

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Когато избираме хладилник

Толкова сме свикнали с присъствието на хладилника у дома, че едва ли сме забелязали колко новости има в тази техника през последните години. Човек обикновено се сеца за хладилника си само когато се повреди. И често това става при най-големите жеги през лятото. Изборът на охлаждащия уред не е съвсем лесна работа, защото трябва да се съобразяват редица параметри - за колко души ще съхранява храна, къде ще е разположен, колко ток харчи, да има ли камера с отделна вратичка и т.н. Къде е стигнало съвременното производство на хладилници и как да се ориентираме в огромното предлагане, четете

на стр. 14



WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Какви са основните причини за болки в гърба и кръста и как да ги преодолеем?



Вижте съветите на д-р Иванка Пачолова, невролог

health.bg/v/157

Отново за водата

Ролята на водата за живота е отдавна изяснена, но малко хора правят усилието да я пият достатъчно дори и когато не са жадни. Един от стимулите, поне за тези, които държат на външния си вид, със сигурност е фактът, че водата е най-добрият скулптор на тялото. Без достатъчно всекидневно количество от основната течност никоя диета не може да бъде ефективна. Да не говорим за цялостната полза за организма от адекватното поемане на вода (а не просто на каквито и да е течности). Как точно действа водата в тялото, освен че извежда успешно отпадните продукти и токсините, четете

на стр. 8

Руслан Мъйнов:

Българинът тук си е на мястото

В началото бе чалгата. Днес попфолкът е само малка гарнитура сред ангажиментите на Руслан Мъйнов, които включват дори концерти с филхармонични оркестри. Точно преди 17 години юношата от семейство на босарабски българи идва в родината на дедите си и не чака да бъде забелязан - явява се на кастинги, пробива в "Шоуто на Слави", развива дарбата си в "Господари на ефира", "Комиците", "Столичани в повече"... Макар да дължи невероятната си попу-

лярност на телевизията, никога не пренебрегва живата сцена на театъра, защото тя не само използва уменията и изразните средства на артиста, а постоянно обогатява арсенала им. Руслан е стъпил здраво на земята и си дава сметка, че бурната кариера може и да не е дълговечна. Също като младежкото лудуване, на което твърди, че вече се е наситил.

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

COMFORTEX®

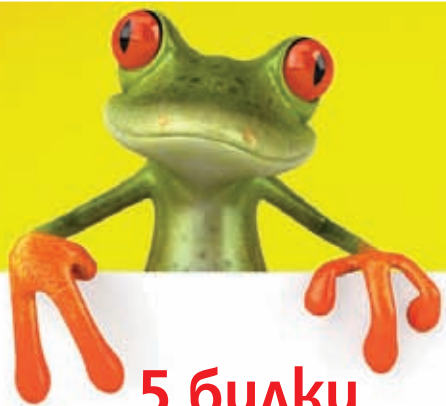
Само 2 капсули след хранене



ecopharm
www.ecopharm.bg

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

5 билки
за добро храносмилане



15 минути спорт удължават живота ни с 3 години

Дори минималното физическо натоварване понижава вероятността от смърт независимо по какви причини. 15 минути упражнения всекидневно могат да удължат живота ни с три години. До този извод са стигнали специалисти от международна изследователска група. Учени от Тайван и САЩ наблюдавали повече от 416 хил. доброволци, които трябвало да правят физически упражнения с различна продължителност. В зависимост от времето, през което участниците в експеримента се занимавали с физическа активност, те били разделени на пет групи - от съвсем пасивни до високоактивни. Учените ги наблюдавали в продължение на осем години. Оказало се, че в групата с минимална активност - 15 минути ежедневно, средната продължителност на живота превишила с три години аналогичния показател при неактивните доброволци. Било установено още, че допълнителен четвърт час упражнения на ден намалява риска от смърт по различни причини с 4%, а от рак - с 1%.



