

# Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

## Кръстю Лафазанов: Чувството за хумор ни спасява от самите нас

**К**ак ви се струва идеята актьорът с най-благия и добродушен поглед да се превъплъти в закоравял мафиот? Негови приятели открили прилика с Ал Капоне и го посъветвали да си изпрати снимката в Холивуд... Както може да се види по-горе, и той се посмя заедно с нас, докато картинно и сериозно си го представяме в ролята на безскрупулен

и жесток тип. Преди госта години Кръстю Лафазанов (колегите му го наричат Къци) изгря на малкия екран като част от великолепия екип на "Улицата". Днес времената са други - той влиза във всеки дом със скечовете от "Комиците", Лютов от "Столичани в повече" и е наистина обичан от публиката заради особената, достоверна топлота и човечност, която

излъчва. Тази година Кръстю Лафазанов има два юбилея, но за единия говори по-охотно - 20 години, откакто със съпругата си Елена създават театрално-издателската къща "Ела". Сега подготвят поредното шуру книжно-сценично издание, озаглавено "Бутиквеници".

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

## Кога да се пазим от слънцето

Все още в масовата представа специални мерки за предпазване от опасните слънчеви лъчи трябва да се взимат само на морския бряг. Презумпцията е, че тогава човек е максимално разсъблечен и целенасочено се излага на слънце. Проблемът е, че и в градската среда слънчевото греене е много интензивно, при това често без да усещаме този факт. Вярно е, че в града обичайно никои не ходи гол, но в топло време достатъчно големи площи от тялото не са защитени с дрехи. А най-голяма нужда от слънцезащита има във високата планина, където ултравиолетовите лъчи са особено агресивни. Облачното време през лятото е много коварно, защото субективното усещане е за липса на слънце, а всъщност радиацията му малко се влияе от облаците. Как да се предпа-



зите от негативното влияние на слънцето и какво представляват съвременните слънцезащитни средства,

**четете на стр. 8**

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Разпознавате ли  
топлинния удар?



Вижте съветите на невролога проф. Димитър Чавдаров как да помогнете на пострадали от жегите  
[health.bg/v/151](http://health.bg/v/151)

## История, почивка и здраве в едно

Може да е и заради кризата, но все повече сънародници търсят варианти за прекарване на отпуската в България. При това на смятани за нетрадиционни за лятото места. Защото малко останаха кътчетата по Черноморието, в които да видиш нещо различно от бетоновите комплекси на големите градове. А иначе страната ни е пребогата с градчета и селца със запазена атмосфера, добър избор за ношувка и вкусна кухня. Хисаря със сигурност е точно такова място, в което можете да съчетаете посещение на исторически старини, на минерални басейни и СПА процедури. Още за възможностите на древната Аугуста

**четете на стр. 14**



# Sargenor

## Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. (Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката. „ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

NA99/15.04.2010

EcoPharm



# Менюто на децата влияе върху интелекта им

Храната на малките деца влияе върху нивото на интелекта им в бъдеще, твърдят британски изследователи от Бристолския университет. Те провели изследване, резултатите от което показали, че мазната и сладка храна снижава IQ и определя умственото развитие на хората след време. Специалистите наблюдавали група деца в продължение на няколко години. Оказало се, че тези от тях, които на 3 г.

не се ограничавали в тлъстите храни и сладкарските изделия, имали по-нисък коефициент на интелигентност, когато навършили 8,5 г., в сравнение с връстниците си. При това тенденцията се запазва дори ако менюто на малчуганите стане здравословно. Експертите предполагат, че причината е във факта, че до 3-годишна възраст мозъкът се развива по-интензивно и се влияе по-силно от приеманата храна.



## ДИАГНОЗИ

Сигурни ли сме, че няма изход



Петър ГАЛЕВ

Не е вярно, че темата за евтаназията не е важна! Напротив, важна е, ама в общочовешки и общочовешки аспект. Конкретно нашето общество не е дорасло за нея. Не в психологическия смисъл, а в чисто практически план. Не случайно доброволната милостива смърт е разрешена в най-развитите държави, които имат цялостна и стройна система за грижи за всички нуждаещи се - деца с увреждания, инвалиди, хронично болни, самотни старици и т.н. И едва след това са седнали да регламентират как хората в нетърпимо състояние могат да се отърват от мъките си. А истината е, че у нас много хора страдат и си отиват от прегодворитими и лечими състояния. Но не намират помощ по различни причини - основно финансови, но и свързани с това, че в страната ни здравето не е приоритет. Не само за държавата, но и за отделните нейни граждани. Няма успешна здравна система, която да е изградена на принципа на потушаване на последствията от болестите вместо на принципа на максималното им предотвратяване. Затова нека първо да регламентираме пътя, по който всички да имат реална профилактика. След това да е ясно кой и как се грижи за хората в тежко хронично състояние. И къде овладяват тежките болки на онкоболните. В XXI век това е възможно в огромна степен. Пък тогава да мислим как по-лесно да ги пратим на оня свят. Иначе излиза, че подканваме тежко болните да ни освободят от себе си, защото просто са ни в тежест...

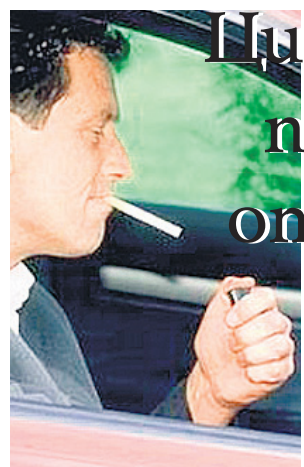


## Часовник държи диабета под контрол

Според статистиката от захарен диабет страдат повече от 120 милиона души в целия свят и с всяка година броят на заболяните нараства с бързи темпове. Дизайнерът Кристофър Стемп реши да помогне на диабетиците, като разработи специален часовник, който може лесно да измерва нивото на

глюкоза в кръвта им. Изобретението, наречено Glucowatch, може да се носи непрекъснато на китката и непрекъснато да информира пациента за състоянието му. За да определи нивото на глю-

коза, часовникът тества потта на китката. Така, без да усеща никакъв дискомфорт и без да прави анализи, диабетикът ще може непрекъснато да осъществява контрол върху заболяването си.



## Цигарата е по-вредна от ауспуха

Цигарата не е добър спътник, когато пътувате с автомобил. Учените призовават да се откажем от пушенето зад волана или в купето. Погобен навик нанася по-голяма вреда на здравето, отколкото вдишването от пътниците газове, изхвърляни от ауспусите, предупреждават специалисти от Британската медицинска асоциация. Те

установили, че в автомобила концентрацията на вредните частици е 27 пъти по-висока от тази в дома на пушача. Излиза, че ако ауспухът е в купето, то ще е по-безопасно в сравнение с пушенето в колата, пише в The Independent. Според експертите лекарите винаги са в първите редици, когато става въпрос за последствията от пасивното пушене. Но в същото време не успяха да се преборят за забрана на цигарите в автомобилите. Идеята не срещна одобрение сред по-голяма част от обществото.

## Хранителните добавки - по марката ще ги познаете

За запълване на дефицита на витамин С е необходимо да изядем поне 15 портокала, гузина лимони или 42 домати на ден. Дозата на витамин Е за генонощ е два литра зехтин, на селен - 16 яйца или 160 банана! И това не е пълният списък на необходимите микроелементи. При напрегнат ден тези норми трябва почти да се утроят, разказват знаещите. Казват още: балансирано хранене, редовно движение, по-малко стрес, чиста околна среда и хормони са стълбовете на здравето и дългата младост. Повечето го знаем, както знаем и другото - че в динамиката и принудата, в които живеем, не само не спазваме правилата, а вървим и действаме точно против тях. До някой нов 1 януари, до някой нов рожден ден, пореден понеделник. Когато казваме "баста" и

"започвам наново". В превод: днес отивам на работа без кола и си купувам хранителни добавки, витамини. С колата, когато е за ден, е лесно. Какво обаче става с добавките? Те бликат от телевизии и радиа, обещаваат всичко от билбордове, афиши, вестници, списания, листовки. Важно е да можем да ги отсеем правилно. Има няколко сигурни правила: поговорете с вашия лекар или фармацевт за здравословното ви състояние, за алергии и др., за да изключите евентуални проблеми. Бдително разгледайте етикетите дали добавките са чисти - дали са природен продукт, да не съдържат оцветители, консерванти, захар, генномодифицирани съставки и т.н. Не се поддавайте на маркетинговите суперлативи, а обърнете внимание на производителя, на сертификата

за качество, на цената - не е възможно, няма как гарантирано добър производител да е изпълнил описаните условия и да предлага нещо "просто без пари". На българския пазар вече стъпи една силна марка хранителни добавки и витамини: "J.R Carlson Laboratories" - USA ("Лаборатории Карлсон"). Написаното на етикета е доказано и лесно проверимо. Лаборатории Карлсон са избрани през 2010 г. за най-добър производител на САЩ от клиентите на магазините за здравословно хранене. От 45 години предлагат в целия свят продукти с високо, утвърдено качество: за проблеми с храносмилането, за прогонване на стрес, за специални нужди на бременни и кърмещи майки, за набавяне на калций в детския организъм, съответно на омега-3 мастни киселини и др.



Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

5 януари 2010 - Лаборатории Карлсон са избрани за най-добър производител в САЩ от клиентите на магазини за здравословно хранене. От 45 години Лаборатории Карлсон предлагат витамини и хранителни добавки с високо качество в целия свят.

## Слънцето пази от рак на гърдата

Ако жените прекарват на слънце средно по три часа на ден, рискът от рак на гърдата може да бъде намален с 50%, съобщава The Daily Mail. Анализ на последните научни разработки в тази област е установил, че редовното излагане на слънчевите лъчи стимулира изработването на витамин D в кожата. А лабораторните тестове показват, че клетките на гърдите са способни да превръщат този витамин в хормон с противоракови свойства. Канадски специалисти установили, че жените, които са се излагали на слънце

най-малко 21 часа в седмицата, когато са били млади, страдат с 29% по-малко от рак на гърдата в

сравнение с представителките на нежния пол, които са прекарвали на слънце по-малко от един час на ден. За жените, любители на небесното светило, на възраст между 40 и 50 г. рискът се снижава до 26%, а над 60 г. - с 50%.







## Продадоха последния Veyron 16.4

Компанията Bugatti съобщи, че само преди дни е бил продаден последният модел от суперавтомобила Veyron 16.4. От него бяха произведени точно 300 броя. Собственикът на последния Veyron 16.4 остана анонимен, но не е тайна, че е европейец и е платил 1,7 млн. долара. Всъщност с това не приключва ерата на Veyron. Ще продължи производството на вер-

сията Grand Sport кабриолет, чиято цена започва от 2 млн. долара. С това обаче разходите не свършват. Обслужването на автомобила излиза около 20 хил. долара на 1000 км пробег. Извън тази сметка е комплектът гуми Michelin, чиято стойност е 35 хил. долара и трябва да се сменят на всеки 16 хил. км.

Bugatti Veyron Grand Sport е по-мощен и бърз

от класическия вариант - 1200 к.с. срещу 100 к.с. и 415 км/ч максимална скорост срещу 400 км/ч на Veyron 16.4. От 0 до 100 км невероятният автомобил вдига за 2,3 секунди. Средностатистическите водачи може би ще се успокоят с факта, че на Земята няма много места, където Bugatti Veyron Grand Sport би могъл да покаже на какво е способен.

## И мотоциклетът гледа към небето

Идеята за свръхлек индивидуален летателен апарат занимава умовете на много изобретатели от години. Австралиеца Крис Малой също реши да предложи собствен апарат за полети в небето,

наречен Hoverbike. Това е нещо средно между мотоциклет и вертолет. Пилотът се разполага на седалка между две перки, които се задвижват чрез двигател от мотоциклет BMW с обем 1170 см<sup>3</sup>.

Мощността на Hoverbike е достатъчна, за да вдигне товар с тегло 165 кг заедно с пилота и горивото. Максималната скорост, която може да развие, е 280 км/ч.

Засега изобретението все още се намира в етап на изпитания. Ако аеромотоциклетът успешно премине тестовете, според конструктора ще може да влезе в производство и ще струва 40 хил. долара или по-малко в зависимост от поръчките.



