък може да бъде последвано от нови епизоди. Без предпазни мерки при 50% от пациентите се образува втори камък в рамките на 5 г. Наскоро водещи специалисти при-

еха и представиха стандарт за лечение на болестта, така че всеки пациент да може да изисква и очаква адекватно лечение. Сгъружението на пациентите, страдащи от бъбречно-каменна болест, издаде и наръчник на пациента, в който на база на този стандарт са изготвени препоръки за справяне с болестта, примерни диети и съвети. Той се разпространява безплатно в клиниките по урология и нефрология, центровете за литотрипсия и в специализираните кабинети за лечение на бъбречно-каменна болест. Много са модерните методи за проверка на риска за образуване на камъни, както и съвременните препарати за профилактика и лечение на бъбречно-каменната болест. Необходимо е просто да бъдем достатъчно отговорни към себе си и да не пренебрегваме и най-малкия симптом.

Още информация по темата вижте на сайта bkb.bg

Десет симптома, които не трябва да пренебрегвате

Повечето хора знаят, че определени оплаквания, като силни болки в гърдите или корема, налагат незабавен лекарски преглед, но за някои по-неопределени симптоми се колебаят дали да потърсят медицинска помощ. Но има състояния, при които трябва поне да се прегледате. Някои от тях налагат по-спешни действия от другите, но нито едно не бива да се пренебрегва.

1. Безпричинно отслабване

Отслабването, без да се спазва диетата, е мечта за госта хора, но в действителност може да е сигнал за здравен проблем. Ако за 6 месеца сте загубили 10% от теглото си - например 7 от 68 килограма, посетете лекар.

Необяснимото отслабване може да бъде причинено от различни състояния на организма, като повишена активност на щитовидната жлеза (хипертироидизъм), депресия, чернодробно заболяване, рак или други смущения, които пречат на процеса на усвояването на храната от организма.

2. Упорита или висока температура

Температурата не е болест, но често е знак за заболяване. В повечето случаи тя показва, че организмът се бори с някаква обикновена вирусна или бактериална инфекция. Ако повече от 3 дни поддържате постоянна, макар и леко повишена температура, например 37,3, е задължително да се прегледате при лекар.

Ако имате проблем с имунната система или приемате лекарства, които я потискат, температурата не е благонадежден показател. Посъветвайте се с личния си лекар или с онколог кои признаци налагат взимането на мерки.

Постоянната температура може да е сигнал за скрита инфекция - от възпаление на пикочните пътища до туберкулоза. Понякога злокачествени заболявания - като лимфома - причиняват продължителна и упорита температура. Също така и някои медикаменти.

3. Недостиг на въздух

Чувството за недостиг на въздух - различно от причиненото от храна или физическо усилие - може да е сигнал за сериозен здравен проблем. Ако се задъхвате, дишате тежко, хриптите, потърсете незабавно медицинска помощ. Недостигът на въздух в легнало положение или в състояние на покой също е симптом, който изисква незабавна лекарска консултация.

Причина за недостига на въздух може да бъдат хронично обструктивно белодробно заболяване, хроничен бронхит, астма, пневмония, съсирек в белия дроб (белодробна емболия), както и други сърдечни и белодробни проблеми. Затрудненото дишане може да се появи и при пристъп на паника - някои случаи на силна възбуда предизвикват физически симптоми.

4. Необясними промени в процеса на изхождането

Хората често се чувстват какво значи редовен стомах. За всеки човек това е индивидуално, но за нормално се приема изхождането от 3 пъти на ден до 3 пъти в седмицата. Всеки е запознат с типичния си ритъм. Затова потърсете лекарска помощ, ако забележите необичайни или внезапни промени като: кървави изпражнения, диария, която продължава 1 седмица, запек с продължителност повече от 3 седмици, внезапни напъни за изхождане, черни, катранени изпражнения.

Промените в чревната функция може да са признак за инфекция или някакви паразити. Сред другите възможни причини е и ракът на дебелото черво.

5. Делириум

Делириумът е състояние на внезапно силно объркване и бърза промяна на умственото (душевното) състояние - от летаргия до превъзбуденост. Симптомите на делириума могат да бъдат забелязани от роднините и приятелите, а незабавната лекарска помощ е необходима при следните признаци: внезапно объркване на мислите, дезориентация - объркване на времето и/или мястото, внезапни промени в личността или поведени-

Размазаното виждане или загубата на зрение предупреждават за опасността от мозъчен удар



Постоянната повишена температура може да е сигнал за сериозна скрита инфекция

ето, например поява на агресивност, внезапни проблеми с концентрацията или паметта.

Промените в поведението или мисленето може да се дължат на много проблеми, включително инфекция, анемия, ниска кръвна захар, психически проблеми или някои лекарства, особено в началото на приемането им.

6. Внезапни пристъпи на силно главоболие

Главоболието е нещо обикновено и, общо взето, не е причина за безпокойство. Внезапното свирепо главоболие обаче може да е сигнал за сериозен проблем. Потърсете лекарска помощ, ако почувствате: внезапно свирепо главоболие като мълниеносен удар, главоболие, придружено с температура, схващане на врата, обрив, объркване или припадъци; промяна в до-

ите в скалпа, мозъка и очите - рядко, но лечимо заболяване, което обикновено се проявява на средна възраст. Други възможни причини за тежките главоболия може да бъдат тумор на мозъка или аневризъм.

7. Внезапно прималяване, загуба на зрение или говор

Ако получите такива симптоми, всяка минута е от значение. Това са предупредителни знаци за инсульт (мозъчен удар) или т.нар. преходни нарушения на мозъчното кръвообращение, наричани често микроинсульт. Потърсете спешна медицинска помощ, ако почувствате: внезапна слабост или схващане на едната страна на тялото, внезапно притъмняване,

размазано виждане или загуба на зрение, загуба на говора или затруднения при разбирането, внезапно замайване, нестабилност и/или падане, внезапно остро главоболие.

8. Чувство, че виждате внезапно светкавици пред очите

Внезапното усещане, че пред очите ви избухват светлини, може да е сигнал за отлепване на ретината. Незабавната медицинска помощ може да предотврати трайната загуба на зрение.

9. Чувство за засищане след прием на много малко храна

По-бързо засищане от нормалното или след поемането на по-малко храна от обикновено, което продължава повече от една седмица, изисква лекарски преглед. Чувството за засищане може да е придружено с други симптоми, като гадене, повръщане, газове, температура и отслабване или напъняване. Информирайте лекаря си и за тях.

Възможни причини за бързото засищане може да са спазъм или възпаление на хранопровода, синдромът на раздразнените черва, както и по-сериозни проблеми като стеснение на изхода на стомаха (стеноза на пилора), преплитане на червата или рак на хранопровода.

10. Загряване, зачервяване или подуване на става

Подуването и зачервяването на ставата може да означава, че тя е възпалена и това изисква спешна медицинска помощ. Възможно е причината да е подагра или някакъв вид артрит.

Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

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

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



Знаете ли, че...

50 грама черен шоколад на ден може да забави стареенето на мозъка с няколко години



Как да почиваме пълноценно

Съвременният човек все бърза и се опитва да вмъкне колкото се може повече задачи във всеки буден час от денонощието, но последните изследвания, които доказват, че липсата на сън може да предизвика депресия, наддаване на тегло и дори преждевременна смърт, надвисват като буреносен облак над всекидневните грижи - особено при мъжете, които са изложени на повишен риск от тези проблеми.

Американският специалист по съня д-р Матю Едлунд твърди, че когато човек няма възможност да спи достатъчно, може да замени дефицита на сън с почивка.

Ключът е как да се почива

Като студент по медицина, който е работил по 110 часа седмично, д-р Едлунд бил обсебен от съня и влиянието, което липсата му оказва на здравето и работоспособността. От години чете лекции за жизненоважната роля на пълноценния отход - от подновяването на клетките и контрола на телесното до психичното

здраве. Едва след години обаче осъзнава, че сънят не е панацея за всичко, както се смята.

Дори когато помагал на своите пациенти да получават повече и по-добър сън, понякога здравето им оставало влошено. Тогава д-р Едлунд установил, че почивката е от съществено значение - и често се пренебрегва - за възстановяване и тонизиране на тялото.

Много хора са толкова заети, че виждат почивката като слабост - загуба на ценно време, а тя в действителност е биологична нужда. Това не означава просто да се позиционираме на дивана пред телевизора. Тъй като седенето пред малкия екран е

"пасивна" почивка.

Този престой дава възможност за известна степен на клетъчно подновяване, но мозъкът все още ще "бърмчи" (в действителност проучванията показват, че при някои хора в състояние на почивка мозъкът използва повече енергия, отколкото когато се изпълняват задачи).

Според д-р Едлунд хората се нуждаят от "активна" почивка - тя може да повиши бдителността и ефективността, да намали нивата на стрес и увеличава шансовете за по-здравословен и дълъг живот.