ДИАГНОЗИ

Бабаитлък в черната хроника



Петър ГАЛЕВ

Какъв ли човек трябва да си, че постоянните ужаси по пътищата, за които гледаме, четем и слушаме всеки ден, да не те разтърсят и на йота? А съм сигурен, че на много хора не им влияят, след като дори и след най-ужасните катастрофи още на другия ден се случва нещо още по-нелепо, но не по лоши стечения на обстоятелствата, а заради нечие нехайство, безпардонност и бабаитлък зад волана. Понякога ми се иска да догоня с колата си някой безумно шофиращ и да го попитам очи в очи какво прави и как си мисли, че ще избегне неизбежното. Всъщност няма нужда да ги питам. След като карат по този начин, и сам мога да си представя отговора им, изразен в грозни ругатни. А и вече отдавна е ясен профилът на тези - не знам как да ги нарека - те със сигурност избиват

тежки комплекси и живеят с мисълта, че околните им пречат, особено на пътя. И когато тези патологични прояви на висшата нервна дейност се превърнат в импулс към двигателните неврони на десния крак върху педала, се случва това, което всички знаем. Да, има още една причина за металния ураган на шосето. Алкохолът! Но това пак води към болезнено висока самооценка, че "аз мога да пия и да карам, защото съм над биохимията и мен спиртът не ме лови". Явно е, че само с обществено възмущение нещата няма да се променят. Затова тук държащата трябва да приложи цялата си принуда и репресия - с камери, постоянни проверки, тежки наказания, глоби и затвори.

ЮНАК БЕЗ ЙОДАСЕПТ НЕ МОЖЕ

ЙОДАСЕПТ:

- ▶ е мехлем с дълготрайно действие
- ▶ и комплексен дезинфекциращ ефект,
- ▶ нанася се лесно и бързо,
- ▶ а освен това не щипе.

ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!*

* Актавис ЕАД е най-голяма по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България.

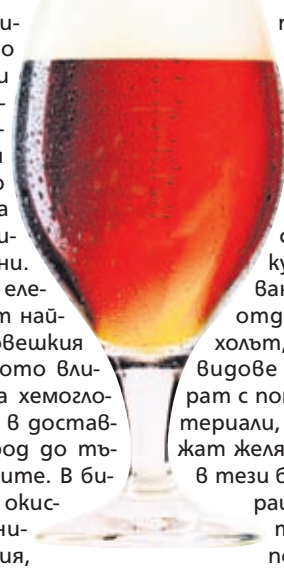
A132 / 12.04.2011 г.

Специална грижа

actahelp

Тъмната бира е по-полезна от светлата

Тъмната бира задмина по здравословни ефекти светлата и безалкохолната заради високото съдържание на желязо, съобщиха испански учени. Именно този елемент е един от най-важните за човешкия организъм, защото влияе в състава на хемоглобина и участва в доставката на кислород до тъканите и органите. В бирата металът окислява органичните съединения,



придавайки на напитката характерен устойчив вкус. Безалкохолната бира преминава през стадиум на вакуумно изпаряване, където се отделя алкохолът, а светлите видове се филтрират с помощта на материали, които задържат желязото. Затова в тези бири концентрацията на метала е много по-ниска.

Да влезем във форма със здравословни храни

Здравословното хранене и отличната форма са винаги на мода, особено когато са постигнати на добра цена. Този перфектен баланс ни осигуряват предстоящите промоции в мегамаркети "Рода". Като започнем от протеините, които ни осигуряват месото, подходящото за всяка диета охладено пиле, млечните продукти, които са незаменими в грижата за фигурата, и стигнем до плодовете и зеленчуците - всичко е на изключително изгодни це-

ни. Отстъпките обхващат и още продукти, съпътстващи здравословния хранителен режим - овесени ядки, оризови блокчета, овесен флейкс. Мегамаркети "Рода" не са пропуснали в промоционалния си пакет и освежаващите напитки. Атрактивни предложения има и за хората, които приготвят зимнина. С отстъпка над 20% може да се закупят различни видове бигони, троен чушкопек, отварачки и затварачки за буркани.