В продължение на няколко години мобилният оператор Orange изненадва потребителите с все по-необичайни зарядни устройства. Наскоро от фирмата предложиха и тениска Orange Sound Charge. Тя е снабдена с пие-

зоелектричен елемент, който се използва в акустичните Hi-Fi тонколони. Той действа като голям микрофон, абсорбира външните звукови вълни и чрез кварцови кристали ги преобразува в електричен заряд. При ниво на шума 80

## Тениска зарежда мобилни телефони

децибела се генерира достатъчно електроенергия, за да бъдат заредени два стандартни мобилни телефона и един смартфон. Съвсем скоро тениските Orange Sound Charge ще бъдат достъпни за потребителите по целия свят.

## Nokia представи смартфона №9

Финландската компания Nokia официално представи в Сингапур бъдещия си елитен смартфон №9. Производителите подчертават, че това е първият изцяло сензорен смартфон на фирмата, тъй като няма никакви бутони върху предния панел. Металният монолитен корпус обезпечава изключителна здравина. Nokia №9 има дисплей AMOLED с резолюция 854 x 480 пиксела и е снабден с поляризиращ филтър за по-добра видимост на открито. Моделите на новия смартфон се отличават с паметта си - от 16 до 32 GB. Nokia №9 е оборудван с Multimedia, WiFi, GPS, Bluetooth и камера с автоматичен фокус. Всичките модели тежат по 135 грама и ще се предлагат в три цвята - розов, светлосин и черен.



## С Google в музея

Благодарение на компанията Google посетителите в Музея "Гети" в Лос Анджелис вече могат да получат изчерпателна информация за всяка от изложените картини с помощта на собствения си смартфон. За да ползват тази услуга, желаещите ще

трябва само да включат безплатното приложение Google Goggles за мобилни Android устройства и iPhone. Програмата е предназначена за виртуално търсене и разпознаване на изображения: достатъчно е ползвателят да направи снимка на картината с

вградена в смартфона камера и Google автоматично издирва цялата информация и дава подробни сведения. Посетителите на музея "Гети" ще могат още да чуят коментарите на куратора на изложбата, забележките на авторите и гр.

30 капсули  
**COMFORTEX**  
Алтернативна серия

**5 булки**  
за добро храносмилане

**COMFORTEX®**

**Само 2 капсули след хранене**

www.ecopharm.bg

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





Проф. д-р Златимир Коларов

**П**роф. Коларов, какво може да ни причини обездвижването?

- Един от най-големите дарове за човека е възможността да се движи, да опознава света, да контактува с хора и това определя неговата социална функция. За съжаление често човек не може да контактува нормално със света, със свои близки и приятели поради различни фактори, ограничаващи неговите движения. Представете си един човек, който има шипове в краката или някаква ревматична болест и е прикован на петия етаж на сграда, в която няма асансьор, и гледа света през малко прозорче, вижда част от небето и част от короната на едно дърво. Това е целият му поглед към света, другото е екранът на телевизора. Този човек живее в социална изолация. Така че обездвижването е един комплексен феномен, дължащ се на физическа

## От обездвижване страдат все по-млади хора

• С проф. д-р Златимир Коларов, специалист в Клиниката по ревматология на Медицинския университет, София, разговаря Саша Маркова

невъзможност.

- **Хора с какви професии и от коя възрастова група най-често страдат от недостиг на физическа активност?**

- Огромна част от професиите с изключение на тези с интензивен физически труд са застрашени от обездвижване. Повечето от нас са приковани всекидневно към бюрата и компютрите си. Това е неизбежно и е тенденция в целия свят, от която не можем да избягаме, но можем да коригираме. Нека да отделим повече време за разходки в парка и за физически упражнения. Всеки, който започва сериозно физическо натоварване, трябва да се консултира с домашен лекар или физиотерапевт за натоварванията и степенята им. Обездвижването сега се наблюдава



Дискомфортът често се дължи на заседналият начин на живот

дава не само при възрастните хора, но и при младите. Препоръчвам разходки в парка с удобни дрехи и обувки, за да не се получават травми, движения с по-активно темпо или леко тичане за помладата възраст. Плаването е прекрасен спорт. Всеки човек би могъл да отдели половин-един час за физическо натоварване, което би компенсирало негативите на обездвижването. Натоварването да е дозирано и да не се минава прагът на болката. Тя винаги предупреждава човек, че нещо не е наред, и ако той има разума да се вслуша, при нужда ще намери правилния отговор при специалист ревматолог.

- **С какви оплаквания са хората, които страдат от обездвижване?**

- Обездвижването води до наднормено тегло, а оттам попадаме в патологичен кръг. Появяват се болки в ставите, които още повече ограничават движението. От друга страна, наднорменото тегло е условие за артериална хипертония, затруднена работа на сърцето, захарен диабет, атеросклероза. Остеопорозата е заболяване, по-често изявено при

жените. Нормалното движение е условие за съхраняване на скелета, в този смисъл профилактиката започва още в юношеството с нормален прием на калций, с умерена активност и спорт. При децата се наблюдава обездвижване в голяма степен. Първо са на училище, после на пиано... и т.н., като им остава много малко време за физическо натоварване и спорт.

- **Довежда ли обездвижването до по-сериозни заболявания?**

- Най-често обездвижването се дължи на ревматична болест, шипова болест, възрастови промени, остеопороза и нейните усложнения - счупване на бедрена шийка, на прешлен от гръбначния стълб. Такива пациенти са инвалидизирани, докато всички останали заболявания обездвижват болния за кратко. Дори един сърдечен инфаркт преминава и след това болният отново се връща към нормалната си физическа активност, а и при леко протичащите инсулти хората също се връщат към нормалното физическо движение.

- **Какъв режим на живот трябва да спазваме?**

”

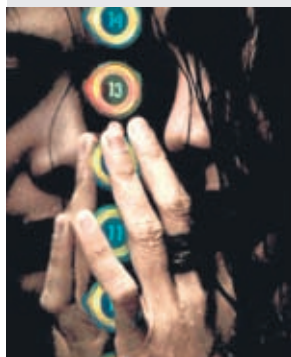
*Всеки човек би могъл да отдели половин-един час за физическо натоварване, което би компенсирало негативите на обездвижването*

- Пропорциите са 8 часа работа, 8 часа почивка и 8 часа сън. Разбира се, нормата не е абсолютна, особено сега, когато се работи много повече от 8 часа по целия свят. Но това е здравословната пропорция, която трябва да се опитаме да спазим, за да живеем хармонично. Важно е да използваме личното си време пълноценно - културни мероприятия, разходка на чист въздух в планината. Плаването е най-физиологичният сред спортовете, защото тялото е в хоризонтално положение, скелетът се изтегля и няма опасност от пренатоварване. Тичането е полезно само до определена възраст, след това не е желателно такова натоварване на опорно-двигателния апарат.

- **Кога трябва да потърсим лекарска помощ?**

- Във всеки момент, когато почувствате болка или някакъв дискомфорт, който ни извежда от равновесие. Болката и невъзможността отвеждат хората към кабинета на специалиста. Нека да не се поддаваме на изкушението да търсим народна медицина, екстрасенси и хора без медицинско образование. Овладяването на болката невинаги е овладяване на причината за болката. Не приемайте обезболяващи, без да сте изяснили причината за болката. Според оплакванията специалистът ще ви назначи комплексно лечение. Дори и при едни и същи оплаквания на хората лечението е индивидуално.

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



Когато фобиите и страховете превземат живота ни...

[www.health.bg/15175](http://www.health.bg/15175)



Любопитни факти, които ще повдигнат настроението ви

[www.health.bg/15153](http://www.health.bg/15153)



Кратък наръчник за избор на очила според формата на лицето

[www.health.bg/15141](http://www.health.bg/15141)

**Анкета онлайн**  
Ползвате ли слънцезащитни продукти?

44% от участниците в анкетата на health.bg твърдят, че постоянно предпазват кожата си със слънцезащитни продукти дори и в града. 37 на сто от анкетираните предпазват тялото си от вредните слънчеви лъчи само на морския бряг. Близко една пета от участниците в допитването се мажат с предпазни кремове по-рядко от препоръчителното.

При мускулни и ставни болки



**NeOx**  
Отново се движите!

Аюрведична серия  
www.ayurveda.bg



Д-р Стамен ИЛИЕВ

Едва ли има човек, който да не знае, че ако холестеролът му е извън определените от медицината граници, това е сериозен рисков фактор за развитие на атеросклероза. А тя стои в основата на много от съвременните заболявания, водещи и до остри сърдечно-съдови инциденти с всички произтичащи негативни последици за здравето и дори за живота. Достатъчно е да се посочат само инфарктът и инсултът, за да стане ясно колко е важно да се контролират холестеролът и другите рискови фактори за развитие на тези болести.

Пълният холестеролов тест се нарича още липиден профил. Той се изследва чрез взимане на венозна кръв, след което тя се центрофузира, за да се отдели кръвната плазма, в която се намират всички мастни субстанции.

Обикновено повишеният холестерол не предизвиква никакви симптоми и оплаквания, поради което изследването трябва да се прави и при напълно здрави хора.

Липидният профил е комплексно изследване, което включва проверка на:

✓ **Общия холестерол:** това е сборът от различ-

# Високият холестерол е пренебрегван злосторник

● Диета, движение, медикаменти и добавки вкарват масите в норма

ните видове масти в кръвта;

✓ **HDL-холестерол:** в разговорната реч го наричаме "добър холестерол". Той се състои от липопротеини с висока плътност. Спомога за извеждането на "лошия холестерол" от артериите. По този начин не позволява да се образуват атеросклеротични плаки, които пречат за кръвотока;

✓ **LDL-холестерол:** това е въпросният "лош холестерол". Той представлява липопротеини с ниска плътност, които имат способността да се прилепват към стените на кръвоносните съдове и да образуват мастни плаки. Това всъщност е основният процес, водещ до ате-

росклероза. С течение на времето плаките се увеличават, стесняват артериите, забавят кръвотока, а в определен етап могат напълно да го блокират, което причинява инфаркт, ако се случва в сърцето, или инсулт, ако запушването е в шийните артерии или в мозъка;

✓ **Триглицериди:** те представляват вид мазнини, пренасяни чрез кръвта. Когато се храним, тялото превръща всички калории, от които не се нуждае в момента, в триглицериди. Те се складира в мастните клетки като енергиен запас. Високото ниво на триглицеридите в кръвта най-често означава, че системно поемаме повече калории, отколкото израз-

ходваме. Високи триглицериди обикновено имат хората с наднормено тегло, с диабет, любителите на сладките храни и прекаляващите с алкохола.

## Кога да се изследваме

Редовните изследвания на холестероловия профил трябва да започнат над 20-годишна възраст. При нормални стойности изследването трябва да се повтаря през 5 години. Много по-често то трябва да се прави при хора, които имат диабет, семейна обремененост със сърдечно-съдови заболявания, наднормено тегло, заседнал начин на живот или се хранят нездравословно.

При бременните жени холестеролът обикновено се повишава, но това е естествено, поради което реални резултати могат да се получат около 6-8 месеца след раждането.

## Какво показват резултатите

Показател	Желателно	Гранично	Болестно
Общ холестерол	< 5,2	5,2 - 6,5	> 6,5
LDL-C	< 4,0	4,0 - 5,0	> 5,0
HDL-C	> 1,0	1,0 - 0,9	< 0,9
LDL-C/HDL-C	< 4,0	4,0 - 5,0	> 5,0

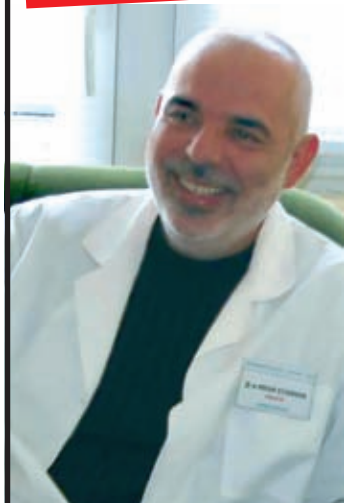
## Как да се справим с високия холестерол

Обикновено лекарят ви назначава още няколко изследвания на холестерола, ако първите резултати са извън нормата. В случай на трайни изменения първата стъпка е промяна в на-

чина на живот - намаляване на мазните и мазни храни, повече плодове и зеленчуци, засилена двигателна активност, редукция на теглото. Понякога тези мерки не дават резултат, защото има и генетични предпоставки, водещи до високи нива на мазнините в кръвта. Тогава терапевтът ще прецени персоналният ви риск, като съобрази и други фактори - възраст, общо състояние, пушките ли, имате ли хипертония и диабет, и според това ще назначи или не терапия със статини. Това са медикаменти, които блокират субстанция в черния гроб, необходима за синтезирането на холестерола. По принцип статините се понасят добре от пациентите. В някои страни ниски дози симвастатин се продават свободно дори в супермаркетите.