Той описва четири различни вида активен отход: социален, психически, физически и духовен (чрез медитация и молитва за релаксация).

Социална почивка

Тя означава прекарване на време с приятели и роднини и дори онлайн разговори с колеги. Без значение колко сте заети, важно е да намерите местенце във всекидневието си за нея. Американско изследване в края на седемдесетте години доказва, че общуването не е само приятно занимание, но и е от решаващо значение за оцеляването. Общителните хора имат намален риск от сърдечни заболявания и други сериозни здравословни проблеми. По-новите проучвания са потвърдили тази връзка и показват, че социалната подкрепа помага да се оцелее при ракова диагноза, да се пребори инфекциозно заболяване и да се облекчат депресивните състояния, както и да се намали рискът от смърт вследствие на инфаркт.

Сънят не е достатъчен, намерете време и за общуване

Добрата новина е, че сексът също се брои за социална почивка.

Психическа почивка

Днес всички се опитват да направят твърде много неща наведнъж - писане на съобщения по време на шофиране, хранене, докато се гледа телевизия. Хората са загубили разбирането за необходимостта на мозъка да се съсредоточи върху едно нещо. Правейки това, дори и за кратък период от време, се засягат нервната система и кръвното налягане, сърдечната честота и телесната температура. Идеята на психичната почивка е да се "затъне" в нещо по-просто до степен, когато големите неща вече не са повод за притеснение.

Един от начините да се научи проста форма на контролирана концентрация е: Погледнете напред и завъртете очите си нагоре, като че гледате в тавана.

След това, докато гледате нагоре, бавно затворете клепачите си. Концентрирайте се върху запазването на погледа нагоре, докато очите са затворени. Поемете дълбоко дъх, като броите до четири, и издишайте - до осем. Като издишвате, почувствайте усещането за спокойствие, което се разпространява от задната част на врата надолу по тялото чак до пръстите на краката.

Сега се опитайте да си представите нещо като плаж в слънчев ден или залята от слънчев гора. Представете си, че се разхождате в тази среда, и запомнете какво виждаме.

Когато сте готови да приключите (гръжте още погледа нагоре), вдишайте дълбоко и отворете очи. След това завъртете очите си надолу.

Физическа почивка

Става дума за активно използване на телесните процеси като дишане например, за да се успокоят тялото и умът. Най-добрият начин да направите това е да спрете и да направите няколко дълбоки вдишвания. Това ще запълни белите дробове с кислород, ще се отворят деформирани въздушни пространства и ще се изпрати обогатена с кислород кръв из цялото тяло. Отлична форма на физическа почивка е дрямката, ако се чувствате уморени. Гръцко проучване показва, че една 30-минутна дрямка поне три пъти седмично намалява риска от инфаркт с 37 на сто, а проучване на НАСА доказало, че 26-минутната дрямка може да подобри изпълнението на някои задачи с 38%.

Духовна почивка

Изследвания са установили, че хората, които медитират, са способни физически да разширят някои части на мозъка, особено тази, която контролира концентрацията, вниманието, съсредоточаването и анализирането на проблемите. Медитиращите също са в състояние да изградят повече сиво вещество в средния мозък, свързан с функции като дишане и кръвообращение, и в частта, важна за мускулната координация и активната памет.

Молитвата има подобни ефекти. Американско изследване показва, че хората, които редовно посещават религиозни служби, живеят по-дълго от тези, които не го правят.

Въпреки че някои от ефектите се дължат на социалните връзки, тестове на мозъка показват, че при молитвата се наблюдават промени като при медитацията. (ЖЗ)

Още за антистрес ефекта от релаксацията в www.health.bg.

ЛЮБОПИТНО



Негативни последици

Хората, които водят нездравословен начин на живот, са по-малко продуктивни в работата си и по-често ползват отпуск или болнични. Според резултатите от холандско изследване, публикувано в Occupational and Environmental Medicine, затлъстяването, неправилното хранене, липсата на физическа активност и пушенето са отговорни за над един от десет дни отпуск по болест.



Полове

Жените, които обвиняват мъжете, че не ги слушат по време на скандал, всъщност може и да са прави. Изследователи от университета в Южна Каролина открили, че мъжете ефективно "изключват" в стресови ситуации, а жените стават по-чувствителни към емоционалните реакции. Било установено още, че когато мъжете гледат разгневно лице, те имат намалена активност в зоната на мозъка, свързана с разбирането как другите хора се чувстват.



Семейство

Прекалено строгото възпитание на децата може да доведе до неприятни последици в по-напреднала възраст и да наруши емоционалното им равновесие. Посредством редица експерименти канадски учени стигнали до извода, че драконовските правила в семейството могат да предизвикат страх и тревожност у децата, а на по-късен етап - и неврологични заболявания.

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение

Крем NeOx

Отново се гвижиш!

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



Проф. Божидар Попов е категорично за замразяването на храните

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

Принципите на здравословното хранене по правило сочат - по-далеч от консервираните храни. Но да подберем менюто си у дома или в заведение без консервиран продукт е практически невъзможно. Винаги ще има нещо, извадено от буркан, фризер, сушилна... А надписите "без консерванти" само подсилват страховете - значи "с консерванти" е опасно?!

Твърдо ли се разминава здравословното хранене с понятието консервиране? Хората го свързват веднага с химичните консерванти, но освен тях има и много други, и то по-масово използвани методи. Охлаждането например е сред големите открития в началото на 19. век, казва проф. Божидар Попов, председател на Българското дружество по хранене и диететика.

Животът на продуктите може да се удължи по два начина - като се унищожат микроорганизмите и ензимите, предизвикващи развалянето, или като се потиска развитието им. Първият начин е по-радикален и по-сигурен, но разрушава и някои полезни съставки. При втория се запазва почти изцяло биологичната стойност, но за значително по-кратко време.

Съхраняването от 0 до 4 градуса в хладилниците удължава трайността с няколко дни до седмица-

Ден година храни

- Замразяването е най-здравословният начин на консервиране



Веднъж размразени, продуктите в никакъв случай не трябва да се връщат отново във фризера Снимка Рага ПЕТКОВА

две. Във фризера при минус 16-17 градуса развитието на микроорганизми-те спира.

Как се замразява правилно?

Зависи от конкретния продукт. Например месото - колкото повече мазнина има, толкова по-кратко може да се съхранява, защото мазнините грянисват и при ниски температури. Съхранението във фризер се движи между 6 и 12 месеца. Замразяват се само пресни продукти и никога вече веднъж размразени, дори и леко, не се връщат отново във фризера. Не всички плодове и зеленчуци могат да се замразяват - това зависи от процента на водното съдържание, както и на други съставки.

Размразяването на ме-

сото и рибата трябва да е бавно, на стайна температура или в хладилник. Но не и в гореща вода - всички ценни вещества се губят. В микровълновите фурни размразяването също става бързо, но не го препоръчваме, посочва проф. Попов.

Пастьоризирано или стерилизирано мляко?

Пастьоризацията запазва изцяло биологичната стойност на продукта, но той има по-малък срок на годност. Стерилизацията унищожава изцяло микроорганизмите и ензимите, но също така и някои от ценните витамини и вещества. Така значително по-голямата трайност е за сметка на хранителните качества.

Химичните консерванти са от Е 200 до Е 290. Те

се използват от 20-30 години - това са истинските консерванти, които плашат хората - Е-тата. Всъщност те са най-вече

органични киселини, уточнява проф. Попов.

Например млечната киселина се влага в маргарините, сорбиновата -

при производството на сирена, бензоената киселина - при производството на безалкохолните напитки, сокове, нектари, конфитюри. Серен двукис се употребява при производството на бира, бяло вино. Нитрити и нитрати - при колбасите.

Антиоксиданти също се използват като консерванти, защото забавят окислителното разграждане - и това са най-често витамини. Например витамин С и витамин А се използват като консерванти. Витамин С е Е 300, витамин А - Е 306.

Всички консерванти са тествани и са безопасни в количествата, в които се влагат - посочва проф. Попов, - но по принцип препоръчваме пресните продукти, защото всяко вмешателство намалява биологичната стойност. А класическите консерванти в домашни условия като солта и захарта носят и рискове. От 100-200 грама туршия например човек приема двойно дневната норма сол, а тя е пряко свързана със сърдечно-съдовите заболявания. При конфитюрите и компотите плодът се обработва термично, а и се слага много захар. Натуралният плод в никакъв случай не може да се сравни с компот или сладко.