Bugatti Royale - играчка за баровци



Богатите, неулегнали мъже по света пак са съблазнени от поредното луксозно предизвикателство. Името на новата играчка е Bugatti Royale. Четиривертното купе, по-известно с първоначалното си наименование като концепция Galibier, вече има готовност за производство в

рамките на определен максимум за подобен тип атракционни коли. Супермощната лимузина с предостатъчно лукс в купето за задвижване залага на двигателите Veyron W16, които имат мощност от 1000 к.с. Bugatti Royale ще разполага и с електрически агрегат, което ще му позво-

ли да влиза в централните зони на големите европейски градове безпроблемно заради очакваните ограничения, изложени от страна на екозащитниците. Предполага се, че Bugatti Royale ще бъде произведен в ограничена колекционерска серия от рога на 500 до 1500 бройки.

Първият космически хотел ще посреща гости през 2016

Русия разгласи плановете си за създаването на уникален космически хотел. Самият път до него ще бъде цяло приключение. Туристите ще летят два дена на борда на ракетата "Съюз". Нестандартният начин за прекарване на отпуската никак не е евтин - за петдневно пребиваване в космическия хотел ще трябва да се разделите с повече от 4,7 млн. рубли плюс още почти 23,5 млн. за пътя. Хотелът ще разполага с четири кабинки, в които могат да се настоят седем души. Той ще бъде много по-комфор-



тен от Международната космическа станция, която се ползва от космонавти и астронавти. Гостите ще могат сами да си изберат леглото - хоризонтално или вертикално, менюто ще се състои от деликатеси, ще

бъдат достъпни дори чай с лед и плодови сокове, но алкохолът е абсолютно забранен.

Предвижда се космическият хотел "да отвори врати" и да посрещне първите гости през 2016 година.

Хакери заплашват новите технологии в медицината



Киберпрестъпници могат да вземат под контрол не само отделни медицински апаратури, а и цели лечебни комплекси, получавайки достъп до здравето и живота на пациентите. За тази опасност сигнализираха участници в конференцията по компютърна безопасност, която се провежда в Лас Вегас. Причината за тревогата е изказването на

Джей Регклиф, експерт по сигурност, който е и диабетик и е свързан с помпа за инсулин и монитор за глюкозата непрекъснато. Регклиф успял с лекота да преодолее защитата на инсулиновата помпа, като се включил към нея чрез USB порт. По този начин, прихващайки безжичния сигнал, хакери могат да сменят дозировката на медикаментите, както и да атакуват далеч по-сложни апаратури, да се намесват в изхода от операции и т.н. Специалистът отбелязва, че в медицината се появяват все повече нови технологии, но въпросът за тяхната обезпеченост и сигурност остава на заден план, което ги прави мишена за хакерите.



Microsoft върна завесата пред Windows 8

Корпорацията Microsoft, която дълго време държи в тайна подробностите около новата операционна система, пуна специален блог - Building Windows 8, посветен изцяло на нея. Информацията е преведена на осем езика. Президентът на поделението на компанията, занимаващо се с разработ-

ката на Windows - Стивън Синофски, обеща, че това ще бъде "най-добрата операционна система за сто-тици милиони персонални компютри, използвани от милиарди потребители по целия свят".

Официалното пускане на Windows 8 се очаква да стане през следващата година. Осмицата е пред-

назначена не само за настолни компютри, а и за лаптопи и таблети. Предполага се, че новата операционна система ще има приложение за собствен онлайн магазин, по-бързо ще превключва от работен в режим на сън, ще може да разпознава реч, както и движенията на ползвателя.