Ако не е необходима медикаментозна терапия или в нейно допълнение могат да се приемат храни и продукти, съдържащи полиненаситени мастни киселини, които допринасят за нормализирането на холестероловите фракции.

# Лекарите: НАТУРАЛНИТЕ ПРОДУКТИ РАБОТЯТ



Истински фурор сред лекарите предизвика новият натурален омега-3 продукт Vitaslim HEALTH. Гилдията бе впечатлена от високата ефективност на продукта в борбата с холестерола по естествен път.

Качествата на продукта спечелиха доверието на лекарите не само като на специалисти, но и като на потребители. Оказа се, че мнозина вече го изписват не само на пациенти, но и на самите себе си. Такъв е случаят с д-р Иван Стойнов от Златица, който решил да използва Vitaslim HEALTH за нормализирането на холестерола.

Ето какво казва той:

Преди 2-3 месеца прочетох за продукта Vitaslim HEALTH. Заинтригува ме достатъчно, като натурален продукт от многото на пазара и реших да го използвам. Преди да започна да го пия си направих самостоятелни изследвания за стойностите на холестерола и триглицеридите. Холестеролът ми бе на горната граница на нор-

мата, а триглицеридите с една единица над нормата. Кръвното ми налягане бе 90/140.

Приемах продукта по описаната схема с достатъчно съмнения и предубеденост, че няма да има ефект. Затова още след първите 20 дни си пунах контролни изследвания на кръвта. За мое учудване видях, че показателите на холестерола и триглицеридите са се променили. Това ме амбицира да продължа да пия Vitaslim HEALTH в поддържащата доза от 1 капсула дневно. След още 20 дни пунах трето изследване - холестеролът и триглицеридите ми вече бяха в нормата. Още по-впечатляващото бе, че и кръвното ми налягане се нормализира -

сега варира от 70/110 до 80/120.

Към момента съм на 1 капсула дневно и се чувствам отлично. Препоръчвам го на всички хора с проблеми, като моите. Дори смятам да приложа Vitaslim HEALTH и в моята практика, за да

е в помощ на жените с предменструален синдром.

**Д-р Иван Стойнов**  
акушер-гинеколог

51 г., Златица  
[ids59@abv.bg](mailto:ids59@abv.bg)

## Първоначално изследване

37	ГЛАВ	Дата	10.02.2011	Лаб. №	
38	α-амилаза	4,25			
39	Общи масти				
40	Холестерол				
41	α-Холестерол	1,28			
42	Триглицериди				
43	Фосфолипиди	1,96			
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					

## Изследване след 40 дни

37	ГЛАВ	Дата	31.03.2011	Лаб. №	
38	α-амилаза	3,58			
39	Общи масти				
40	Холестерол				
41	α-Холестерол				
42	Триглицериди				
43	Фосфолипиди	1,3			
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					

Произведен е от Capsugel, Франция, за Vitaslim по технологията Licaps®.

Търсете в аптеките!

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





Очаквано или не, през тази година кърлежите се населиха дори в централните части на големите градове. Обикновено сме свикнали да внимаваме за тях при излет сред природата, но се оказва, че кървопийците нападат дори по асфалтираните улици.

При самото вниване на кърлеж не се усеща нищо, поради което често паразитът остава дълго време в тялото, без да бъде забелязан. А това увеличава риска от заразяване с някоя от пренасяните от него болести. Затова при всяко къпане огледайте тялото си за внезапно възникнали тъмни релефни "бенки". Тъй като окосмената част на главата е любима на кърлежите, там можете да ги откриете чрез леко прокарване на пръсти през скала.

Специалистите съветват за изваждането на кърлеж да се потърси лекарска помощ, тъй като при неправилно третиране част от хобота му може да остане в кожата и да предизвика инфектиране. От друга страна, за да се ограничи рискът от заразяване, кърлежът трябва да бъде отстранен възможно най-бързо.

Ако се налага да вадите кърлежа сами, имайте предвид следните правила:

# Не въртете и не задушавайте впит в кожата кърлеж



На кърлежи вече може да попаднем не само сред природата, а и на асфалта

Паразитът не трябва да се пипа с голи ръце и да се притиска силно. По принцип кърлежите предават заразиите си при самото ухапване, но е възможно да се инфектирате и от размачкано с ръка насекомо, ако имате нарушена цялост на кожата на ръцете или замърсете

очите си.

Старата практика кърлежът да се намазва с олио, погрян крем или лепило днес е отхвърлена, защото тези средства могат да го предизвикат да повърне, при което рискът от заразяване рязко се увеличава.

За отстраняване на

нокти, но задължително през защитата на ръкавица или поне найлон. Захванете насекомото максимално близо до главичката му и внимателно го издърпайте нагоре.

Не се поддавайте на многобройните легенди за вадене на кърлежи. Не го въртете обратно на часовниковата стрелка. Кърлежът по-лесно се вади без въртене, защото "челюстите" му изобщо не приличат на винт. Освен това при въртенето можете да изстискате от кърлежа заразените му телесни течности в тялото си.

Ако след откъсването на кърлежа част от него остане в кожата (а това

изчисти остатъците от паразита.

След като кърлежът се отстрани, върху мястото на ухапването се поставя стерилна превръзка. Запазете тялото на кърлежа в чисто шишенце, за да може да бъде изследвано в микробиологична лаборатория.

Дори да сте извадили сами успешно целия кърлеж, отидете на лекар, за да прецени дали имате нужда от поставяне на инжекция срещу тетанус, както и от профилактичен прием на антибиотик.

В България кърлежите са преносители на лаймска болест, марсилска треска, кримска хеморагична треска, ку-треска, туларемия и някои други по-редки инфекциозни болести. Общият белег на всички заболявания е повишената температура и общото неразположение, често има и специфични кожни обриви. Затова температурен епизод след ухапване от кърлеж изисква задължително медицинско уточняване. При навременно и правилно лечение инфекциите, предавани чрез кърлежи, се овладяват успешно. (ЖЗ)

## Предпазване

Нанасяйте по откритите части на тялото специални препарати, които отблъскват паразитите. Ефективно е да напръскате с тях и дрехите си.

Носете дрехи със стегнати крачоли и ръкави и цели плътни обувки, за да не могат кърлежите да проникнат под тях. Главата се предпазва чрез шапка - особено при придвижване през гористи местности, през гъсти храсталаци и високи треви.

Избягвайте контакт с непознати животни - кучета, котки и др.

паразита се използват ръкавици, парче плат или пинсета. Можете да помолите и човек с по-дълги

се познава по черната точица в гъното на раничката), трябва да отидете на хирург, който ще

## Лечението с линеен ускорител е безболезнено, безкръвно, по-бързо от всички други методи

С д-р Господин Игнатов, управител на СБАЛОЗ „Д-р Марко А. Марков“, Варна, разговаря Микаела Въжарова

Д-р Игнатов, вашата битка за осигуряване на линеен ускорител за онкологията на Варна е най-сетне пред приключване, макар и без помощ от държавата. Нека поговорим за възможностите му. Всички онколози искате линейни ускорители. Защо?

Като един от най-съвременните методи на лечение за външна лъчева радиационна терапия, линеиният ускорител е много надежден, ефективен и безопасен. При него мутиралите клетки и тъкани се унищожават или поне увреждат, "парира", докато околните здрави тъкани се поразяват минимално.

С лъченията, които генерира този апарат, обривно казано, можете да убие тумора - насочвате ги директно към него и го убивате. Могат да се



Д-р Господин Игнатов

лекуват тумори на различна дълбочина. А по въпроса защо всички искат линейни ускорители може би най-образният отговор би бил: в Германия примерно има над 5000 линеини ускорителя, а у нас... 4.

При всички карциноми ли работи това лечение?

Има възможност за лечение де факто при всички видове ракови заболявания, при които лечението работи. Така може да се действа при

карциноми на гърдата, маточната шийка и на устната кухина, ларинкса, носа, тестисите. Още - в процеса на лечение на рак на белия дроб, простатата, пикочния мехур, стомаха и панкреаса, които не се поддаваха на облъчване с използваната до не много отдавна апаратура. Терапията вече се прилага и при случаи на злокачествени и доброкачествени тумори на мозъка, които сега се премахват основно в чужбина с т.нар. гама-нож и кибернож. Но искам да подчертая специално - особено предимство на линеиния ускорител е възможността за минимизиране на страничните ефекти от лечението на туморите, за запазването на околната тъкан. И във всеки момент се вижда това, което лекувате - преди лечението, по време на лече-

нието и след него. Можем да бъдем изключително прецизни и да излекуваме повече пациенти.

Едно от най-мъчителните неща в онкологичното е продължителността му. Може ли да се каже, че линеиният ускорител слага точката или поне много намалява този проблем?

Съкращаването на времето за терапия също е важно предимство, както и другото, за което вече стана дума - възможността за максимално точно насочване на лъчите към болните тъкани. Химиотерапевтичният курс на лечение при различните случаи варира между 5 и 6 месеца, често след време се налага и повторен курс химиотерапия. Лечението с линеен ускорител е безболезнено, безкръвно и по-бързо от всички други методи.

Кога реално ще започнете работа и как стои въпросът с цената на това лечение?

Според изчисленията ни курс на лечение за около месец и половина би струвал между 4000 и 5000 лева. Според планираното за тази година здравната каса плаща до 1800 лв. Специално ние чакаме отговор и на много важния в нашия случай въпрос - каква ще е схемата за плащане от касата, при положение че линеиният ускорител в болницата ни е публично-частно партньорство. Дължни бяхме да направим всичко възможно, за да вземем такъв апарат, след като няколко правителства само обещаваха, осигуряваха ни линеиния ускорител само на хартия и в чекмедже, а после се оказахме дори "пропуснати", за да не кажа загърбени от списъци-

те на онкологичните центрове, които могат да получат пари от първия евротранс за модернизация в сектора. При положение че тук, във Варна, имам вече готов, изграден от години бункер на стойност 1 500 000 лв., построен с пари от общината, и инвестицията за апарата е осигурена, няма да се губи и ден време. Смятам, че в края на 2011 година ще започнем работата. Същевременно вече действат и за втори линеен ускорител. Не може, без да ни бъде осигурен гърбът. Я си представите, че с единия апарат се получи проблем, всичко става, и трябва да спрем терапия по никое време? Другото е, че с един апарат и денонощно да работим, пак не можем да поемем всички нуждаещи се в региона, които са хиляди, хиляди, а технически един апарат при максимално натоварване може да поеме максимум между 800-1000 човека.





Доц. Мери Ганчева

Доц. Ганчева, много хора пренебрегват гъбичките по ноктите си, тъй като ги възприемат единствено като естетически проблем. Бъркат ли?

- Съвсем не е само козметичен, а си е медицински проблем, защото гъбичките по ноктите на краката могат да бъдат входна врата за бактерии, вируси, всякакви микроорганизми и дори да подпомагат развитието на опасното заболяване червен вятър.

- Какъв е рискът от гъбички да тръгне сериозно заболяване?

- Рискът е голям, особено ако пациентите са възрастни и с нарушен кръвен и лимфен ток по долните крайници. А почти всички възрастни хора имат такива проблеми. Застрашени са и тези, които имат намален имунитет заради дадено основно заболяване. Тоест гъбичките трябва да се лекуват, още повече когато болестта е от дълги години, повлиява се по-трудно и изисква по-дълготрайна терапия.

# Гъбичките по ноктите са вход за бактериите

● С дерматоложката доц. Мери Ганчева разговаря Галина Спасова



Гъбичките по ноктите често причиняват сериозни неприятности

- Как точно и къде става заразяването?