Мултивитамините са оръжие и срещу стреса

Автомобилът, компютърът, бързите сандвичи, напрежението, чашката вечер за разтоварване и "спасителната" цигара са масово ежедневие. Както са масови инцидентните опити за рязка промяна - чрез любителски диети. С единствен резултат лишаване на организма от ключови за обмяната на веществата хранителни съставки. Обратно на правилата живеят и хората в активна възраст, и възрастните, все по-често и децата. Системното отклоняване от нормите води до куп дисбаланси. Включително в съдържанието на витамините и минералите в организма, възприемани масово като пренебрежима грешка, но в действителност - с незаменима роля в немалко физиологични процеси на редица биохимични нива. Липсата и на най-малкия фрагмент от витаминна-

та мозайка води до различни по степен разстройства на метаболизма със съответни клинични изяви. Противоедействието налага в едни случаи просто профилактика, в други - директно лечение със заместителна терапия. Парзът на мултивитамини става все по-шарен и верният ход изисква прецизно съобразяване с всеки конкретен случай, възраст, пол, сезон, начин на живот. При верен избор и подбор става необходимо, че добрият букет витамини може гарантирано да ни върне, образно казано, в релсите. Може да подсили имунната система, да играе предпазна роля от тежки простудни заболявания и грип и да има профилактичен ефект за маса хронични заболявания, особено за свързаните със сърдечно-съдовата система.

100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ НА ОСНОВАТА НА ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ



МУЛТИВИТАМИНИ ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО



**ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ
ПРЕМИНАЛИ ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ
ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО**



Козметика според зодията

● Кои нюанси пасват най-добре на различните видове характери

Гримът винаги е бил едно от основните оръжия на жените в борбата за постигане на съвършен външен вид. Освен това научно доказано е, че цветовете оказват положително влияние върху цялостното ни емоционално и физическо състояние. Така например се знае, че всички оттенъци на червеното стимулират имунната система и поддържат активността на мозъка.

Редица психолози поддържат тезата как много често жените несъзнателно избират цветовете на грима си, с които да компенсират липсващото в живота им. Ако мъжете не ви обръщат внимание - заложете на червено със сочен оттенък. Искате да избягате от проблемите в службата? Купете си ефирни бели и сини сенки за очи.

Друг начин да изберете подходящия грим е да се придържате към характеристиките на вашата зодия.

Овен

Повелителят на Овните - Марс, е планетата на агресията. Идеалният грим за представителките на тази зодия е основа за лицето, спирала за миглите и червило с яркочервен цвят на устните. Това е вариант, когато искате да покажете своята енергия, сила и страст. Комбинацията обаче не е много

удачна за офиса или по време на работни срещи. Друга опция са пастелните сенки и светлите, с естествен цвят, червила. Този избор на грим демонстрира увереност, спокойствие и владеене на положението.

Телец

Управляващата планета на зодия Телец е Венера. При това положение не се учудвайте, че родените под този земен знак са луди на тема красота и външен вид. Те харесват ефектните и скъпи неща, а луксът и богатството изграят важна роля в живота им. Телците не обичат да изглеждат вулгарно, избягват светлите цветове и се опитват да постигат един естествен вид. Подходящи за тях са опушените нюанси, сивото, сребърното, нежнорозовото, бялото и бежовото.

Близнаци

Това е един от най-чувствениите и гуалистич-

ни знаци на зодиака. За Близнаците винаги е много трудно да направят своя избор, когато става дума за козметика. Те винаги с готовност се вслушват в съвети и препоръки, което ги прави лесна жертва за изкусните търговци. Като цяло представителите на тази зодия си пада по студентите тонове. От топлите предпочитат зеленото. Колкото и странно да звучи, Близнаците не харесват леката козметика. Обичат матовите гримове и уважават контрастните комбинации.

Рак

Рациите наистина обожават новостите. Веднага щом на пазара се появи някакъв нов продукт, те бързат да съберат информация и да преценят дали е подходящ за тях. Родените под този знак се гримират с голямо удоволствие. Благоговейат пред блестящите цветове, които придават на очите им блясък като на черупката на морска миди.

Лъв

Когато жена от зодия Лъв влезе в козметичен магазин, тя няма как да остане незабелязана от останалите. Тя купува всичко, което е ново, скъпо и съобразено с актуалните модни тенденции. Лъвовете оби-

чат да робуват на марки и са големи фенове на гримовите със златисти оттенъци.

Дева

Девата е най-чувствителният и уязвим знак в зодиака. Представителките на тази зодия имат вроген усет към пропорциите и стила, затова винаги много точно подбират най-удачните за себе си неща. Девите са практични. Не биха купили скъпа козметика, ако имат алтернативен качествен, но по-достъпен вариант. Цветовете на природата подчертават тяхната красота, затова е препоръчително да използват нюансите на тюркоазеното, смарагдовото, светлосиньото и меко кафявото.

Везни

Планетата на Везните е Венера, но върху тях тя има по-различно влияние, отколкото върху Телците. Родените под този знак залагат не на лукса, а на сканданото поведение. Жените Везни могат да бъдат разпознати по своя авангарден, екстравагантен, често предизвикателен външен вид. Те обичат цветови комбинации, които представителите на останалите зодии не биха посмели да използват, като например синьо-зелено и жълто. Въпреки това Везните не изглеждат смешно. Цената и качеството на козметиката нямат никакво значение за тях. Важното е да им пасват и да им помагат да се противопоставят на скучните общоприети норми.

Скорпион

Това е знак, който с течение на годините започва да изглежда все по-добре и по-добре. Скорпионите винаги са наясно с това какво искат, имат изтънчен вкус и много привлекателен външен вид. Подходящи за тях са червилата с наситените, тъмни цветове. Сенките трябва да са светли и забележими. Перфектно подчертаните скули пък са финалният акцент, от който се нуждаят представителките на тази зодия.

Стрелец

Стрелците не признават ограничения, те са пристрастени към всичко, което е ново и непознато. Обикновено родените под този знак са заможни и чес-

то преследват неща, които въщност не искат. Добър вариант за тях са нежните, искрящи сенки. Всичко, което е в златната и розовата гама, зарежда Стрелците с допълнителна енергия.

Козирог

Представителите на този земен знак постигат всичко, което си поставят за цел, а най-отличителните им качества са постоянството и упоритостта. Всички нови гримове и козметика са изключително интересни за Козирозите, но само дотук. Те могат да прекарат часове в изучаването на предлаганите продукти, но да не купят нищо. Жената Козирог е много прецизна при избора на козметика и предпочита незабележимия макияж, решен в бежово-кафявата гама.

Водолей

Този знак често е погълнат от емоциите, а всекидневие му е изпълнено с планове, срещи, служебни ангажименти, важни събития. При цялата тази лудница наистина е трудно да обръщаш достатъчно внимание на иновациите в козметиката, както и на актуалните модни тенденции. Водолеите обаче не се нуждаят от такава информация. Някак си те винаги успяват да си купят точно това, което ще ги накара да изглеждат стилни и привлекателни. По правило представителите на тази зодия залагат на висококачествени козметични продукти на вече доказали се на пазара марки. Всички пастелни цветове отиват на Водолеите, а що се отнася до устните - по-добрият избор за тях са гланцовите и балсамите, а не червилата.

Риби

Изненадващи, спонтанни, тайнствени - това са Рибите. Ако пред вас се изпреди зашеметяващо красива жена, може да се обзаложите, че тя е рождена именно под този воден и чувствен знак. Въпреки това енергията на Рибите е слаба, затова те лесно се уморяват и често им липсва желанието да правят каквото и да било. Те предпочитат гримовите в студен тон. Опушеното синьо, виолетовото и розовото ще подсилват тяхната енергия. (ЖЗ)

ДУМИТЕ

Мнозинството
на невежите



Румел ЛЕОНИДОВ

Човек може да върши добри дела и без да го е страх от Бога. Достатъчно е да бъде добре възпитан, да изпитва срам или удоволствие от постъпките си, да зачита името и честта на фамилията си. Ако детето е от добро семейство, то ще се възпроизведе в добри деца.

Ако въпреки никой не спазва правилата за това какво е добро и зло, детето от този дом е обречено. Днес обречените деца у нас са в пъти повече от възпитаните. Защото мнозинството на невежите произвежда себеподобно невежество. Вероятно или задължителните уроци по етика дават някакъв шанс на малките, чиито родители са прости, зли и зловерни, да станат добри хора. Вместо това продължават споровете дали Бог трябва да седне до децата ни на училищния чин. Раздорът не бил толкова между много вярващите и изобико невярващите в Бог, а в опасенията, че в смесените райони вероучението ще раздели малчуганите по религиозен принцип.

А всичко е толкова просто: едва ли някой поп или имам би възроптал, ако в часа на класния учител се каже:

1. Не отлагай доброто дело, а го стори веднага.
2. Човек трябва да погубва приятелите си да правят добри дела.
3. Ако станеш причина друг да стори добро, все едно ти си го сторил.
4. Много е важно всеки да има добро име.
5. Облеклото също има отношение към името на човека. Доброто име остава добро дори и след като човек си отиде.

Всеки читател може да добави към този списък своите 5 нравствени правила, без значение дали вярва в Христос или в Мохамад.