Сделката с Motorola намали доверието към Google

Една от световните водещи рейтингови агенции - Standard & Poor's, промени препоръките си относно акциите на Google от "купувай" на "продавай". Анализаторите очакват, че сделката с производителите на мобилните телефони Motorola ще донесе на интернет гиганта само неприятности. Покупката на компанията за дванадесет милиарда и петстотин милиона щатски долара ще постави оглавяваната от Лари Пейдж корпорация в рисково положение. От Standard & Poor's освен това не вярват, че патентното портфолио на Motorola Mobility ще помогне да се разрешат проблемите на Google, свързани с използването на някои технологии. Експертът от рейтингова-

та агенция Скот Кеслер сподели: "Ние предполага-ме, че придобиването на Motorola Mobility ще окаже негативно въздействие върху ръста на бизнеса на Google, неговите печалби и доходи. Основна-вайки се на анализа на паричния поток, ние понижаваме 12-месечната прогнозна цена на акциите от 700 на 500 долара". Само за два дена след



обявяването на сделката акциите на Google са паднали с 4,6%.

Отново се движиш!

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестни мускулни спазми и разтежения



Гъбичките на ноктите се лекуват продължително, но успешно

С д-р Борис Борисов, дерматолог и венеролог, ДКЦ 5, София, разговаря Галина Спасова

Д-р Борисов, винаги ли петно или деформация на ноктите на краката е знак за гъбички?

- Нокътят може да е променен травматично от една повтаряща се хронична травма - при скачане, слизане по стръмен терен, притискане в неудобни обувки. Т.нар. оникодистрофия подпомага поселването им, но не е задължително деформацията да означава гъбички.

Промяна може да има поради съдова недостатъчност на крайниците във връзка с възрастта на пациента или със заболяване - примерно диабетът уврежда микроциркулацията. Може промяната да е от прилагана химиотерапия или друго мощно лечение.

- Кога промяната в нокътя издава гъбична инфекция?

- Онкомикозите са често срещани - около 10% от кожните заболявания, и засягат по-често ноктите на краката, порядко на ръцете, но може да се предават от едното на другото място. Причиняват се от гъби, които виреят навсякъде - върху хората и животните, по растенията, обитават почвата и биха могли да се хванат по всякакъв начин. Най-честите причинители на промени на ноктите са дерматофитите. Визуалната про-



Д-р Борис Борисов

ява е задебеляване, побеляване, пожълтяване на нокътя. Започва обикновено от свободния край на нокътя, предния край, но може да започне и от заетия, задния край.

- Каква е разликата между видовете гъбички?

- Разликата е в лечението. И за да назначим лечение, трябва да докажем какъв е причинителят. Но, водейки се само по външния вид на нокътя, ние не можем да кажем кой е "виновникът".

- Как става доказването?

- С микроскоп, което е ориентировъчно и зависи колко е засегнат нокътят - може и на микроскопа да не видиш нищо особено. Най-добрият метод е микробиологична посевка. До десетия ден се изчаква и тогава се назначава лечение съобразно изолирания причинител. Трябва да видим дали има смисъл да товарим организма с лекарства.

По принцип обяснявам на пациента: алгоритъмът е изследване -



Гъбичките по ноктите са упорити, но лечими

”

Онкомикозите са често срещани - около 10% от кожните заболявания

лечение. Локалните средства нямат достатъчно проникваща способност под нокътната плочка.

- Какъв е ефектът им? - Помощен. Ако нокътят е засегнат минимално, би могъл да се възстанови. Но по принцип обяснявам на пациентите, че ако нокътната плочка е засегната 50% примерно, е абсурд да се надяват, че локалната терапия ще повлияе.

- С какви вътрешни средства разполагате?

- Дерматофитите се повлияват добре от тербинафина и няма проблем да се лекуват само с тербинафин генерикон. Статистически тербинафините дават по-малък риск заболяването да се възобнови.

- Имат ли нещо общо гъбичките между пръстите с тези на ноктите?