- Организмите, които причиняват това заболяване, са т.нар. гъбички или дерматофити. В много по-малка степен, под 10

процента, то може да се причини от плесени и дрожди. Човек може да се зарази навсякъде - във въздуха, в почвата има вируси, гъбички, бактерии. Гъбичките намират благо-

приятни условия там, където е топло и влажно. През лятото, когато хората се разхождат по басейни, по плажа - това е една прекрасна среда за заразяване. През зимата сауни, обществени бани и др. са местата, където със сигурност ще се открият тези организми. В семейството също може да се предаде заразата, ако се ползват общи чехли или обувки. Но дори и когато се режат ноктите и падне люспичка, в която се съдържа спора на съответната гъбичка, ако тя намери благоприятна почва за развитие, заразяването е възможно. Затова трябва да има строга лична хигиена. Да се ползват собствени ножички или нокторезачки. След рязане на видимо увреден нокът инструментите трябва да се почистят с 95%

спирт, защото заразата може да се предаде от един нокът на друг. По-добре е и вместо кърпи за подсушаване на краката след къпане да се използва мека хартия, която после се изхвърля - да речем, кухненско руло. Така гъбичките няма да виреят във влажната среда на кърпата.

- Как се проявява и протича болестта?

- Обикновено по свободния ръб на нокъта се появява петно, което най-често е кафеникаво. То постепенно се разширява и засяга по-обширен участък. Нокътът губи

прозрачност и еластичност, потъмнява и се деформира, става по-уплътнен, сух, трошлив. Впоследствие ноктите придобиват много неприятен вид - жълто-кафеникав, силно убе-

лени са, сухи, трошливи, най-често трудни за обработване. При голяма част от пациентите има и болка - изпитват дискомфорт не само от допира с обувките, но дори и когато ходят боси.

- Следователно трябва да се реагира при появата на малко петънце?

- Трябва да се направи прецизна диагностика от дерматолог, защото невинаги дистрофия на нокъта означава гъбички. Има други дерматози, които също водят до промени в нокъта. При установяване на онихомикоза, което е медицинското наименование, трябва да се вземат мерки за лечението. За съжаление на пациентите и на лекарите излекуването става само с вътрешна терапия. Локалната не може да проникне в дълбочи-

на и да поразии спорите и хифите на гъбичките и обикновено само забавя адекватното лечение. Нокъта можем да си го представим като хитиновата обвивка на бръмбар, през която, каквото и да поставим, няма как да проникне дълбоко и да се резорбира.

- Т.е. само медикаментите, приети вътрешно, са решението?

- Да, като при запуснати случаи обикновено само един курс на лечение не е достатъчен. Много зависи и от възрастта, от медикамента, който ще се избере, също от здравословното състояние на пациента. Има значение и дали при дадения човек растат бързо ноктите и космите. По-бързото обновяване на нокъта е по-благоприятно при лечение. Затова и много често след или успоредно с приема на лекарства се дават и медикаменти или локални средства, които подпомагат по-бързия растеж на косми и нокти. Вътрешното лечение се провежда чрез един от четирите системни антимикотици на световния и на нашия пазар - тербинафин, итраконазол, кетоконазол и флуконазол, - като най-добрият избор според консенсус за лечение е тербинафин. Преди да се приложи който и да е от тези препарати, се изследват биохимичните показатели на черния дроб, защото приемът е дълготраен.

Доц. Мери Ганчева приема в „Медикодентален център“, каб. № 205, ул. „Позитано“ 10, София, тел. 0888 69 07 28

## Сладките неща - полезни за децата?

Стоотици проучвания през последните няколко десетилетия са доказвали многократно, че консумацията на сладки храни е вредна не само за зъбите, но и за организма като цяло.

Ново американско изследване обаче зачерква всичко това и твърди, че децата, които се наслаждават на захарните изделия, всъщност се предпазват от бъдещи проблеми с теглото.

Резултатите показват, че приемът на шоколад и други подобни продукти в ранна възраст намалява риска от затлъстяване в по-късен етап от живота.

Учените са проследили развитието на повече от 11 000 деца и младежи. Данните показват, че участниците в проучването, които консумирали сладки неща, били 22 на сто по-малко застрашени от наднормено тегло или затлъстяване, отколкото тези, които не са хапвали захарни изкушения.

Обяснението на специалистите е, че децата, които са получавали правилните дози сладкиши в ранна възраст, са се научили на "хранителна дисциплина". Т.е. подрастващите, които получавали захарни изделия при специален повод, а не безразборно, имали по-голям контрол над приема на калории, твърдят специалистите. Те допълват, че родителите трябва да изграждат хранителните навици на децата си отрано и да избягват прекаляването с която и да е група храни. (ЖЗ)



## 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.

Еcopharm

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

Вече без рецепта!

А-175/13.05.2010





Знаете ли, че...

Лукът пречиства клетките на главния мозък и задържа процеса на стареене.

Макар от много години да ни съветват, че предпазването от слънцето трябва да е всекидневна грижа, малцина се вслушват сериозно. Дали заради вътрешна съпротива - нали именно слънцето е символ на живота и здравето, или поради недостатъчна осведоменост, но слънцезащитните средства все още не са навлезли в бита ни в пообичайна степен. А защо всъщност дерматолозите настояват толкова? Бабите ни са живели прекрасно без мазилка с обозначение SPF (слънцезащитен фактор). Но нека напомним, че преди в началото на миналия век фамозната мадам Шанел да обяви матовия загар за моден, той е бил допустим само за нисшите съсловия. Широкополите шапки и неизменните чадърчета са защитавали надеждно лицата на дамите от елита, а кремове са придавали допълнително така скъпоценната белизота на кожата. На второ място, поради добре известните глобални климатични промени все повече лъчи от ултравиолетовия спектър достигат земната повърхност. Тъкмо те, попадайки върху кожата, не само скоростно я състаряват, но и с течение на времето може да предизвикат рак. Заради тези лъчи мнозина страдат и от слънчева алергия.

Принципът на действие на слънцезащитните средства е прост - те поглъщат или отразяват опасните лъчи.

Главното действащо лице в тях е споменатият вече SPF, който се отбелязва задължително на опаковката и варира от 10 до 50. Смята се, че SPF 25-30 е подходящ и за светла, и за тъмна кожа. Без риск от зачервяване на кожата може да се прекара на слънце 6-10 минути (колкото по-светла е кожата, толкова по-кратък е този "прозорец"). Ако ум-



И шапката няма да ви опази от лъчите, ако не ползвате слънцезащитни продукти

Снимка Рага ПЕТКОВА

## Грубите ласки на слънцето

### ● Все повече лъчи от ултравиолетовия спектър достигат земната повърхност

ножите минутите по номера на слънцезащитния фактор, ще получите времето, през което може безопасно да придобивате тен. Например, ако сте със светла кожа и употребявате крем със SPF 20, не оставайте на слънце повече от 120 мин. Разбира се, нека тези два часа да не са между 11 и 15 ч.

Ако сте се убедили в ползата от защита, идва другият, също толкова ва-

жен въпрос - как от десетките продукти да изберем най-подходящия за нас и как да го употребяваме правилно? Водещото е типът кожа. Кремът е "най-тежкия" продукт - по-добре да се откажете от него, ако имате много мазна или проблемна кожа с разширени пори. В този случай за предпочитане са гелове, но те обикновено имат по-нисък слънцезащитен фактор. Продукти-

те във вид на лосион са универсални, подходящи и за децата - поемат се лесно от кожата и могат да имат целия диапазон от степени на защита.

Искате да се порадвате на слънцето и в същото време да запазите кожата си здрава, еластична и млада? Правило номер едно - не икономисвайте слънцезащитното средство. Ако не слагате нужното количество, не постигате нищо! Много важна подробност е, че тялото трябва да се намаже 20-30 минути преди излизане на открито.

Не се успокоявайте, ако денят е мрачен, защото кожата се нуждае от защита и когато не грее силно, а UVA лъчите вредят еднакво - независимо дали е облачно, или слънцето припича. Много жени смятат, че гримът в някаква степен пази кожата. На това не бива да се разчита, макар немало пудри и тонални кремове да съдържат специални филтриращи съставки. Но - посочват експертите - за да получите надеждна защи-

*Не се успокоявайте, ако денят е мрачен, защото кожата се нуждае от защита и когато не грее силно, а UVA лъчите вредят еднакво - независимо дали е облачно, или слънцето припича*

та, трябва да си сложите седем пъти повече фондътен! А това е прекалено дори за театралната сцена...

Често срещана заблуда е, че колкото по-висок защитен фактор има употребяваният продукт, толкова по-дълготрайно е действието му. В действителност независимо от числото, изписано на опаковката, кремът трябва да се нанася на всеки два часа.

Обикновено игнорират някои местенца от тялото - например ушите или горната част на стъпалата, които са много уязвими. Не забравяйте устните - те са може би най-силно изложени на слънчевото въздействие и дерматолозите настоятелно препоръчват слънцезащитния фактор на употребявания за тях продукт да не е под 20, както и да се нанася максимално често. (ЖЗ)

## ЛЮБОПИТНО Красота



Ако смятате, че дъвченето на дъвка е невъзпитано, то помислете пак - шведска компания е разработила серия дъвчки, които обещават красота и здраве. Продуктът съдържа коктейл от витамини, които подхранват косата, ноктите и кожата. Серията се състои от три вида дъвчки - за концентрация, красота и енергия, а мотото на компанията е "Пъргави, красиви или умни - дъвчете дъвката, която ви подхожда".

## Антистрес



Изследователи са открили, че внасянето на цвят в гардероба може да прогони лошото настроение и умората през горещите летни дни. Високите температури могат да отключат депресивни състояния, да доведат до натрупването на стрес и умора. Светлите и разноцветни дрехи обаче действат като ефективна цветотерапия. Психолозите препоръчват зеления цвят, тъй като той стимулира нервната система и повишава тонуса.

## Малини



Американски изследователи твърдят, че черните малини намаляват риска от развитие на рак на гърдата. Черната малина изобилства с толкова много полезни съединения, че достойно може да носи титлата "кralица на плодовете", допълват учените. Лабораторните изследвания показват, че редовната консумация на малини понижава риска от рак на дебелото черво, хранопровода и на гърдата.

## И домати пазят кожата

Редовната употреба на домати защитава от слънцето. До този извод са стигнали британски учени. Те провели изследване с две групи по 10 доброволци. В менюто на първата група редовно добавяли по пет чаени лъжички доматиено пюре и зехтин. Втората група получавала само зехтин. След три месеца в кожата на доброволците от първата група били установени с 33%



повече проколаген. Това вещество може да защити кожата на човека от слънчеви изгаряния и я прави по-здрава. Учените дори са на мнение, че доматиите

са способни да забавят и процеса на стареене.

Причината за този положителен ефект се крие в съдържащия се в зеленчука антиоксидант - ликопен. Неговата концентрация се увеличава при топлинна обработка на доматиите.

Учените обаче подчертаха, че доматиите могат да бъдат само допълнение, а не заместител на слънцезащитните продукти.



# Здравето на къпещите се не е оставено в техни ръце



Чистотата на басейните редовно се контролира

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Д-р Ангел Кунчев

**Д-р Кунчев, как се определя дали един басейн е годен за къпане?**

- Министерството на здравеопазването отговаря за качеството и контрола на водата. На територията на нашата страна са регистрирани 1281 открити и 488 закрити басейна, които са годни. Преди самото пускане в експлоатация на всеки басейн се прави изследване по 5 различни показателя - 2 биологични и 3 химични, и ако има несъответствие по който и да е от тях, басейнът не се пуска в действие. Ако басейнът е одобрен по критериите за чистота на водата, се правят изследвания минимум на две седмици, но ако имаме сигнали и по-често.

**- Как да разберем, че даден басейн може да ни създаде здравословни проблеми?**

- Невинаги можем да разберем, че има проблем с чистотата на водата, когато влезем да се къпем. Ако замърсяванията са механични - листа, прах, това е видимо, но химичните и биологичните замърсители не могат да се видят

ягат. Прозрачността на водата също невинаги е гаранция, че тя е чиста.

**- С каква температура трябва да е водата и какви показатели се изследват за нейната чистота?**

- Температурата за откритите басейни според изискванията на закона трябва да отговаря на 24-26 градуса. Показателите от неорганичните замърсявания са окисляемост, амониак, нитрити, нитрати, тежки метали, а от биологична гледна точка водата се изследва за ешерихия коли форми, общи коли форми, ентерококи, стрептококи и други микроорганизми.