Пред Религията на Доброто всички сме равни, но ние сме равнодушни. Обществената среда у нас е лоша, мрачна, завистлива, злобна. Да отворим Небето над България и да го проветрим заедно. Докато не сме превърнали страната си в душегубка.

100% НАТУРАЛНИ ПРОДУКТИ
НА ОСНОВАТА НА ЕСТЕСТВЕНИ СЪСТАВКИ



Извлечен от пресни, чисти, студено пресовани
масла от БИО лен, пореч и риба,
Омега 3-6-9 на Jamieson предлага множество
ползи за здравето.



ЕДИНСТВЕНИТЕ ПРОДУКТИ ПРЕМИНАЛИ
ПРЕЗ 360 ПРОЦЕДУРИ ЗА КОНТРОЛ НА КАЧЕСТВО

Първото ми качване на сцена е драстично преживяване. Бях на 16 години, кандидатствах в театралната студия на Бончо Урумов и трябваше да подготвя изпълнение. Понеже изобщо не бях сигурен дали мога да науча каквото и да било наизуст, реших да участвам с нещо, което знам от малък - "Работна Мецана". И започнах: "Станала рано зарана нашата Меца Мецана...". Всички се заливаха от смях, не са очаквали да се явя със стихчета за тригодишни... но ме приеха.

Държа да се чувствам в екип

● С Владимир Карамазов разговаря Галина Спасова

Влаго, прекомерната публичност не разрушава ли респекта към това тайнство?

- Медиите се намесват прекалено драстично. Много лесно се оплюват известните, 50% от написаното за тях обикновено е измислица. А и постоянното присъствие на шепата хора в медиите втръсва - 100-200 списания и вестници търкалят 100-200 имена.

- При теб специално няма отърване от етикета сексимвол - ядосва ли те, обижда ли те? Имаш вече десетки сериозни постижения на сцената.

- Споря много с приятели, които смятат, че известността ми носи много дивиденди. Какво ми дава? Според мен повече е негативното, защото хората не зачитат личното пространство. Това малку мие за сексимвола - опитвах се дълго да обяснявам в различни интервюта, че не го приемам, че е тъпо... Но журналистите ми казват - ако не е такова заглавието, редакторите го връщат. Да, ама аз не съм съгласен.

Дълго трябваше в театъра да доказвам, че не съм просто едно добре изглеждащо момче, а съм наистина много отдаден на работата си, и мисля, че го постигнах.

- Преосмисли ли отношението си към телевизията?

- Заклетите телевизионери от близките ми приятели не могат да разберат как може да си хвърляш всичката енергия и накрая да те гледат 500 души, като може да те гледат 2 милиона.

От моите учители -

Бончо Урумов, Надежда Сейкова, Иван Добчев, Кокот Азарян - например научих, че когато се показваш прекалено много по телевизия, реклами, лицето ти се изтъква. Виждам, че днес вече това не е толкова вярно. Ето какво стана след "Сървайвър" - понеже младата публика гледа много телевизия, тя се "зарибява" първо там и после започва да идва и в театъра. Обратното не става. Когато ставаши популярен от комерсиално предаване, младите идват да те видят и в театъра. И така е не само с мен. Това е положителният ефект от телевизията.

- За да станеш водещ на "Сървайвър" обаче, решаваща е била гумата на телевизионния зрител в теб.

- Да, бях много запален по този формат. Понякога три години преди да тръгна в България, бях изглеждал всички американски сезони. Когато ми се обадиха, мислех, че може да е "Скрита камера", не можех да повярвам. И дилемата беше огромна - но над предразсъдъците ми надделя голямото ми зрителско любопитство към самия формат. И не съжалявам.

Ако случайно пак се хвана с телевизия, то няма да е просто за пари, в шоу-програми и с непознати хора. Много важно е да има екип. "Сървайвър" стана, защото имаше екипност. И тук, в театъра, се случва, че играя с приятели. И така съм свикнал - много държа да се чувствам в екип. Ако се съберат хора на еднакви вълни, силно мотивирани като общност, екип, само тогава се получава. И винаги си личи - и в театъ-



Според талантливия актьор, когато се показваш прекалено много по телевизия и реклами, лицето ти се изтъква. Снимки: Личен архив

ра, и в телевизията.

- В какво ново ще те видим този сезон?

- За щастие успяхме да вземем с помощта на Едуард Олби правата на пиесата на Тони Кушнер "Ангелите в Америка". Много трудно беше, защото Кушнер е изключително нахушмял в Щатите. Репетираме и първата част ще излезе на сцената на 25 октомври.

- Пътешестваш много, гмуркането също ти е хоби. Съвсем отскоро вече си и на огромен мотор. Изглежда, адреналинът на сцената не ти е достатъчен?

- Така е. От сутрин до вечер съм в театъра. А и той слава богу - нито разлагам с времето си, нито мога в един момент да кажа - изчезвам за седмица. Това ми тежи. И първо започнах с гмуркането - но то е сложно, трябва да е

лято, ако е зима, трябва ти госта време да отидеш някъде далеч.

Привлича ме това, че под водата е тихо. Там има един много хармоничен свят, по-добър от нашия. От пълната лудница, свинщина, с която се срещаме всеки ден. Под водата има особен ред и закони.

- Чувстваш ли се гостинин там?

- Да, защото си за кратко, целият си в маркучи. Аз задължително имам проблем с въздуха - моята винаги свършва най-рано от цялата група. А правилото е - когато на един свърши въздухът, всички излизат. И аз не давам знак, че вече ми свършва въздухът, за да се изконсумира времето под водата го гупка.

- И от "света на мълчанието" направо към гротата на мотора?

- Страстта към мото-

цистството на тези свръхманиаци откривам голяма задружност, солидарност, нещо като неписан кодекс. Това са съвсем различни хора, които искам да опозная. Да, те търсят екстремност, но голяма част от тях са много разумни, противно на мнението, че са безотговорни и "луди".

- Бил си в десетки страни. Има ли място, където искаш да се върнеш?

- Като обиколя целия свят, тогава може да искам да отида някъде отново. Сега ми се струва зауба на време да ходя там, където вече съм бил.

- Казват, че си затворен, не обичаш светската шумотевица...

- Общо взето, е така. Но не си стоя вкъщи, често съм с приятели - те са малко, но са ми близки.

- Сънуваш ли "професионални" кошмари?

- Да, ужасно е. Често сънувам, че след малко започва представление, а съм някъде далеч от София. Става огромен проблем, на касата се връщат 800 билета...

- А наяве от какво се страхуваш?

- От същото, защото съм го виждал. Страхувам се много от кръв - дъга пъти съм припадал, и от височина имам фобия.

- "Сървайвър" бе концентрирана възможност за придобиване на социален опит. Какво научи за себе си и за хората въобще?

- В "Сървайвър" установих за себе си, че съм много издръжлив в екстремни ситуации - физически и психически.

рите си е дремела в мен и изведнъж се отключи. Купих си го преди два месеца, но не можех да го подкарам веднага този звяр, трябваше да преодолеем страха. Но вече направо се вманиах и не слизам от него. Усещането да си на такъв мотор е неопишуемо респектиращо. Няма такова.

Всички около мен бяха шокирани - че това е самоубийство, че не съм нормален, постоянно ми се обаждат да ме информират, ако има загинал моторист, и т.н. Единственият човек, който реагира положително, за моя най-голяма изненада беше майка ми. Каза, че винаги е мечтала да има мотор и сега чрез мен мечтата ѝ се сбъдва. Моторът изглежда наистина страховит, много мощен и всички се стряскаха от вида му. А майка ми много му се зарадва, каза, че е много хубав, и дори се качи на него.

Интересни са ми хората, които са увлечени по мотори, искам да ги опозная. Силвия Радулова от "Сървайвър" е страхотна мотористка, направо е върхът, учи ме да карам и сега ще ме вкара в техниката среди. Има някаква лудост в страстта към пистовите мотори. Но в об-

- Има ли противогейство?

- За мен е пример как Юлиян Вергов възпитава детето си. Зарибява я за всевъзможни спортове и занимания и тя няма време за компютър. Гледа позитивни филми - "Синьо лято" и други, които и ние сме гледали. Това трябва да правят родителите. Защото детето, ако го оставиш, още на две години ще седне пред компютъра и няма да стане оттам. Оставени на самотек, от малки децата се превръщат в роботи, бродещи из интернет. Ужасяващо е.

Дишащите матери - гортекс и полар

● Как да различите оригиналите от ментетата

Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

Понятието е само на 40 години, а синонимът му - гортекс - го днес остава недостижим. Тайната е фокусирана в свръхтънката мембрана, изобретена от Уилбърт Гор, чието приложение се простира от сърдечните импланти и микрохирургията до космическите скафандри. Всъщност както много други революционни екстри във всекидневния бит и тази джамия на космическите технологии. "Приземяваме" уникалните качества на гортекса с малък увод и с помощта на Петър Атанасов, говорител на Българския алпийски клуб, по-известен като ходещата енциклопедия за всичко, свързано с планинарството, екстремните спортове и оборудването за тях.