- Като причинители - да. Микозата на гладката кожа, било в ингвинални гънки, било между пръстите, отдолу на ходилото или микоза тип мокалина, това са си пак дерматофити. Но в гънките може да не е дерматофитна инфекция, може да е кандидоза, в области под гърди, под гънка на корем, престилка на корем при дебели хора. Много често кандидоза има при жени под гърдите. Но различаването е ясно. Защото дерматофитната инфекция по гладката кожа върви с един по-характерен периферен ръб с изразена сухота и лющене.

Най-често гъбичките на ноктите са извор за инфекция на гладката кожа. Мъртвите клетки, които падат от болния човек, спорите и мицелите се предават на здравите - по басейни, сауни, солариуми, спортни зали.

- Какво е най-важно практически при лечението?

- Важно е, че независимо на ръце или крака, с тербинафините лечението е продължително. Другото е локалната терапия - след спиране на вътрешното лечение пациентът не може да очаква да израсне за три месеца нов нокът, независимо дали е на ръце или на крака.

Продължително е като лечение и иска грижи с пилене на ноктите, има кремовете, които излющват нокътната плочка, ваденето на нокти не е решение. Само ако нокътят е толкова деформиран, че възпалява меките тъкани. И тогава, ако е доказан гъбичният причинител и се извади нокътят, има смисъл, докато израства нов, пак да се приемат лекарства, защото при заразен нокътен матрикс пак ще е същото.

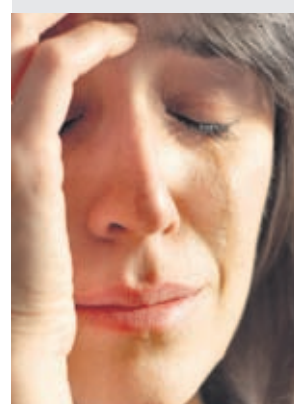
НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Малки тайни за тънка талия
www.health.bg/15460



Грешки, които допускате при диета
www.health.bg/15406



Изненадващи причинители на депресия
www.health.bg/15385

Анкета онлайн

Идеалната ваканция включва ли спорт?

В сезона на отпуските решихме да попитаме читателите на health.bg дали идеалната им ваканция включва и спорт. 60% от анкетиранияте смятат, че разходката е единственото позволено раздвижване по време на отпуската. 25 на сто задължително включват в програмата си и спортни активности. 15% от почиващите залагат на пълното мързелуване.

Алергозан® крем, маз и таблетки са най-достъпните и популярни лекарства без рецепта с доказан клиничен ефект при ухапване от насекоми, обрив и сърбеж!

С настъпване на летния сезон зачестяват случаите на алергични реакции, дължащи се на ухапвания от насекоми или контакт с различни алергени - интензивни слънчеви лъчи, растения, миещи вещества, храни, изкуствени тъкани и др. Проявяват се с леко зачервяване, сърбеж и оток... до анафилактичен шок.

Поради добрата си поносимост, силно изразения си ефект и достъпната цена лекарствата от бранд Алергозан® са средство на първи избор при лечение на описаните случаи.

Ако обривът не изчезне до няколко дни или има и други оплаквания - потърсете лекарска помощ. Кожният обрив може да е само първият от поредицата тревожни симптоми на сериозно заболяване...

Д-р Георги Пехливанов - Университетска Кожна клиника, София

ALLERGOSAN®

При алергични реакции

Isopharma®

Много хора са склонни да приемат, че летните вирусни инфекции са по-леки в сравнение със зимните си аналози, когато епидемиите стават водеща новина в емисиите, а учениците получават неочаквани ваканции. Кой заболявания са по-неприятни е доста относително, защото едно лятно разстройство може да обърка плановете за отпуска. По принцип самото пътуване и смяната на всекидневните навици, на храненето и на питейната вода могат да предизвикат стомашно-чревни проблеми, а когато върху това се насложи инфекция, често се налага продължително лечение.