**„Ако замърсяванията са механични - листа, прах, това е видимо, но химичните и биологичните замърсители не могат да се видят**

**- Какво може да причини на хората прекаленото хлориране на водата?**

- Хлорирането е задължително като гаранция за безопасността на водата от микробиологична гледна точка. За нея също има нормативи, които се спазват. Повишеното хлориране се случва извънредно рядко, защото има съвременни препарати, които се голят, но ако се използват по-стари средства за дезинфекция и се предозират, може да предизвикат дразнене и зачервяване на лигавицата на очите, устата, кожата. Най-лесно това ще усетим по миризмата на водата, която става неприятна за плуване.

**- От какво може да се разболеем, ако водата в басейна не е чиста?**

- Можем да се разболеем от много инфекциозни заболявания - на кожата,

конюнктивити на очите, при поглъщане на водата може да се получат ентероколити, като това може да стане и при прехлориране на басейна.

• С д-р Ангел Кунчев, началник на отдел „Надзор на заразените болести“ към Министерството на здравеопазването, разговаря Саша Маркова

конюнктивити на очите, при поглъщане на водата може да се получат ентероколити, като това може да стане и при прехлориране на басейна.

**- На какъв период е препоръчително да се почиства водата в басейна?**

- Това зависи от големината на басейна и наличието на филтриращи системи, също от ежедневието му натовареност. За различните типове басейни има различни

нормативни изисквания.

**- Какви глоби очакват собствениците, които не поддържат изрядни басейните?**

- При първо нарушение глобата е от 200 до 3000 лв., а при повторно - от 500 до 5000 лв. Ако се установи, че басейнът е опасен за здравето, той се спира от експлоатация. Тъй като откритите басейни работят сезонно и се губят много средства, ако басейнът се затвори, собствениците са много

експедитивни и при откриване на нередности веднага изчистват басейна.

**- Към кого могат да се обърнат хората, ако забележат, че басейнът е мръсен?**

- По принцип проби от басейните се вземат по два пъти седмично за изследване от колегите от Регионалните здравни инспекции, но при сигнал на граждани това може да се прави и по-често.



Отслабване веднъж завинаги: събитието на 2011 г.  
**Най-страшното оръжие срещу килограмите: зелевата супа, най-сетне и под формата на капсули!**

**З**елевата супа е без съмнение, най-старото средство за отслабване (втора хубава вест - тя е и съкровищница от благотворни въздействия върху здравето). Но не заради отслабващите ѝ свойства зелевата супа е станала известна. Гърците и римляните смятали зелевата супа за чудо-избор на здраве. Използвали я като бързо и ефективно средство за пречистване на организма (олимпийските атлети пиели зелева супа преди изгрята, за съвършенна фигура), и я смятали за истински еликсир на младостта. Доста по-късно тази супа била предписвана за борба с излишните килограми.

#### Случайно откритие

Тази супа е открита като унищожител на мазнините в едно болниче. Случайно било забелязано, че поглъщането на супата карало пациентите бързо да отслабват. Толкова бързо, че щом за дадена операция пациентът трябвало да сваля от

столява мазнините, се разпространили най-бързо. Много жени във Франция, после в Европа и най-накрая в Щатите започнали да използват супата за сваляне на излишните си килограми. (Най-прочутият пример е на великата водеща Опра Уинфри, която разказа как е сваляла излишните си килограми благодарение на супата-чудо, и дори описа метода си, основан на невероятното средство за отслабване: „The cabbage soup diet“ - диетата със зелевата супа). Не можем да ги преброим с точност, но знаем, че десетки милиони хора се възползват от свойствата на зелевата супа, за да се сбоят с фигурата на мечтите си.

#### Най-сетне под формата на капсула

За съжаление, не всеки е готов да поглъща зелева супа всеки ден. Да не говорим за миризмата, плазнала из цялата къща, нито пък за досадното ѝ приготвяне. Една френска лаборатория

#### Ангелика признава:

„Баба често ми е говорила за зелевата супа, като невероятен „трик“ за бързо отслабване, без мислителни диети. Проблемът ми беше, че мразя зеленото! Да ям с килограми зеле дни наред - направо бе немислимо! До деня, в който случайно открих в интернет, че има капсули зелева супа без определен вкус и миризма (това беше основното за мен). Просветна ми и реших да опитам. Резултатите надминаха очакванията ми до такава степен, че се наложи да преустановя третирането за 2 дни, защото отслабвах прекалено бързо... Свалях 5 килограма през първата седмица и общо 28 кг в края на седмата седмица.

причина 3 капсули на ден са напълно достатъчни! Всъщност 1 единствена капсула се равнява на повече от 10 кг зеле. Няма нужда да описваме ефикасността ѝ.

#### Да не се отслабва прекалено бързо

След всичко изложено по-горе, ние можем да си позволим да твърдим, че капсулата е без никакво съмнение, най-бързо действащото средство за отслабване в света. Не искаме да вярвате само на думата ни (можете да проверите тези наши твърдения в интернет). Силно концентрираните екстракти от зелено и бяло зеле се захващат за работата и прогонват мазнините от вашия организъм, веднага щом вземете капсулите. Благодарение на зеленото зеле сваляте бързо килограмите и намалявате излишните сантиметри, а пък с помощта на бялото зеле изчезват целулитът и портокаловата кожа. Мазнините, излишните килограми, „възглавничките“, отстранявате ги и в най-упоритите зони (талята, корема, бедрата и седалището). С една дума - отслабвате естествено, а освен това сте и в превъзходна форма. Ние препоръчваме все пак, да не сваляте повече от 4 кг на седмица. Ако сте го направили, съветваме ви да спрете капсулите за 2 дни и после да продължите отново.



#### Най-сетне на разположение и в България

Вярно е, в България много се говори за отслабващия ефект на зелевата супа. Но кой иска да приготвя и изяде килограмите зеле всеки ден. Сега тези силно концентрирани капсули, без определен вкус, са на разположение и в България. Специалните по хранене в областта на отслабването са еднородни - новите капсули зелева супа са истинска революция в сферата на естествено отслабване. Добрите вестии обаче продължават.

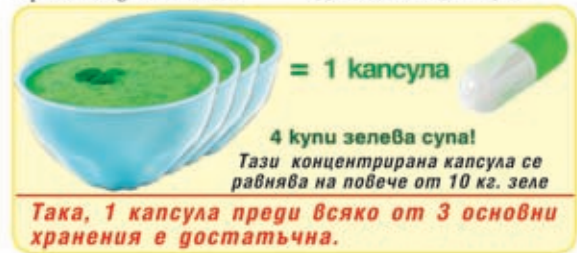
Две изключителни гаранции:

1. Гаранция за най-ниска цена до 05.08.2011 г. Капсулите зелева супа се предлагат с отстъпка от 50% (справно цената, прилагана в останалата част на Европа). Едноседмичното третиране съдържа 21 капсули (да се вземат преди всяко хранене) и ще ви струва по-малко от 2 лева на ден!!!

2. 98,6% сваляне на теглото. Невероятен е ефектът на зелевата супа! Затова ние можем да си позволим да ви предложим оферта „удовлетворение или възстановяване на парите“. И наистина, ако не сваляте много бързо излишните си килограми, достатъчно е да ни върнете започнатите или употребените опаковки и след като ги получим, ще ви възстановим без уговорки заплатените от вас пари, с пощенски запис на Ваше име.

Затова, не губете време и изберете веднага, без да поемате какъвто и да е финансов риск, третирането, което отговаря на килограмите, които искате да сваляте. Поръчайте гуректо на:

**www.zeleva-supa.com**  
УИД на МЛС: 02/400 85 82



теглото си (няколко килограма за 2-3 дни), предписвали интензивно третиране със зелева супа, а не рядко и екстремни третираня за сваляне на 7-10 кг за една седмица, при това без пациентите да стават от леглата.

#### Невероятни слухове, от уста на ухо

Естествено именно във Франция, където тази супа масово се консумира, слуховете за силата ѝ да

стигна до идеята да направи тази супа под формата на капсули. Получиха 100% натурална капсула без никакъв основен или остатъчен вкус. Добра вест обаче, не спира до тук. Благодарение на патентования метод за производството, бе доказано в лабораторни условия, че концентрираната капсула е 2,4 пъти по-ефективна от поемането на четири порции зелева супа на ден. Поради тази

Съвет: За да получите максимален ефект от капсулите зелева супа, не забравяйте да пиете много вода (по 2-3 литра дневно). Това ще ви помогне да изведете бързо от организма излишните килограми и да запазите здравето си. Не забравяйте, че капсулите зелева супа са естествено средство за отслабване, а не диетичен продукт. Не забравяйте да следите за здравето си и да се консултирате с лекар, ако имате някакви заболявания. Не забравяйте, че капсулите зелева супа са естествено средство за отслабване, а не диетичен продукт. Не забравяйте да следите за здравето си и да се консултирате с лекар, ако имате някакви заболявания. Не забравяйте, че капсулите зелева супа са естествено средство за отслабване, а не диетичен продукт. Не забравяйте да следите за здравето си и да се консултирате с лекар, ако имате някакви заболявания.





*Лятото упорито наднича през прозорците на офисите и любезно ни кани на пясъчните плажове, под чадърите или просто да поплуваме в морето. И докато се унасяме в мечтание, неусетно ни прекъсва реалността. Тя ни диктува да поскитаме по софийските магазини с намерението да издирим за вас най-подходящите летни аромати, които ще сложите в пътната чанта.*

Саша МАРКОВА

Разходката си започваме по известната търговска улица "Витоша" и бързо разбираме, че най-новите летни парфюми отгавна са се настанили от модните подиуми по рафтовете на софийските парфюмерийни магазини. Те ни примамват със слънчевите, ярки и причудливи опаковки, но преди да се прехласнем по дизайнерските бутилчици, решаваме да пхнем носа си в тях. Всъщност оказва се, че ароматите на лятото не са съвсем парфюми, а ефирни и леки тоалетни води с преобладаващо цветно, плодово, цитрусово ухание, дори водно, което ни тегли с носталгия към морето.

"Дамите харесват предимно цветни аромати за лятото, за мъжете също са подходящи посвежите. Избягват се тежките ориенталски аромати, които е добре да оставим за зимата", впуска се да ни разказва Мария Сейменска, която е дългогодишен продавач-консултант в мага-

зин за парфюмерия.

Според нея не се наблюдава никаква специална мода в парфюмите на лятото, но фаворит сред продажбите си остава мирисът на цветя. И макар че опаковките на марковите изискани парфюми са необичайни, красиви и привлекателни за окото, клиентите залагат най-вече на познат аромат и утвърдена марка. Обикновено при визитата си в магазина хората питат първо за новите парфюми на дизайнерските марки, други пък упорито не изневеряват на любимите си ухания. Всичко при избора на един аромат е индивидуално, казва консултантката. Повечето фирми през лятото вместо парфюми предлагат тоалетни води, които, освен че са полски и феерични, са много трайни.

Поставен върху кожата, всеки аромат, бил той парфюм или тоалетна вода, се изменя и придобива различна дълготрайност. Ако кожата ви е по-суха, ароматът бързо попира и трябва по-често да се подновява. Мария ни

## Ароматите на лятото

● Най-модните парфюми отгавна се настаниха по родните парфюмерийни рафтове



разказва, че изборът на парфюм се определя първо от това дали той е познат и след това според характеристиките му. Клиентите, които си купуват висок клас козметика, обикновено прочитат за нея първо във вестниците и списанията.

"Това е така, защото преди да излезе един продукт на пазара, се пуска предварителна реклама в медиите. Хората са видели парфюма, но не знаят какъв е и идват да го помирисат. Случва се да питат за продукт, който още липсва по магазините. Когато избирате парфюм, е хубаво да изчакате известно време да се изпари, за да установите как се развива. Ако ви кажа, че е силен и траен, ще ви излъжа, защото на вашата кожа той може да престоява по-кратко", казва Мария.

Нейният дългогодишен опит сочи, че по-често ароматът търпи промени върху кожата на жените, отколкото на мъжете. Дамите са доста по-капризни и трудно правят избора си.

След няколко пръскания обонянието на човек трудно различава миризмите. След третия аромат носът се затруднява

и тогава на клиента се предлага да помириса кутия с кафе. Неговият мирис почиства сетивата и може отново да различи ароматите, като, разбира се, това е временно. Мария казва, че често явление е клиентите да купуват унисекс парфюми.