Телесният микроклимат - това е тънкия слой въздух между кожата и дрехата. Чувстваме се най-добре, когато неговата температура е не малко от 32 и не повече от 35 градуса, а влажността - между 40 и 60%. Дори при обикновена разходка от тялото ни за час се отделя около половин литър влага, а при интензивно ходене с раница или бягане - до 1 л.

Потта помага тялото да се охлади, да преодолее презряването. Когато спрем активното движение обаче, именно заради потта в якето, панталоните, ръкавиците усещаме студа силно и дискомфортът е пълен.

Изобретената от Гор тънка ципа решава проблема с индивидуалния микроклимат, тъй като порите ѝ са 700 пъти по-големи от молекулите на телесната влага. Така тя се изпарява, запазвайки грехата суха. В обратната посока пък - отвън навътре - проникването на водните молекули е невъзможно заради свръхминиатюрните пори на материала.

През годините гортекс не се усъвършенства. Усъвършенства се начинът, по който се използва, казва П. Атанасов. Една от най-често срещаните разновидности е т.нар. двупластов ламинат. Върху него водните капки запазват перлената си структура, не попиват, а се стичат надолу по грехата.

Двойният ламинат има задължително хастар от мрежеста материя, който не позволява прилепването върху големия пласт грехи.

Появата на този тип материали поражда и коренно различен начин на обличане. Много хора все още смятат, че най-добре е да се носи памучно бельо, защото то „диша“. Това е вярно, обаче само до момента, в който не се овлажни. Същото важи и за вълната. Затова, за да не обезсилим ефекта на гортекса, голните (обикновено два пласта) грехи също трябва да са термоизолиращи. Освен че „диша“, термобельото има антимикробно действие срещу микроорганизмите, които се развиват при потенето.

Гортексовите облекла, особено подходящи и удобни за всякакъв вид физическа активност на открито, са доста скъпи, затова и ментетата на нашия пазар изобилстват.

Не се подлъгвайте, ако ви предлагат гортекс (яке, панталон и т.н.) за 70-80 лева. Всяка цена под 320-350 лева е абсолютна индикация за фалшификат. Още по-драстичен е другият, също много разпространен начин за пробутване на ментета - когато изделието е с етикетки, изкопирани по някакъв начин от оригиналните. Снабдяването от реномирани магазини е донякъде решение, но и там гаранцията не е пълна.

Поларът е обявен от анкета на сп. "Таймс" за едно от стотите технологични открития на XX век

Възможно ли е да разпознаем гортекс менте? Основният белег е особената технология на оригинала, т. нар. лепени шевове. Навсякъде, където е минала иглата на машината, е залепена специална лента. Тя е нагрята и, минавайки върху шева, запечатва получените се в мембраната дупчици. При фалшификатите най-често тази лента я няма.

Другият изданик на стопроцентовото менте е плътният хастар. Гортекс с плътен хастар



Заради своята висока цена, съответстваща на доброто им качество, гортексовите облекла у нас доста често само претендират за оригиналност

не може да има.

Комбинацията от гортекс и полар е задължителна в трипластовото обличане. Поларът е обявен от анкета на сп. "Таймс" за едно от стотите технологични открития на XX в. Изобретен е в Масачузетския технологичен институт, което е логично предвид концентрирания там огромен научен потенциал в тази област.

Истински полар се произвежда на две места в света - в завода в Мелдун Милс, Масачузетс,

и в Гьорлиц, на границата между Полша и Германия.

А иначе всичко, което залива пазара, идва от Китай и няма нищо общо с истинския полар. Затова продават якето по 20-30 лева. Едно истинско поларно яке струва около 130-140 лева.

Как да го различим? Комбинацията от цветовете върху етикетите периодично се променя и най-сигурно е преди покупката да се свери на сайта. Защото фалшификаторите печатат етикетки, както им хрумне. Ос-

вен това бродираните тъкани етикети, защити върху грехата, са релефни, а при ментетата - гладки. Най-сигурно (но постфактум!) ще разпознаете фалшивия полар по малките топчета, които се появяват след няколко обличания. При истинския няма топчета, колкото и дълго да бъде носен. Нещо повече - подобно на автомобил, той има период на "разработване", след който проявява истинските си качества.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- ✗ Течащ нос
- ✗ Сърбеж и кихане
- ✗ Парене в очите

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

Екофарм

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

A-175/13.05.2010

Doppel herz

Хранителна добавка на годината 2010

актив

Витамини А-Я

ДЕПО

актив

Имуноактив

Силата на две сърца

Queisser PHARMA

Удължено освобождаване на активните съставки в продължение на 8-10 часа. Една ДЕПО таблетка дневно

ПЪЛНОЦЕННА ДЕПО ФОРМУЛА С ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ, МИКРОЕЛЕМЕНТИ И ЛУТЕИН

ЕФЕКТИВНО РЕШЕНИЕ ЗА РАБОТОСПОСОБНОСТ, ИМУНИТЕТ И АНТИОКСИДАНТНА ЗАЩИТА

113 ГОДИНИ НЕМСКО КАЧЕСТВО И ТРАДИЦИЯ

* присъдено от Български Фармацевтичен Съюз

Кристина ПЕШИНА

Помните ли времето, когато градските паркове приютаваха предимно пенсионери и майки с деца? А членовете на гръмко нареченото "бъдеще на България" осигуряваха малки, но стабилни приходи на бармани и кръчмари. Скупчени едни върху други младежи, зарязали ученическите си раници в някой ъгъл, едва се различаваха сред гъстите облаци от мътюнев дим. Но времената се менят, както и нравите. За щастие понякога в положителна посока. Днес и случайно пробият си път слънчев лъч изважда тийн-съсловието от съмнителните свърталища и го отвежда в градини и паркове. А заниманията им се движат от традиционни спорове чие куче е най-силно до екстремни спортове.

В един такъв благ ден попаднахме на група странно изглеждащи младежи. Сами по себе си те не се отличаваха от останалите. Това, което ги правеше необичайни, бе начинът, по който уплътняваха времето си. Бяхме виждали скейтбордовете, ролерите, еквилибристика с хек, но скачането на кокили не само ни втрещи, а и развесели. Трудно се откъснахме от акробатичните им трикове, но любопитството ни не се ограничи само с ролята на зрители. Решихме да се обърнем към многозайника Google, за да научим повече за новия член в голямото семейство на екстремните спортове. Така открихме, че сме били свидетели на Air Jumper, а първият създаден в България клуб на неговите привърженици е във Варна. Силвио Палазов, един от основателите, ни разкри тайните на необи-

● Air Jumper - новият екстремнен спорт е колкото необичаен, толкова и весел

Да надскочиш скуката

чайното ново забавление, нахумяло през последните пет години в Щатите и Западна Европа. Създател на Air Jumper е австриецът Александър Бокер. У нас все още екстремният спорт набира скорост, а Силвио и неговият приятел са се захванали здраво с нелеката задача да го популяризират.

Всичко започва като на шега. Седейки на "по биричка", решили да изпробват страните кокили, които си донесли от Америка. Днес вече феновете на "скачането" лека-полека се

увеличават. Клубът поддържа връзка с други клубове от Западна Европа, а момчетата ходят на различни обучения, финансирани от европейски програми.

Решите ли да заприличате на кенгуру, трябва да знаете, че се налага и да се потрудите. Както при всички други спортове, и тук нещата стават стъпка по стъпка. Първо се учите да се крепите, след това да ходите, после да тичате и най-накрая да скачате на кокилите. "По-трудно е, отколкото изглежда!", споделя Силвио и в това никои не се съмнява. Самият факт, че си на известно разстояние от земята, събужда неприятни асоциации с гипса. Но не бива да забравяме, че и ходейки по градските тротоари, може да уплътниш работния ден на някой ортопед. Air Jumper изисква търпение, а също така и подходяща защитна екипировка. Дали поради факта, че спортът не е достатъчно популярен, или заради по-високата цена (около 250 евро), но се оказва, че в родината ни трудно могат да се намерят качествени кокили. Реално това е единствената инвестиция, която трябва да направите. Необходимо е предпазно оборудване обикновено върви с кокилите. Ако пък ли не, може да си го закупите от всеки спортен магазин. При избора се съобразете с килограмите си. Тези, които са за по-тежки хора, изискват повече енергия и усилие, но за сметка на това отхвърлят по-нависоко.

Уникалността е това, което отличава Air Jumper



Jumper е и чудесен повод за завързване на нови запознанства, тъй като хората са по-отворени към непознатото и интересното", открехна ме Силвио.

Няма начин, когато си на кокили, да останеш незабелязан. Винаги си център на вниманието и обект както на положителни реакции, така и на зловни подмятания. "Важното е да не ти пука, а и не е нещо неморално или вредно все пак!", категоричен е Силвио. Добрата новина е, че ограничения няма. Всеки, който иска да се занимава и е без сериозни здравословни проблеми или болки в ставите, може да опита. "От високо виждаш повече усмихнати лица, което допълнително те зарежда с положителни емоции!", разказва ми още Силвио.