Затова при пътувания през лятото и ранната есен е добре да се спазват някои правила, за да се ограничи опасността от храносмилателни проблеми, които са най-честото оплакване при почиващите.

На първо място, не съчетавайте отсъствието от дома с каквото и да е диети. Разтоварващо хранене е допустимо, но гладуване или прием само на определени продукти, например само месо, само плодове или само зеленчуци, не се препоръчва. Другата крайност също не е добър вариант - преяждането и препиването са сериозно изпитание за организма и могат да възрчат почивката. Пийте само бутилирана минерална вода и безалкохолни напитки. Посещенията в съмнителни откъм хигиена заведения често завършват с продължителни дежурства в тоалетната и на леглото. Затова избирайте места за хранене, които се посещават от много хора, защото високият оборот гарантира бърз обмен на храната. Ако малко заведение предлага меню с размера на романа "Война и мир", бъдете сигурни, че повечето ястия се правят от замразени неясно кога заготовки и полуфабрикати, претоплени на микровълновата фурна. Не купувайте храни от плажните и уличните



Вируси, преяждане и диети мъчат стомаха през лятото

● Пробиотици възстановяват нормалната чревна микрофлора

търговци, предлагащи царевица, сладолед, гевреци и др. Никой не контролира произхода на тези храни, нито хигиената на продавачите, които държат цял ден стоката си на открито при високите летни температури. Друга важна предпазна мярка е при къпане в морето или басейн да не се поглъща вода и по възможност да не се топи главата, за да не влиза вода в очите и носа. Това е особено важно за малките деца, защото поглъщането на морска вода често предизвиква след това повръщане. А отделно водата може да е замърсена с болестотворни микроорганизми.

Какъв е алгоритъмът,

Преяждането и препиването са сериозно изпитание за организма и могат да възрчат почивката

когато все пак получите стомашно-чревни оплаквания? На първо място трябва да се види дали те са придружени с повишена температура, втрисания, главоболие. Ако е така, най-вероятно става въпрос за инфекциозно заболяване. В този случай не бързайте с таблетките, които спират разстройството, защото е добре организмът да се очисти от

заразата. Много е важно обаче адекватното оводняване - чрез постоянен прием на малки порции леко подсолени или леко подсладени течности. Втората стъпка е пиенето на активен пробиотичен препарат, който да възстанови нормалната чревна микрофлора, нарушена от вредните микроорганизми. В случая е подходящ "Лакто-4", защото съдържа няколко типа живи полезни бактерии с висока активност. Диетата е важен компонент за преодоляването на проблема - препечени филийки, изкиснато сирене, банани, печени ябълки са най-добрият избор.

Когато коремното не-

разположение не е свързано с температура и силна диария, а по-скоро с тежест, метеоризъм, спазми и колики, най-вероятно става въпрос за т.нар. диспептичен синдром. Той може да бъде причинен от грешки в храненето, преяждане, прием на

повече храни с груба целулоза. Тук също се налага диетата, както и прием на пробиотици. Бързо повлияване на симптомите се постига и с препаратите на природна основа "Комфортекс", който се приема след хранене и няма противопоказания. (ЖЗ)

Топпродуктите за добро храносмилане

Ако искате стомахът ви да работи безотказно в продължение на години, Вслушайте се в съветите на специалистите. Те отдавна спорят за предимствата на едно или друго меню, но някои продукти са си спечелили всеобщо признание.

1. Мег. Той отдавна е известен като лечебно средство, но е изключително полезен и при болести на стомашно-чревния

тракт. Мегът ускорява процесите на храносмилане и помага за по-лесното усвояване на храните. Само качествен мег нормализира стомашния сок.

2. Банани. Те са незаменими при проблеми със стомаха и язва. Не се

препоръчва топлината им обработка.

3. Ориз. В него има много въглехидрати, той е хранителен и лесно се усвоява от организма.