"Не прекалявайте с парфюмирането, защото е красиво, когато ароматът е дискретен, а не когато задушите околните", съветва ни опитната консултантка Мария.

Най-високата цена за дамски летен парфюм от висок клас на фирма лидер на пазара е 213 лв. за 100 мл, а за мъжки аромат - 150 лв. за 100 мл. Съответно най-ниската цена е 63-75 лв. за мъжки и дамски аромат.

Средният клас вносни парфюми са с доста приемлива цена от 15-45 лв. А българските производители могат да се похвалят с ниската си цена от 5-20 лв. за 100 мл. Като най-търсените аромати родно производство са с жасминови, розови, цитрусови нотки. Най-много се предпочитат уханията на бяла и червена роза, които са по-атрактивни за чужденците, отколкото за българите. В това ни уверя-

ва Цветелина Николова, която е консултант в магазин на роден производител. В нейната практика се е случвало да ги купуват мъжки парфюми, а това тя обяснява с факта, че в дамските ухания има повече сладникави нотки, а в мъжките те отсъстват и затова някои жени ги предпочитат.

"Всеки клиент е с неговите странности. Например, когато на хората им предлагаме да помирисат кафе, за да убият аромата в носа, едни си мислят, че им предлагаме кафе за пиене, други си хрускат от зърната, а трети разтъркват зърна между пръстите си и после ги мирисат. Има клиенти, които държат на стъклените опаковки, но за други те нямат значение."

Нейният съвет към нас е да пръскаме парфюма си на врата, лакътя и китката, без да го разтъркваме, защото така убиваме част от миризмата, която се смесва с канки кислород. За да бъде дълготраен, ароматът се оставя хубаво да попира в кожата. Напръскан върху грехи пък, той е най-дълготраен и не достига до кожата, което ни пазва от алергии.

## ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

## Различни мъже, различни оръжия

Всяко чудо е за три дни, но Преходът ни застигна повече от 20 години. Всеки мъж се спасяваше, както може, от потъването. Смиреният се хвана за полите на жена си. Атеистът повярва в Бога и откри, че и без Прехода всичко е преходно. Свободният заряза баща и майка и тръгна да търси късмета си в Америка. Адаптивният отвори в мазето си магазинче, а художникът предлагаше картините до тоалетната в градската градина. Мъжът Съпротива се записа в една от десетките партии. Скоро го изхвърлиха оттам, защото се оказа честен, почтен и безсребрен. Безработният учител стана таксиметров шофьор. Изхвърленият от завода инженер се сети, че може да свири на акордеон, сложи черни очила, заприлича на слепец и зарязва меката пред подлез. Писателят започна да издава романите си под английски имена, но никой не ги купуваше. Представителят на работническата класа се завърна на село при самотната си майка - да ѝ цени дърва и да пие безплатна шайбоковица. Бившият военен се усамотил във вилата си и започна да отглежда зеле и картофи. Сума ти ченгета висшестипотвориха адвокатски кантори. Обикновените милиционери станаха портиери на кредитните милионери. Десетки лекари зарязаха Хипократовата клетва и се юрнаха да стават депутати, градски съветници. Поетът стана журналист. Литературният критик преподава в провинциален университет. Примиреният свързва някак си двата края с мизерната заплатка на жена си.

Някои мъже карат модни коли, имат млади спруги и достатъчно пари, за да се държат като мъже. Но почти всички са с бирени коремчета, лапачаповете за високо кръвно и си говорят за болести, а не за гаджета, футбол и напивания. Пенсията за тях е на космическо разстояние - те едва ли ще я доживеят. Целта им е да доизживеят загубеното време. Да доизживеят остатъка от деня и остатъка от мрака. Както се казва: "Различни мъже, различни оръжия".

Времето  
променя ставите...

**CHONDROSAVE**

С грижа  
за всяка става!



Прочетох в мрежата отзив на почитател - "Лафазанов не само ме разсмива, а и ме прави по-добър". Звучи като 6+!

- Дори и само един човек да го е казал, вече съм толкова щастлив да го чуя. Това го голяма степен осмисля работата ми. Целта ни е такава и когато я постигнем, се чувстваме и горди, и окрили. Не само в "Комиците", но и в театъра, и в нашето малко семейно театърче, което сме си направили с жена ми. По-добре, излизайки от наше представление или среща с нас, хората да си дават сметка, че не всичко, което ги смачква, може да ги обезсили. Да се събуди у тях вътрешна съпротива, че могат да се надсмеят над проблемите си, да се преборят с тях.

- Спомена за семейното "театърче", но то е успешно цели 20 години.

- Опитвахме се да направим юбилеен сезон с нашите представления, с които пътуваме, със съмишленици като проф. Иван Газдов - той ни е правил декорите, които са и главен участник в представленията. Опитвахме се да направим едни празници от тези представления, те завършваха с чаша вино и искаме този дух, който излиза от театъра и от бутилката, да го предадем на нашата публика. Следващия сезон, живот и здраве, предполагам, че ще продължим в "Съзла и смях", която е сцена към Народния театър. Много съм благодарен за възможността да играем с Елена там.

- Кукленият театър ли е първата ти любов?

- Кандидатствах и актьорско майсторство, но не ме приеха. Не мога да разделя този вид изкуство за възрастни и за деца. В него се срещат живописът, и скулптурата, синтетично изкуство е, което носи в себе си всичко и от театъра, и от киното. Децата са много искрена и честна публика и пред тях актьорът става по-взискателен, по-истински. Да работиш за деца е много отговорна работа. Това е като да пишеш на чисто бял лист, всичко се запечатва в съзнанието на детето.

- "Улицата" беше уникално шоу. Днес има ли място за такова мисловно телевизионно развлечение?

- Сигурно има място, но подготовката му изискваше много време и може би вече телевизиите не могат да си позволят лука две седмици да се снима едно предаване от половин час.

- Някои ценители на таланта ти смятат, че го пропоставаш в забавлението за масите, за простолюдието...

- Не мога да разделя хората на такива с по-голям интелект или с по-нисък интелект. Публиката е много разнородна, затова трябва да има според мен изкуство за всеки. Човек

# Кой каквото сам си измишльоти, в него ще живурка и ще си цапурка!

● С актьора Кръстю Лафазанов разговаря Галина Спасова



минава през различни периоди в своята кариера, както и през своя живот, и работейки с различни хора, взема от тях по нещо. Винаги се учи човек, особено пък актьорът. Така че аз, попадайки в тази група приятели на "Комиците", се чувствам много удобно и ми е приятно да работя с тези хора. И всички са всеотдайни в тази група.

- Отстрани изглежда, че работа и забавление при вас са едно и също...

- Любо обича да прави номера, да предизвиква импровизационните качества на артиста. Вчерта беше сложил в куфара на Ненчо два пожарогасителя, а той трябваше да е празен. И вече, излизайки на сцената, Ненчо вика: "Много ми е тежък куфарът"... вдига го и трябваше да го сложи на главата на Любо. В последния момент Ненчо успя да извади единия от пожарогасителите, но другият остана. И Любо, предущайки какво ще се случи, започна да се смее, оттам подхвана Ненчо, оттам - цялата публика и десет минути имаше смях в залата... Това не е много професионално, но пък за хората е интересно да видят актьорите в такова положение как биха се справили. Има много такива моменти, от нещо дребно почва да напиря у теб смях. Но аз знаех рецепта от кукления театър как да не се раз-

мееш. Един възрастен колега ми я каза: "Когато ти стане много смешно, пръстите на краката в контрашниц, опъваш и след шестата секунда ще успееш да се събереш".

- Май в новините с Ани Сандалич постоянно гържиш контрашниц?

- Ами някой път сценаристите пишат такива трудни думи. Снощи бяха написали някакво лекарство, което заемаше три реда от аутокюто и е абсурд да се прочете. Знаем, че все пак ще стигнем до този момент и още преди да се появи на аутокюто тази новина, почнахме вече да усещаме какъв отиват работите. От една страна е хубаво, това също предизвиква смях. В театъра най-интересното е, когато в определен мо-

мент ти е станало смешно по време на представление, после на същото място се сещаш и пак се размишляваш и хората не разбират какво става, защо се смеят артистите.

- В живота носиш ли на майтап?

- Разбира се, но обичам не дебелашките шеги и подигравателните, а самоиронията. Успявам да се шегувам със себе си, което мисля за добро качество.

- Някои от гостите в "Комиците" не носят обаче много на майтап. Като го усетите, опитвате ли се да замажете положението?

- Ами защо идват тогава? Има хора, на които им е малко трудно да понесат такъв вид хумор и някои си тръгват, други преглъщат. Най-хубаво е, когато

гостите се включат в смешката, лицата им грейват. Това е и идеята. По лицето се разбира какъв човек стои насреща. Празът на това доколко успяваш да се шегуваш със себе си според мен е мярката доколко можеш да си позволиш да се шегуваш с гостите.

- Влизаш в кожата на смешни до болка български персонажи. Кои са според теб най-устойчивите нашенски черти?

- Търпението. Някаква

”

Когато ти стане много смешно, пръстите на краката в контрашниц, опъваш и след шестата секунда ще успееш да се събереш

робска психика ли има наседана в нашия народ... И завистта е разяждащо чувство и е това, което пречи на българина. Но имаме едно такова чувство за хумор, много остро, иронично, което пък ни спасява в определени моменти от самите нас, от лошотията, която виждаме и приемаме. Но стават като че ли все по-малко и по-малко хората, които издържат на това напрежение.

- Пресъздавайки чужди съдби, актьорът не е ли пред изпитанието да загуби нещо от собствената си личност?

- Много съм се смял на една история, тя е всъщност безкрайно характерна за душата на актьора. В Народния театър са ми разказвали за един от най-големите български актьо-

ри, който играел всяка вечер различни роли. Веднъж по обяд си позволил да пишне повече. Успяват да го пооправят за представлението, обличат го, излизат на сцената, но от устата му - нито дума, нито вопъл, нищо. И започва суфлорката да му подава текста, а той отишъл до нея и казал: "Не ми подавай текста, кажи ми в коя пиеца играя в момента". Човекът е забравил къде е, кой е, което е най-страшното. При всеки е различно, но е хубаво, като видиш нещо истинско, как актьорът живее с образа и това сигурно носи отпечатък и върху личността му... Актьорската душа е като дълбок кладенец - всички бъркат, вадят, но той продължава да се пълни и си остава и за актьора, да си знае кой е.

- В този шеметен ритъм - от сцената на снимки и обратно - къде и кога почиваш?

- Имам едно местенце, където се занимавам с малки, дребни градинарски неща и ако има възможност, обичам да галдисвам, да гледам подводния свят. А иначе с обичните си хора у дома успявам да си почина и да се възстановя, да се заредя.

- От родната Варна какво пазим?

- Красивите спомени от родната ми къща, от родителите ми, които ме дариха с любов, имах много прекрасно детство. Къщата ни беше пълна с хора винаги, с приятели на моите родители и имаше невероятен дух и живот в нея.

- Пред важен юбилей си, но не изглеждаш фокусиран върху него...

- Не си правя никакви генерални равностметки, даже нямам никакво чувство за време. И като ме питат на колко съм години, почвам да смятам. Не си давам сметка за тях и не искам да си давам. Чувствам се добре така. Работя, прекрасна работа имам, прекрасно семейство. Мисля за това какви радости да им създам.

- А какви им създаваш най-често?

- Ето сега примерно искам да ги заведа на интересно място, до Италия. Ще се преборя с продуцентите за някой и друг ден. Аз мисля, че ще ме разберат. Все пак ставам на 50 години. А, ето, когато ми е удобно, си го спомням и го изтъквам пред тях.

- Да завършим с последния от лафоризмите ти...

- Кой каквото сам си измишльоти, в него ще живурка и ще си цапурка!



Смехотерапевтични сеанси в семейния театър „Ела“



# Ще измести ли бонбонът дезодоранта?

● Нутрикозметиката е най-новото течение в разкрасителната индустрия

Мирослава КИРИЛОВА

Неведнъж сме чували израза "Красотата идва отвътре", но днес това не е просто метафора, защото българска фабрика създава парфюмиращи бонбонки. Да, не сте се объркали! Започваш да смучеш сладкото изкушение, а при изпотяване през порите на кожата ти се отделя приятен аромат на роза. Дезодориращият ефект трае няколко часа, а от фирмата признават, че интересът към продукта е голям.