И така! Ако ви е станало интересно и имате слабост към екстремните преживявания, Air Jumper би ви заредил с нужното количество адреналин. А пък за тези като мен, които предпочитат да се наслаждават отстраня на акробатичните умения на момчетата от клуб PowerJump, преживяването е изключително любопитно, нестандартно и весело. Ще се убедите, че при вида на кенгуроподобните младежи усмивката сама се появява на лицето ви.



Снимки Марин КАРАВЕЛОВ

TENA Lady - за безгрижен живот всеки ден!

Вие живеете активно, обичате да се грижите за семейството си, но и да излизате с приятелите си, с които споделяте толкова много хубави неща.

Животът е пълен с красиви моменти, които не трябва да бъдат помрачавани от проблеми.

Неволното уриниране или т.нар. инконтиненция се случва на всяка четвърта жена над 35 години, а причините са различни: слабост на мускулите на тазовото дъно, напредването на възрастта, менопауза или неврологични заболявания.



TENA Lady - Иновации

Уникалната система Fresh Odour Control™

TENA Lady са серия превръзки за инконтиненция, осигуряващи ежедневен комфорт и дискретност на жени с лека форма на неволно уриниране.

TENA Lady вече са със специалната система Fresh Odour Control™, която неутрализира появата на неприятната миризма, благодарение на уникалните микрочастици. Те блокират развитието на бактериите, причиняващи острата миризма, като Ви осигуряват чувство за свежест до 8 часа.

Изберете продукта от серията TENA Lady, който отговаря на нуждите Ви

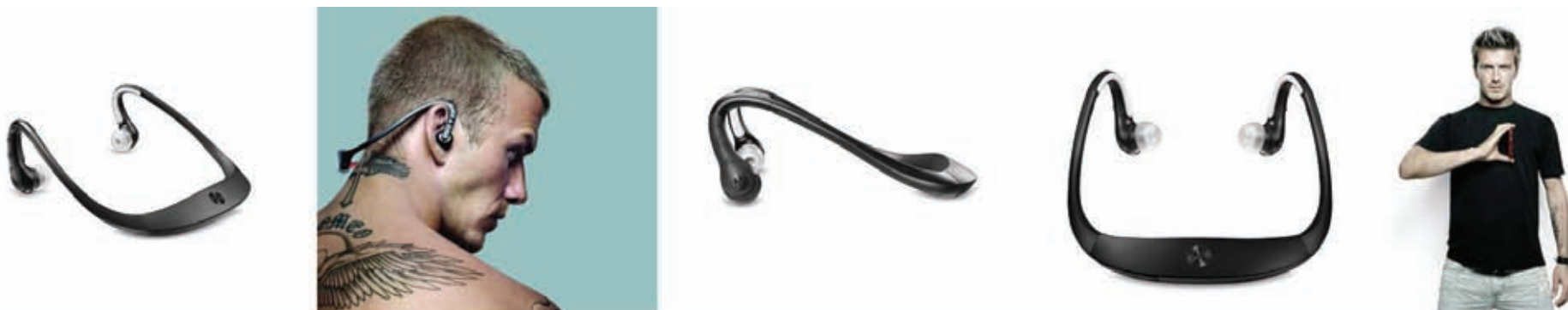
Продуктите TENA Lady се предлагат в различни размери, като всеки от тях е с различна степен на абсорбация, за да ползвате точно този, от който имате нужда: Normal, Extra, Extra Plus, Maxi.

Можете да намерите продуктите TENA в аптеки: Ремедиум, Марешки, дрогерии Lilly, Be Fit, Елитис, избрани бебешки магазини и супермаркети: Kaufland, METRO, Carrefour, Пикадили, Елемаг.

Изберете TENA. Изберете комфорта и защитата, от които се нуждаете. Телефон за контакт: 02/ 973 21 52



Световен №1 при продуктите за инконтиненция



В очакване на есента

През октомври на пазара ще излезе един от най-чаканите продукти на Motorola – Bluetooth аксесоарът S10-HD

През октомври на пазара ще излезе един от най-чаканите продукти на Motorola – Bluetooth аксесоарът S10-HD.

Нека си признаем - редовното спортуване, макар и да е изключително полезно за нашето здраве, понякога може да бъде доста скучно и досадно. Това важи с особена сила, ако сме избрали да поддържаме добра кондиция чрез повтарящите се серии от упражнения във фитнес залата или дългия монотонен джогинг в близкия парк.

Едно от възможните решения, с които можем да освежим всекидневна-

та си тренировка, е да слушаме подходяща, енергична музика, докато спортуваме. За да реши проблема с непрактичните висящи кабели и слушалките, които постоянно се разместват при по-активно движение, компанията Motorola пуска на пазара в края на октомври Bluetooth аксесоара S10-HD.

Удобният дизайн на иновативната гжаджа ще е радост за окото както на активно спортуващите, така и на меломаните. Безжичните слушалки S10-HD прилягат отлично зад врата и не се разместват, докато главата ви подскача нагоре-надолу по време на прак-

тикувания от вас спорт. Корпусът на Motorola S10-HD пък е изработен от водоустойчив материал и не може да бъде засегнат или повреден, ако се намокриете с пот или дъжд например.

Друга приятна екстра е, че ако получите обаждаване, докато слушате музика, тя ще бъде паузирана и след като приключите с разговора си, ще се включи отново от мястото, където е спряла. Както се подразбира и от самото наименование на продукта, Motorola S10-HD ще предлага висококачествен HD звук.

Дългоочакваната поява на Motorola S10-HD в търговската мрежа на САЩ е планирана за 24 октомври, като цената му ще бъде 79,99 долара.

Друг модел Bluetooth слушалки на Motorola, който се чака с огромен интерес, е Motorola Oasis. Според създателите му името на продукта е съвсем заслужено, тъй като той е безкрайно удобен и функционален. Любопитно е, че моделът Oasis е създаден след

внимателното проучване на структурата на над 500 вида различни уши. Вследствие хендсфрито е така разработено, че да пасва едва ли не на всеки човек, за да не се налага постоянно нагласяне.

Motorola Oasis има и гъвкави плюсове. Той не се влияе от вятъра, разполага с мини USB порт, както и звукови команди, които предупреждават, когато батериите свършват. Motorola Oasis може да бъде открит в САЩ от 3 октомври, а цената му ще бъде 79,99 долара.

Стускаме палци тези ценни мобилни аксесоари да пристигнат скоро и у нас.

Според черната статистика разговорите по мобилни телефони и изпращането на SMS-и са отнели живота на около 16 000 души при катастрофи в САЩ между 2001 и 2007 г. Учените алармират още, че всеки 1 милион нови потребители на мобилните услуги ще води до 19% повече инциденти. И макар някои изследвания да твърдят, че

Музика за спортуване

Ето и предложенията ни за няколко енергични песни, които ще ви накарат да тичате или да се движите по-бързо и ентусиазирано.

- Mick Jagger - God gave me everything
- Kings of Leon - Use Somebody
- Eminem - Lose Yourself
- Aerosmith - Dream On
- Shout Out Loud - Fall Hard
- U2 - Beautiful day
- Marvin Gaye and Tammi Terrell - Aint't No Mountain High Enough
- Florence and the Machine - Between Two Lungs
- Tiesto - Just be
- Bon Jovi - It's My Life
- R. Kelly - I Believe I Can Fly
- Fort Minor - Remember the Name
- Passion Pit - Little Secrets
- Lenny Kravitz - Are You Gonna Go My Way?
- Michael Jackson - Beat It
- Peaches and Herb - Shake Your Groove Thing
- Soft Cell - Tainted Love
- Goldfrapp - Ooh La La
- Weather Girls - "It's Raining Men"
- Beastie Boys - Fight For Your Right (To Party)

разговорът по мобилен телефон може да разсее устройството, то все пак си остава едно от сигурните решения за комуникация по път. (ЖЗ)



Немски, френски, италиански, испански и руски език
За деца и възрастни
Изключително атрактивни цени
София, ул. „Оборище“ тел. 988 23 49
и 988 02 38

ИП за специализирана медицинска помощ - „Международна онкологична диагностика и Лечение“

Висококвалифицирано мнение на български
и чуждестранни онколози.

ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

Клиничен онкологичен преглед

Цитологично или хистологично изследване и диагностика

Имунохистохимично изследване на тумори

Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема

ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

Второто мнение се налага за прецизиране на диагнозата!

Ракът е победим, ако потърсите второто мнение навреме!

Второто мнение включва:

Спешни консултации с български онкопатолози и онколози

Консултации с чуждестранни специалисти в конкретната област

Работно време на центъра: понеделник – петък 14:00 - 16:30 часа

Записване - 9:00 до 13:00 на тел. 931 83 28; 832 81 25;

от 14:00 – 16:00 – тел. 0885 01 04 05.