4. Картофи. Съдържат полезни за стомаха ферменти и може да се ядат във всякакъв вид. Ферментите помагат за възстановяване на лигавицата на стомаха. Не бива да се забравя обаче, че са малко по-калорични от другите зеленчуци.

5. Овесени ядки. Съдържащата се в тях целулоза предпазва стомаха от всякакви външни "агресори".

6. Кисело мляко. То е най-популярният приятел на стомаха. Полезни са и всички други млечни продукти. (ЖЗ)



Д-р Анета Попиванова

Д-р Попиванова, защо когато се говори за значението на витамин D за здравето на бебето, акцентът се насочва и към периода на бременността и дори преди нея?

- Да започнем с това, че витамин D се синтезира от кожата под въздействието на слънчевата светлина. Последните проучвания доказват, че функцията му е много по-широка, отколкото се подразбира от наименованието му. Говорим за D хормон, защото той влияе върху изключително много функции в тялото - в борбата срещу инфекциите, в защитата срещу някои злокачествени заболявания, подобрява работата на мозъчните клетки. Разбира се, играе и основна роля за натрупването на калций в костите.

Напоследък много, предимно американски, проучвания показват, че дори и при добро хранене през бременността поради недостатъчно излагане на слънчева светлина при значителен процент от бъдещите майки концентрацията на активния витамин D като цяло е недостатъчна. Изключително важно е този баланс да бъде поддържан в нормални граници, тъй като натрупването на витамин D у плода става в последния триместър

Без витамин D здравето на бебетата е изложено на риск

● С д-р Анета Попиванова, Клиника по неонатология, „Майчин дом“, разговаря Галина Спасова



Съвременните майки знаят, че трябва редовно да дават на бебето си витамин D

Снимка Рада ПЕТКОВА

на бременността.

- Каква е обичайната препоръчвана доза?

- За новородените и децата до една година е около 400 единици дневно -

това са препоръките на СЗО, на Американската педиатрична асоциация. Има дискусия сред педиатрите за това, че и през първите 2-3 години, когато детският организъм е неукрепнал, е добре също да се дава витамин D през зимата. Все още такава препоръка няма, но се обсъжда широко в научната литература. Дозата трябва да бъде индивидуална, тя не е стандартна. Защото освен от начина на хранене тя се определя и от темпа на растеж. Ако детето расте бурно, наддава над горната граница на телото и ръст или просто е по-едро - тогава дозата трябва да се коригира с оглед на неговите индивидуални особености. Това обаче не е ангажимент на майката, а на педиатъра, тъй като витамин D е медикамент.

- Природата не се ли е погрижила за достатъчно витамин D в кърмата?

- В кърмата има малко витамин D, недостатъчен да покрие нуждите на бебето до 6-месечна възраст, когато според препоръките то трябва да бъде изключително кърмено (да не получава нищо друго, включително вода). Затова от третата седмица на децата трябва да се дава всекидневно витамин D под формата на медикамент - еднократно през устата. Ако децата се хранят с мляко за кърмачета (новото име на адаптираните млека), то е обогатено с витамин D и приемът не е задължителен.

В мултивитамините, специално предназначени за бременни и кърмачки, има добри количества ви-

тезът на витамин D.

- В рутинната практика на педиатрите изследва ли се витамин D в кръвта?

- Прави се такава изследване, когато има съмнения за рахит. Вече в госта лаборатории се предлага по-модерният метод - да се установява директно концентрацията на активния метаболит на витамин D в кръвта. Това не се покрива от касата, но е начинът да се получи точна информация дали има недостиг.

- Има ли значение дали бебето е лятно или зимно?

- Без съмнение децата трябва да получават витамин D, като дозата е индивидуална. Ако темпът на растеж не е голям, ако детето е захранено, ако излиза редовно на слънце, понякога педиатрите преценяват, че през най-слънчевите месеци може да се намали дозата или да се мине на неежедневен прием.