Каква обаче е технологията на приготвяне на тези бонбони и наистина ли е възможно да се ароматизира кожата, решихме да попитаме самите производители. Жана Райчева, секретар на фабриката, ни разказа, че българските твърди бонбони с аромат на роза са първите в света с подобни функционални свойства. Ето защо на изложение в Женева през април тази година бонбоните са отличени с медал и сертификат за иновационен продукт. Тайната им се крие в специалната рецепта, разработена от доц. Хаджикинов от Университета по хранителни технологии в Пловдив. Вдъхновението идва от японско изследване, което доказва, че след консумация на розово етерично масло върху повърхността на човешката кожа се отделят в различна степен съставките му. Най-голямо е количество на гераниол, на което се дължи и уханието на роза. С помощта на това



*Вдъхновението идва от японско изследване, което доказва, че след консумация на розово етерично масло върху повърхността на човешката кожа се отделят в различна степен съставките му*

откритие в Страната на изгряващото слънце вече е създадена дъвка с парфюмиращ ефект.

Трябва да признаем, че още преди векове хората са знаели, че след похапването на някои храни кожата започва да отделя

определен мирис. Например след консумация на чесън. Характерната му миризма, дължаща се на серни съединения, се отделя през кожата и се задържа известно време след хранене. По тази причина за многото почитатели на чесъна дъхавите бонбони са перфектен мирисов антидот. Тук е моментът да уточним, че ефектът на сладкарското изделие е в пряка зависимост от телесната маса на човек. Така например при тегло около 65 kg ефектът осезаемо се проявява при приемане на 3,6 mg гераниол (един бонбон съдържа приблизително 3 mg) и трае до 6 часа.

Качеството на бонбоните да излъчват ухание на роза през порите на кожата е част от едно ново течение в козметиката, което се нарича "нут-

рикозметика". В най-обща линия тя представя идеята, че при приемането на нутрипродукти през устата те ще подобрят здравето и красотата ви отвън. Така например вече е създадено кафе, което, освен че ви доставя



удоволствие с аромата си и ви събужда сутрин, е обогатено с колаген, за да изглажда бръчките. Вестник "Дейли мейл" пък пише, че в изследване, проведено сред тийнейджъри с акне, станало ясно, че тези, които пият специалната вода "Клиър скин" (от англ. - "чиста кожа") всеки ден в продължение на 2 месеца, имат голямо подобрение. Кожата на 95% от тях се изчистила в голяма степен, тъй като в напитката се съдържа 100 mg млечен протеин, който успешно се бори с акнето. Производното на протеина - правентин, в напитката намалява растежа на бактерията *propionibacterium* - една от причините за въз-

никването на кожни възпаления и акне. Този протеин помага и за по-бързото изчезване на петната. В Япония пък се предлагат безалкохолни напитки за избелване на кожата, както и дъвка за повдигане на бюста и т.н.

Специалистите наистина са неуморни в създаването на нови продукти, за да задоволят и най-претенциозните потребители. А изборът какво да консумираме е изцяло наш. Независимо от това какво приемате обаче, красотата ви няма да е осезаема, ако не е подкрепена от положителни емоции и душевно спокойствие. Тогава човек сияе и отвътре, и отвън, ние ви го пожелаваме!

## Жените на бъдещето ще са по-високи и естествени

Еталонът за женска красота е променлив като модата. Как ще изглеждат утре представителките на нежния пол е трудно да се каже, но с тази нелека задача се захранаха европейски антрополози. Според тях слабичките и момчешки фигури са изживели времето си. Причината отчасти е във факта, че населението на планетата неотклонно пълнее заради развитието на технологиите и заседналия начин на живот. Що се отнася до причестите, то пъстротата ще излезе от мода и ще бъде заменена от класически блондинки или брюнетки. Натуралният цвят сериозно ще заплаши бизнеса с бои за коса. Нищо ярко и футуристично не очакват специалистите. Скандално ярките цветове ще бъдат позволени само в макияжа.

Френският антрополог Бертран смята, че бъдещият еталон за женска красота ще е следният: височина средно около 1,70 м, с не особено изразена талия, т.е. фигурата ще напомня правоъгълник. Именно такива жени ще царстват според французина след няколко години,



при това госта дълго, цели десетилетия.

А каква ще бъде модата на бъдещето? Ето каква казва един от най-изявените дизайнери - Жан Пол Готие: "През бъдещите сезони модата в грехите ще бъде максимална и свобода. Миниполите изживяха времето си, необходимо е нещо по-свежо. За мен това са широките дълги поли, даващи усещане за женственост и

свобода. На мода отново ще дойдат чорапите и дантелените бодита. Дрехите ще станат доста по-широки, с много панделки, набори и пищни елементи. А за такива тоалети са необходими форми. Еталонът за красота напомня на махало на часовник - от минимализма се движи към максимализма".

Дизайнерите са еднородни, че момчешките фигури са останали в миналото. Новият век се нуждае от нови критерии. Времето на модата унисекс безвъзвратно приключи. А късите причести са само за жените, които ги мързи да се грижат за дълга коса.

Дизайнерът Луи Бертран казва: "До неотдавна улиците бяха пълни с еднородни същества - момчета и момичета се обличаха еднакво и еднакво изглеждаха. Днес жените имат все повече власт. Те шофират не по-лошо от мъжете, пушат, носят бизнес костюми и оглавяват корпорации. Това започна да доскучава на жените. Време е нежният пол отново да се почувства слаб, женствен, мечтателен и раним".

**Lacto 4**  
пробиотични капсули  
на достъпна цена

**Здраве през всички сезони**

**Възстановява чревната микрофлора при летни храносмилателни разстройства**

Ecopharm



Дебела сянка и тънка сметка е най-добрият избор през горещите уикенди. Морето е далече, а обществената къпалня е като супа топчета.

В големите търговски вериги има избор на басейн за всеки двор и джоб, които предлагат забавление, отмора и прохлада. Цените варират от 60 лева до няколко хилядарки.

Тина БОГОМИЛОВА

Монолитните басейни са далеч по-голяма инвестиция, необходим ви е голям двор и добра фирма. Можете да го направите във всякаква форма, но пък ще трябва и постоянно да го чистите.

За по-малки площи са подходящи модулните басейни, а и цените им са по-ниски, изграждат се бързо и лесно се почистват. Предлагат се кръгли, овални и правоъгълни. Най-евтиният метален басейн е около седем стотачки.

Басейните с надуваем ринг по-малко ще оцелят семейния ви бюджет, изработени са от трипласово ПВХ фолио. Поставят се на равно място, като под тях се слага подложка. Ако я няма в комплекта, можете да я купите отделно. Обикновено са оборудвани с всякакви екстри - стълби, покривало, филтър, но четете внимателно какво включва комплектът, защото после за всичко трябва да плащате допълнително. А и да търсите отново покривало с определени размери за петдесетачка.

Най-евтините басейни са надуваемите. Те обаче са с малки размери, не издържат много и са за лудории на хлапета.

Хубавият басейн е оборудван задължително с филтрираща система, ко-



Водата е най-сигурният и забавен начин за разхлаждане през горещите месеци  
Снимка Рага ПЕТКОВА

## Басейни за всеки двор и джоб

● Внимавайте какво е включено в цената, за да не плащате за допълнителни екстри

ято зависи от формата и дълбочината. За по-малките е подходяща филтрация със скимери, които засмукват водата и задържат боклуците. Добре е скимерите да са от термопласт, с UV защита и обезопасена цедка за листа.

Скимерите чистят основно повърхността, а подовите сифони изсмукват водата от дъното. Макар и да изглежда прозрачна и чиста, тя все пак може да съдържа бактерии и вируси. Най-често използваният химикал за дезинфекция е хлорът.

Автоматичните пречиствателни устройства са съднатата мечта за мързеливците. Основно три вида ще ви осигурят рахатлъка - всмукателни, под налягане и роботизирани чистачи за басейни.

Но има и още глезотии - за подгряване, подаване на химикали, подводно осветление, покриване. Водните ефекти за монолитните басейни, като арки, водопадиги, контрапечение, са си доста скъпички. Само монтирането им струва няколко хилядарки.

Покривалата са задължителни, ако искате да се

плацикате в чиста вода. Те са няколко вида - зимни, летни, слънчеви, течни... Могат да се правят по

поръчка в зависимост от вида и размерите на басейна.

Но ако имате хлапе, ви трябва и специални обезопасяващи покривала.

Басейнът трябва да е на най-слънчевото място, но не ветровито или бли-

Автоматичните пречиствателни устройства са съднатата мечта за мързеливците

зо до дървета. Пък и далеч от любопитни погледи. Избягвайте и близостта със септични ями, канализационни тръби и електрически кабели.

Изяснете си кой и как ще ползва басейна, за да изберете подходящата форма, размер, дълбочина и цена. Не забравяйте и за екстрите за поддръжка.



## Лагуната край Чили влезе в Книгата на Гинес

Ако сте любители на плуването, ще трябва да натрупате предварително доста енергия, за да преодолее крайбрежния басейн в Чили. Той е влязъл даже в Книгата на Гинес с невероятните си размери - дължината му е 1013 метра, площта, която заема - 81 000 кв. м, а обемът - над 250 хил. кубически метра вода. За построяването му са били необходими 5 години и инвестиции от 2 милиарда долара. Най-големият басейн в света се намира в курорта San Alfonso del

Mar. Това всъщност е изкуствена лагуна с кристално чиста вода, която със специални апарати се взима от Тихия океан и се филтрира. През цялата година в басейна температурата е не по-ниска от 26 градуса, което е с 9 градуса повече от температурата на океанската вода. Затова и повечето посетители на курорта предпочитат да се къпят в лагуната. Още повече че на някои места дълбочината е 35 метра.

Всяка година за поддържането на басейна са необ-

ходими около 4 милиона долара.

Курортът San Alfonso del Mar е известен не само с най-големия в света басейн. До лагуната е разположен гигантски развлекателен център, който има джакузи-барове, най-съвременни кинотеатри, фитнес зали, ресторанти, кафенета и нощни клубове. И още една примамка за туристите е огромният аквариум, чиято височина е 25 метра. Той е приют на над 42 вида екзотични риби.





# Хисаря ни връща радостта от дишането и гостоприемството

● Топлите минерални извори са лекували предците ни, помагат и днес

Мира ВАЛЕНТИНОВА

В сърцето на България, скътан между южните склонове на Средна гора и тихите пазви на Горнотракийската низина, мирно и кротко се стелят делниците на един чуден град. Хисаря (Аугуста, Диоклецианополс, Алексиполс, Топлица) има богата хилядолетна история, а минералните извори бликат на 22 места из града, за да даряват на хората здраве и благодат. Огромни и неподвластни на времето паркове щедро предлагат палитра от над 300 растителни вида, които са спасение в летните горещини. А екипът на вестник "Живот и Здраве" беше гост на Хисаря точно когато липите цъфтят,

така че уханието им изпълваше гробовете ни със сладката радост да дишаш. Няма как да скучае в града, който се намира на 42 км от Пловдив и на 20 км от Карлово, защото възможностите за пълноценна почивка и активен туризъм са наистина многобройни. Но за това по-късно.

Нека ви помогнем в избора на място, където да отседнете. Алтернативи отново има в зависимост от това какво търсите. Туристически комплекси, хотели, квартири, къщи за гости, почивни бази и станции, балнеологични центрове, планински туристически центрове и хижи могат да задоволят и даже да задминат очакванията на всеки посетител на града. "През лятото се предпочитат



хотелите със собствени басейни, имаме и два големи хотела, които предлагат освен спа процедури и цялостно медицинско обслужване. Иначе специализираните болници за рехабилитация естествено са с голяма посещаемост, защото идват пациенти

от цялата страна по клинични пътеки" - ни разказа Мая Апостолова от Туристическия информационен център в града. Уверихме се, че на цена от 10 лв. на човек можете да си намерите и квартира в някой частен дом с телевизор и хладилник, тераса, а някъде и безжичен интернет. На ваше разположение са двата градски плажа - "старият" и "новият". Те не са далеч от центъра на града и срещу 3-4 лева за възрастен и 1,50 - 2,50 за дете можете да се насладите на всеки слънчев ден край басейн с топла минерална вода, охраняван от спасител. Там срещнахме и деветгодишния Мартин. Малчуганът се смуркаше, без да има каквито и да е намерения да си почине, а е в Хисаря заедно с баща си, който работи в МВР, и са отседнали във вестовната база.