София ул. „Искър“ № 22 партер, кабинет № 4 Е- mail: mfdl@abv.bg

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

6 октомври 1014 г. - Умира цар Самуил.

6 октомври 1881 г. - В Стара Загора се ражда Димитър Подвързачов, поет, баснописец, фейлетонист, заслужил преводач, журналист. Той е майстор на езика, духовен баща на Николай Лилиев, Димчо Дебелянов и други.

7 октомври 1883 г. - В Дряново е роден Рачо Стоянов, граматург и писател, починал на 12 януари 1951 г.

7 октомври 1857 г. - В Лом е основано първото женско сдружение в България.

7 октомври 1879 г. - На изборите за Първо областно събрание в Източна Румелия е развенчана легендата за т. нар. гръцко мнозинство в тази част на България.

8 октомври 1207 г. - Убит е цар Калоян пред стените на Солун.

9 октомври 1867 г. - Умира Георги Раковски, роден през 1821 г. Той е сред най-изтъкнатите българи - основоположник на Българското революционно движение, писател, публицист, историограф и етнограф. Вазов го представя по най-вънлуващ начин:

Нищо невъзможно за теб не оста.
Ти даваше образ на Всяка мечта.
И ту с перо остро,
ту с горяща реч,
надеждата сееше на близо и далеч.
Мрачен узник в Стамбул,
генерал в Балкана,
поет и разбойник под
съща премяна,
мисъл и желязо, лира и тръба:
Всичко ти бе Вкупом за една борба.
Историята има да се позамисли,
към кой лик безсмъртен
тебе да причисли.

10 октомври 1892 г. - В Ловеч е роден акад. Димитър Ораховац, учен - физиколог, починал на 28 ноември 1963 г.

11 октомври 1897 г. - В Стара Загора е роден поетът Иван Мирчев, починал на 14 април 1982 г.

11 октомври 1912 г. - Българските войски превземат Лозенград по време на Първата балканска война.

12 октомври 1904 г. - В Панагюрище е роден проф. Георги Брагистолов, учен - математик, починал на 18 юли 1977 г.

ЛЕКАРИ-СПЕЦИАЛИСТИ ПО БОЛЕСТИ НА ЖИВАТНИ ЗДРАВНИ РАБОТНИЦИ	▼	МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ	▼	СЕДМОТО ИЗКУСТВО	▼	3,14	▼	ФРЕНСКИ ЦИГУЛАР 1873-1928	▼	ВЪЛНООБРАЗНИ УКРАСИ НА ДАМСКИ ПОЛИ, РОКЛИ НАША ПОПЕВИЦА	▼	КИТАЙСКА ТРЪСТИКОВА ФЛЕЙТА	▼	СБОР ОТ ВСИЧКИ ГЕНИ В ОРГАНИЗМА	▼	СОЛИСТКАТА НА „МАСТИЛО“	▼	ПЕСЕН НА ЛИЛИ ИВАНОВА	▼
▶		▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼	▶	▼
НАШ ИГРАЛЕН ФИЛМ, РЕЖ. Д. ПЕТКОВ	▶							АМЕРИКАНСКИ КОСМИЧЕСКИ КОРАБ	▶					РУМЪНСКА ПОПЕВИЦА	▶				ГРАД В САЩ, ТЕКСАС
МЪЖ НА ДЪЩЕРЯ	▶		СЕВЕРНО СЪЗВЕЗДИЕ	▶				▶	▼					▶	▼				▶
▶			ПЕЧАТАРСКИ РАБОТНИК	▶															▶
СЦЕНИЧНИ ОБРАЗИ	▶					ГЕРОИНЯ НА КОРНЕЙЧУК „ПЛАТОН КРЕЧЕТ“	▶			РЕКА В ГЕРМАНИЯ, ДУНАВСКИ ПРИТОК	▶			ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО	▶			ШУМЕРСКИ БОГ НА БУРЯТА	▶
НИСКО МЯСТО В ПРИРОДАТА	▶					„+“ ПОЛЮС НА БАТЕРИЯ	▼	ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ „ЖЕЛЕЗАРЯТ“	▶					▶	▼			ЕСТОНСКИ КИНОАРТИСТ „ВЪЛЧЕ ЕХО“	▶
▶								ТРАГЕДИЯ ОТ ЕВРИПИД	▶			НЕНУЖНО УПОРСТВО	▶				НАШ ИГРАЛЕН ФИЛМ С ДОРОТЕЯ ТОНЧЕВА И СТЕФАН ДАНАИЛОВ	▶	▼
ИТАЛИАНСКА ПОПЕВИЦА	▶							МАРКА РУМЪНСКИ ДЖИПОВЕ	▶			ПРЕДСМЪРТНИ СТРАДАНИЯ	▶						
УКРАШЕНИЕ ЗА СТЕНА	▶							БИВША ЧЕШКА ШАХМАТИСТКА	▶			НАША АКТРИСА „С ЛЮБОВ И НЕЖНОСТ“	▶						ИТАЛИАНСКИ ПОПЕВЕЦ
▶			МАРКА ГЕРМАНСКИ ЛЕКИ КОЛИ	▶				▼						ОТЗВУК, ОТГЛАС	▶			ЕЗЕРО В РУСИЯ, СИБИР	▶
			НАШ ФУТБОЛИСТ, „МИНЬОР“	▶										▶	▼			МОНОПЛАН С ОСОБЕНО УСТРОЙСТВО	▶
ХРЕМА	▶		ГЕРОЙ НА И. ЛОВКОВ „БОРЯНА“	▶						МАСЛО ОТ ПОРТОКАЛОВ ЦВЯТ	▶				▼			СИСТЕМА ЗА ЦВЕТНА ТВ	▶
▶				▼						КАНТОН В ШВЕЙЦАРИЯ	▶							СТИХОТВОРЕНИЕ ОТ ДИМЧО ДЕБЕЛЯНОВ	▶
						ПОЛСКИ ИСТОРИК 1786-1861	▶							▶					▼
						НАШ ПОЕТ „ЖЕЛЕЗНИ ИКОНИ“	▶							ФУТБОЛЕН ОТБОР ОТ МОСКВА	▶				▼
ИСПАНСКИ КИНОАРТИСТ „МОЯТ СЪП БРАТ“	▶									ГРАД ВЪВ ФРАНЦИЯ	▶			МУЗИКАЛНА НОТА	▶			АМЕРИКАНСКИ РАППЕВЕЦ	
ЕЛИНСКА БОГИНЯ НА ПОБЕДАТА		МАЛКА ПЛАНЕТА								ЖИВОТИНСКИ ОРГАН	▶			ФРЕНСКИ КОМПОЗИТОР „ЦАРЯТ ОТ ИЗ“	▶			ДЪЩЕРЯ НА КНЯЗ БОРИС	
▶	▼					ОХРАНЕНИ ЖРЕБЦИ	▶											РАЗКАЗ ОТ Б. НИНКОВ	▶
						ТВ ВАРИАНТ НА НАГРАДИ „ОСКАР“	▶											ТЕЛЕФОНЕН ПОВИК	▶
ЧАСТ ОТ ЧОВЕШКОТО ТЯЛО	▶						▼			СЪД ЗА ЦВЕТА	▶								▼
МОДЕН АКЕСОАР	▶									МАЛОАЗИЙСКА БОГИНЯ	▶								
▶																			
						ПЕСЕН НА РОБЕРТИНО ЛОРЕТИ	▶												
										ИМЕНАТА НА НАША АКТРИСА „ТОПЛО“	▶							РАЗКАЗ ОТ Н. ХАЙТОВ	▶
										КУМИР	▶								
САБАЯ ЗА ФЕХТОВКА	▶									БЪРЗИНА	▶							ХОЛИВУДСКА АКТРИСА „РАНЕНИЯТ РОМЕО“	▶

РЕЧНИК : АМАРИЛО, ЕНАКЕ, ЕРЕТОВА, КАПЕ, ЛЕЛЕВЕЛ, НАНИНИ, ОДИНА, ПАРАСОЛ

КАПКА БОЯНОВА

ОТГОВОРИ НА КРЪСТОСЛОВИЦАТА ОТ БР. 37 (137):

ВОДОРАВНО: Екотип. "Рур". Пехотинец. "Унизените наши тела". Ивена. Алаба. ЕМО. Ипон. Изабела Роселини. "Егу". Ати (Бартоломео). "Ема". Агенор. "Коса". На. Лу. Ерик. Напаст. ОПЕЛ. Лале. ОКИ. Око. Ос. Ицар. До. Ама. Стобори. Граната. Оборот. Сар. Ино (Бернар). Ара. Илот. Ген. "Клиника на третия етаж". Лунатик. АРАЛ. Коз. Плет. "Тамул". Арон. Тъга. Ар. Паралел. Иво Димов.