Любими на деца и възрастни са и многобройните фонтани из града, които вечер засияват приказно в най-различни цветове.

"Всички води в града са с различен химически състав и температура. Ето защо и лечебните им свойства са различни. Водата от извора "Момина баня" например е с най-високо съдържание на радон и температура 47 градуса, което я прави чудесна за лечение на бъбречно-урологични и заболявания на опорно-двигателния апарат" - обясни ни служителката от Туристическия център. Изворът "Момина сълза" се слави с най-вкусната хисарска вода, слабо минерализирана, но богата на много микроелементи - манган, цинк, кобалт, мед и други. Помага предимно при стомашно-чревни заболявания.

Очите пък можете да си промиете на чешмата



Горецо ви препоръчваме сами да се докоснете до Хисаря - тази съкровищница на исторически и културни паметници, на природни дарове и, разбира се, на сърдечни и благи хора

„Стублата“. Но най-голямо доказателство за положителния ефект върху здравето на хисарските води, бликащи от недрата на земята, е фактът, че в Специализираната болница за рехабилитация има музей на бъбречните камъни, извърлени по време и след балнеолечение в Хисаря.

Топлите минерални извори са привличали хората от най-дълбока древност. Тук са открити и останките на най-голямата римска баня, изградена от бял родопски мрамор. Имало е топла и студена баня, място за почивка, два басейна. А в дъгуи, специални помещения, жреците извършвали лечебни процедури след къпането като масажи с благовонни масла. Любопитно е, че император Диоклециан, чието име е носил градът, е въвел първите входни такси за баня в света!

От негово време - IV век, започва и ограждането на Хисаря с крепостна стена. Днес тя е най-добре запазената в Европа от епохата на късната античност и опасва града на 2300 метра дължина. "Камилите" пък се нарича най-голямата порта на Хисарската крепост. Всъщност на арабски език хисар значи "крепост". Градът е убежище на различни религии и вярвания. От далечните и малко познати тракийски мистерии и орфизъм до наши дни вярата винаги е крепяла хората и във времето на смут, и на подем. Днес в града има три православни църкви и една евангелистка, два католически храма и джамия. Какво е настоящето на Хисаря, попитахме двама жители на града. 72-годишните пенсионери Вильо Костов и Христо Чумирков седяха на пейка

под сянката на орех и бяха категорични, че живеем в трудни времена. Споделиха болката си, че земята край града пустее, а младите отгавна са заминали да търсят по-минък другде.

Въпреки кризата обаче хората тук не са загубили онази българска гостоприемност и доброта, която впечатлява и затрогва. Двамата възрастни мъже ни упътиха и към дъгуи забележителности в непосредствена близост до града, като най-големия открит досега тракийски царски комплекс с мавзолей край Старосел, Тракийска астрономическа обсерватория от VI век пр.н.е. до село Старо Железаре, древния комплекс "Козя грамада", където и в момента работят археолози начело с арх. Иван Христов, и т.н. Споделиха ни, че любителите на риболова също ще останат доволни, защото в близост до града има четири язовира.

Можем да ви разказваме и още, и още. Но знаете ли, мястото във вестника не стига, а може би и не е необходимо. Защото горе-го до ви препоръчваме сами да се докоснете до Хисаря - тази съкровищница на исторически и културни паметници, на природни дарове и, разбира се, на сърдечни и благи хора.

**България Ер**  
Национален Превозвач [www.air.bg](http://www.air.bg)

Купете бързо и удобно своя билет на [www.air.bg](http://www.air.bg)

... а когато не сте online:

**Call & Fly**  
02 / 40 20 400

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

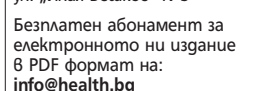
<http://www.facebook.com/bgair>





**ОТВЕЩО:** Фитнес. "Катерина". ТЕО.  
"Икона". "Ахат". БРИ. Ана. Иво. "Ена".  
Онихомикоза. ЕВ. ИВ (Стивън). "Дивите  
лебеди". Иван. Ламек (Уго). Таз. Юта.  
Опал. КиВи. Вар. Имам. Слива. Азот. Елек.  
Олово. Апо. Анона. Инам. Куб. Гал. Аг.  
Татами. Окиси. Овен. Параноя. Оси.  
Ораховец (Димитър). Па. Иново. ОВ. Теме.  
Братанов (Иван). Ливага. Ето. Алиса.  
Арак. Янаки. "Акага". Ела.

**12 юли 1894 г.** - В София се открива Първият конгрес на българските журналисти и писатели. Конгресът е открит по време на годишнината от излизането през 1844 г. на първото българско списание "Любословие", издавано под редакцията на Константин Фотинов. На конгреса в София присъстват над 130 журналисти и писатели, сред които Иван Вазов, Тодор Влайков, Алеко Константинов, Михаилки Георгиев, Иван Шишманов, д-р Кръстьо Кръстев и други.







## малкият всъдеход с големите възможности

производствената серия. За седалките се предлага избор от три вида плат и три вида кожа плюс декоративни четири елемента, като един от тях е от специално дърво. Багажникът на Audi Q3 осигурява обем от 460 л, а при свалени седалки той нараства на 1365 л. Рейките на покрива са част от серийното производство, Q3 може да тегли товар до 2 тона. Производителът предлага четири двигателя - два бензинови и два дизелови, като вторият дизел ще бъде въведен по-късно. Моторите са 4-цилиндрови с обем от 2,0 л. Всички двигатели комбинират технологиите за ефективност на марката - директно впрыскване на горивото, турбо пълнене, старт-стоп система и др. Двете бензинови предложения от 170 к.с. и 211 к.с. работят със системата за перманентно задвижване на четирите колела. Хидравлично управляем ламелен съединител разпределя при необходимост задвижването автоматично от предната към задната ос. Най-мощният мотор от 211 к.с. ускорява за 6,9 сек от 0 до 100 км/ч, а максималната му скорост е електронно ограничена до 230 км/ч. Въпреки мощността на автомобила ком-

бинираният разход на гориво е 7,7 л на 100 км. Дизеловото 2-литрово предложение е с мощност 140 к.с. и има същото предно предаване както при бензиновото Q3 2.0 TFSI quattro с мощност 170 к.с. И двата мотора работят с 6-степенна скоростна кутия.

Серийното производство на модела Audi Q3 започна на 7 юни в завода на SEAT в каталунския град Марторел. На първо време е планирано производството на 100 000 автомобила годишно. Audi и SEAT са инвестирали общо 330 млн. евро в инфраструктурата и високотехнологичното производствено оборудване. Предварителните продажби на Audi започнаха от 10 юни в гилърската мрежа на Audi в България, а доставките ще са до 6 месеца. Базовата цена за Audi Q3 2.0 TFSI quattro е 65 372 лв.

След като BMW обяви, че планира X1 M, Audi не остана по-назад. Компанията разработва Q3 S. Малкият кросоувър ще се задвижва от 2,5-литров 5-цилиндров турбодизел с мощност 300 к.с. Моделът ще предлага промени по дизайна, регулируемо спортно окачване и спортни спирачни апарати. Audi Q3 S се очаква да се появи през есента на 2012.

Audi Q3 е премиум предложение, което направи премиера на българска земя в средата на юни в столичния Сердика Център. Автомобилът е спортно елегантен и е копирал много неща от луксозния си събрат Q7. В предната част на автомобила доминира познатата радиаторна решетка Singleframe, която е със скосени горни ъгли, а издълженият преден капак продължава контура ѝ. По желание фаровете могат да са с ксенон плюс и LED дневни светлини. Калниците са оформени да подсказват за силата на колелата, независимо че ламаринените повърхности заемат 2/3 от каросерията, а останалата 1/3 е поверена на порядъчно остъклена



част. Интересно е, че D конзолите са снишени както при купе автомобилите. Задният капак е заимствал здраво от по-големите SUV представители Q5 и Q7. Ауспусите са двойни.

Audi Q3 е дълъг 4,39 м, широк е 1,83 м и е висок 1,60 м заедно с рейките на покрива. Моделът се въвежда с дванайсет екстериорни цвята. Пакетът S line е разработен специално за клиентите със спор-

тен характер. Елементите в купето са олеотени, което води до цялостно намаляване на теглото на малкия офроудър - около 1500 kg при версията с предно предаване. Прави впечатление опционалният цветен дисплей (до 7 инча), който се намира върху таблото с инструменти и е иновация в Q

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Шофьори, пазете се в летните жеги

Практиката през годините показва, че най-уязвими на топлинни удари през горещите юли и август са шофьорите. Те са изложени на постоянен стрес, а често не усещат как слънцето и високите температури са ги източили напълно. Повишената телесна температура вследствие на горещите предизвиква нарушения във функциите на централната нервна система и най-вече в структурите, които поддържат нормалната дейност на човешкия организъм. Първите симптоми са свързани с регулацията на тонуса на сърдечно-съдовата система - кръвно налягане, обмяна на веществата, водносолеви баланс, а също така и на вегетативната нервна система. Нормалната температура на организма е равновесие между произведената и отдадената температура. Ако почувствате гла-

воболите, усетите, че изведнъж отпагате, спи ви се или вече се е появила тежест в стомаха, можете да сте сигурни, че сте в топлинно изтощение. То е свързано със загуба на соли и течности, особено ако човек през по-голямата част от деня е подложен на физически натоварвания.

Щом сте зад волана, при първото неволно затваряне на очите и слепване на клепачите е необходимо веднага да спрете на безопасно място. Противоположното не е обезателно да започнете да се наливате с течности. Пийнете половин литър минерална вода, поемете чаша топъл (не горещ) чай, хапнете нещо солено, отпуснете се и си починете повече от половин час. Трябва по някакъв начин да охладите и тялото си. Организмът не трябва да е продължително време в състояние на топлинно

изтощение. Напийте се със студена вода, а ако имате възможност, дори можете да облеете цялата глава и тялото. В жегата бързо ще изсъхнете. Не потегляйте с автомобила си веднага след като сте се охладили набързо, защото балансът не е възстановен, а топлината забавя реакциите. Особено внимателни трябва да сте, ако на дълъг път ви се случи да карате на развиделяване или на зряване. Тези ситуации често водят до фатално заспиване на волана. За гонене на умората помагат специални препарати като Сарженор, препоръчителният прием е по две-три ампули на ден. Той съдържа две незаменими аминокиселини - аргинин и аспартат, които участват в жизнено важни процеси като доставянето на енергия. Кафето и някои газирани безалкохолни напитки също ободряват.

### БГ ПРЕМИЕРА



## Принцът на улицата

Renault Megane Coupe Монако GP е създадена в чест на Монако - градът, който е символ на лукса, елегантността и моторните спортове. Така официалните вносители на френската марка представиха пред журналисти спортното бижу на голф изрицето в Правец. Всеки от присъстващите имаше възможността да тества в продължение на няколко десетки километ-

ра уникалното спортно предложение. Автомобилът се произвежда единствено в специална бяла перлена боя, 17-инчовите потъмнени алуминиеви джанти, декоративни елементи в перлено бяло и брилянтно черно, алуминиеви спортни педали, черна маска на предните фарове за мъгла, брандирова Монако GP на седалките, стелките за пода и брандинг отвън.

Renault Megane Coupe Монако GP е само за ценители, които искат красив и елегантен автомобил, носещ специфичния дух на Монако и легендарните му автомобилни състезания. А усещането за неповторимост ще се допълни и от плакета с пореден номер, доказващ лимитираната серия на автомобила. В България моделът се предлага с 1,9-литров 130 dci дизелов двигател с 6-степенна механична трансмисия на цена от 37 270 лева с ДДС, както и с богато оборудване и доказани динамични показатели, здравина и икономичност. Този двигател на Renault издържа проверката на времето и наистина е признат от клиенти и специалисти. От модела Монако GP за България от лимитираната в 2000 броя серия са отредени едва четири автомобила, които след време ще се превърнат в колекционерска рядкост.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