ОТВЕСНО: Окувит. Пирол. Ла. "Онези неща". Илер. Атина. "Аламинут". "Изабел". Ронин. Апе. "Емил". Токата. Нала. АДА. Амар. Крила. ЕЛО. Анита. Итараре. Оракул. Тревоги. Абат. Ле (Франси). Насекомо. Ра. "Спа". Ен. Карьера. Ешелони. Олтари. "Ахимира". Стоилов (Станимир). "Отон". Пот. "Тя". Но. Аме (Пьер). Икакос. Ек. ИЛИ. Особа. Тоту (Франческо). Анапест. Огзъм. Ода. Ор. Еж. Го. Сцени. Есиен (Пол). Лав (Кюртни).

СУДОКУ САМУРАЙ

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

ДОЗА СМЯХ

Мениджър се обръща към служител във фирмата:
- Ти си добро момче, но за съжаление такава слъжност нямаме.

Рибар хванал златната рибка:
- Искам голяма фирма, къща и кола...

- Добре, ама на крегит или на лизинг?
- Първо избери ти - в олио или в зехтин...

- Скъпа, вчера в компанията се състезавахме кой ще изпие повече бира.
- Разбирам. И кой зае второто място?

Преподавател към студенти:

- Какво представлява скоростта на светлината?
- Това е, когато успееш да извадиш бутилката с бира от хладилника, преди да е светнала лампичката - отговаря студент.

Реклама на тиган:
"Предлагаме тиган-чуго. Той е направен от уран и в него не само се пържи без мазнина, но и без огън".

Петокласникът Антон десет пъти препрочете "Червената шапчица", но така и не откри нито едно съвпадение с филма, който намери в шкафа на баща си.

Майката на Елтън Джон винаги е мечтала да бъде идеална свекърва, а стана тъща.

- Искам шоколад, искам шоколад - крещи синът на канибал.

- Спи там, къде в три сутринта ще ти търся негр?

Мъж води бяла мечка из пазара. Спира го полицай:
- Гражданино, какво правите с тази бяла мечка на пазара?
- Търся онзи тарикат, който миналата година ми продаде бяла мишка.



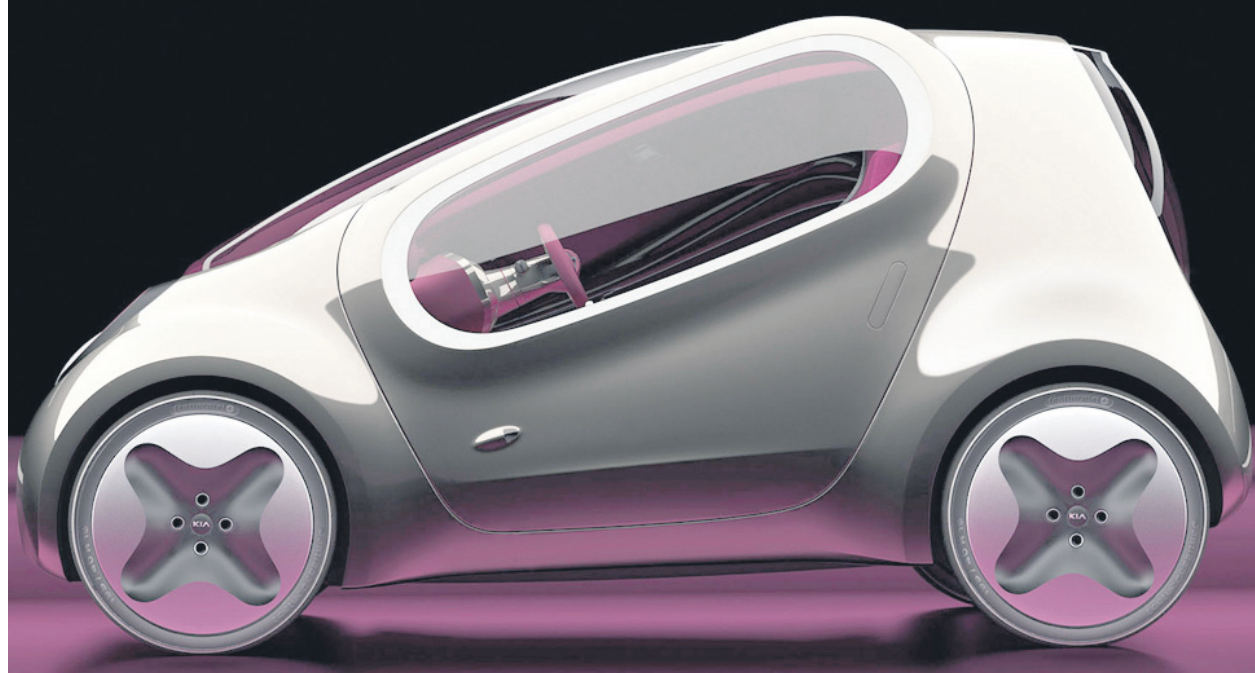
Европа затяга екологичната примка

● Автопроизводителите знаят, че опазването на околната среда ще ги изведе напред в конкурентната битка

След като министърът на земеделието показва как се провежда успешна акция, като вкара стандарти в производството на млечни и месни продукти, българинът леко си отдръхна. Вече е наясно със съдържанието на поне част от продуктите, които слага на масата. Откъм ведомството, отговарящо за екологията, обаче липсват добри новини, да не кажем никакви. След като уточнихме, че цигарите убиват, кажи-речи, на място, трябваше да продължим и да кажем какво все пак диша редовният градски жител. Какво и най-вече колко бълват ауспусите на автомобилите, осигурявайки ни концентриран Менделеев коктейл от отрови. А в Европа още от 1992 г. действа екологичен стандарт, който става все по-свиреп. Как се оправяме с техните изисквания не е ясно, но че приближава денят, в който ще ни стъпят на вратовете, едва ли някой се съмнява.

Един от най-опасни-

В Белгия собствениците на екологични автомобили получават данъчна отстъпка 15% от цената им



те газове, изхвърляни от автомобилите, е въглеродният диоксид. 20% от съдържанието му във въздуха се "обезпечава" от четириколесните во-

зила. Затова и производителите се ориентират към снижаване на стойностите му и това е едно сериозно предимство в битката за кли-

енти. Големите компании планират през 2012 г. количеството на изхвърления от автомобилите им въглероден диоксид да се намали от

Големите компании планират през 2012 г.

количеството на изхвърления от автомобилите им въглероден диоксид да се намали от 140 на 120 г/кг

140 г/кг на 120 г/кг.

Най-близко до тези стойности са стигнали от Fiat. Компанията продава огромен брой автомобили с малки двигатели, които съвсем естествено показват отлични резултати при измерването на изхвърляните вредни газове. Френските маломерни коли също могат да се похвалят с подобни постижения.

На сцената с най-екологичните автомобили в Европа се качи и Toyota, която е заляла пазара с хибридният Prius. Компанията е известна с амбициите си в опазването на околната среда. Производителите на големи и спортни автомобили като BMW, Mercedes, Audi, Saab и Porsche все още са дале-

че от "зелените" модели. Затова е обяснимо защо италианските и френските автогиганти апелират за официално въвеждане на нормата от 120 г/кг, а другите са категорично против.

За да са наясно потребителите с това колко е вреден за околната среда автомобилът, към който са се ориентирали, в различните държави са въведени отделни екологични класи и производителите се задължават да съобщават тези данни. Във Великобритания например компаниите доброволно се съгласиха да действат в интерес на клиентите си и въведоха цветни етикети, които се поставят на предното стъкло. Там е отбелязано количеството на изхвърляния от автомобила въглероден диоксид.

В Белгия държавата стимулира покупката на екологични автомобили, като е сложила норма от 105 г/кг. Собствениците на такива коли получават данъчна отстъпка 15% от цената ѝ. От 105 до 115 г/кг отстъпката е 3%.

Във Франция данъкът за регистрация на нов автомобил се изчислява в зависимост от пазарната му стойност и нивото на въглеродния диоксид, изхвърлян в атмосферата. Ако той е повече от 60 г/кг, данъкът е 10% от цената плюс 0,1% на всеки грам, превишаващ споменатия лимит. При модели с показатели от 120 до 139 г/кг данъкът е 60 евро на година, а от 140 до 159 г/кг - 80 евро.

Във Великобритания собствениците на автомобили, които изхвърлят въглероден диоксид до 120 г/кг, плащат данък от 35 фунта стерлинги, до 150 г/кг - 115 фунта. Ако този показател обаче стигне над 225 г/кг, сумата вече е 300 фунта.

Очевидно пътят на автомобилния бранш все по-плътнo се доближава до екологичните повели на времето. Както във всичко останало, ние, българите, и тук изоставаме. И колкото по-бързо влезем в европейските норми, толкова повече основания ще имаме да се наричаме граждани на Стария континент. (ЖЗ)

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс®

при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

www.ecopharm.bg