- Дотук говорихме за ангажимента на лекаря. Съветите ви към майките?

- Първо - да не забравят да дават редовно витамин D. Освен това трябва да е сигурно, че бебето е получило определената доза капки, които са маслен разтвор. Най-добре е да се изцеди малко кърма в лъжичка, да се добавят капките и тя внимателно да се сложи в устата на бебето. В момента на пазара има достатъчно много добри препарати в опаковки, лесни за даване. След като се отвори флаконът, трябва да се държи на студено и на тъмно. Много важно е бременните и вече захранените деца да консумират достатъчно млечни продукти, да се набавя калций, за да има витамин D какво да вкарва в костите.

”

От третата седмица на децата трябва да се дава всекидневно витамин D под формата на медикамент - еднократно през устата

тамин D, но те не могат да покрият дневните нужди. Добре е тялото да се излага в разумни дози и на слънчева светлина без протектори - около 30 мин до час на ден е достатъчно, за да се активизира син-



Merck Serono

Merck Serono is a division of Merck

MERCK

Билките могат да бъдат опасни

Жълт кантарион, женшен, ехинацея са все билки с редица странични ефекти, установиха британски учени.

Изследователи от университета в Лийдс, Великобритания, смятат, че приемът на жълт кантарион като хранителна добавка на-

малява ефективността на хормоналните контрацептиви, а също влияе неблагоприятно на лекарствата за кръвосъсирване.

Азиатският женшен е противопоказан за болни от захарен диабет, особено в съчетание с лекарства, намаляващи нивото на

кръвната захар.

При ехинацеята има най-много противопоказания. Растението не бива да се приема като хранителна добавка от хора с алергии, бременни, кърмачки, деца до 4 години, туберкулозно болни, СПИН и с редица други заболявания. (ЖЗ)



Ваксина спасява живот

● Милиони момичета и жени по света се защитиха от рака на маточната шийка

цата на шийката, а днес има местове, с които се доказва дали жената е заразена с някой от високорисковите щамове на HPV, които могат да предизвикат рак.

Но основната полза от откритието на проф. Цур Хаузен е създаването на ваксина срещу инфекцията с опасните видове човешки папиломен вирус. Това практически е ваксина срещу рака на маточната шийка. Тъй като заразяването с вируса става основно при сексуален контакт, ваксината трябва да се приложи преди началото на половия живот или при млади жени, които вече имат интимни партньори, но чрез специалния HPV тест е установено, че още не са носители на вируса.

Ваксината на фармацевтичния гигант Глаксо "Церварикс" вече е приложена успешно на десетки

милиони момичета и жени по света при отлична поносимост. В някои държави ваксинирането срещу HPV се поема от здравните системи, защото предотвратяването на злокачествените заболявания е много по-ефективно, отколкото лечението при вече възникнал рак.

Поставянето на ваксина не отменя необходимостта от редовни гинекологични профилактични прегледи с цитонамазка.

Само комплексният подход с прилагането на всички постижения на медицинската наука може да гарантира в максимална степен съхраняването на здравето.

Разумното поведение в сексуалния живот също е предпазна мярка срещу редица здравни рискове. То включва избягване на безразборни полови контакти, задължително и правилно използване на презерватив, редовни контролни прегледи.

Цялостният алгоритъм за предпазване на една жена от рак на маточната шийка и други полово предавани болести включва:

- навременна сексуална просвета в семейството и училището;
- ваксина срещу HPV преди началото на половия живот;
- редовни профилактични гинекологични прегледи с цитонамазка;
- при съмнителни контакти - тест за СПИН и/или изследване за други полово предавани болести.



Едно от най-честите и коварни злокачествени заболявания при жените се оказва и най-лесно предотвратимо, ако здравната система, обществото и отделните хора подхождат разумно към него. Ракът на маточната шийка засяга жените в най-активната им възраст между 20 и 45 години. А България продължава всеки ден да губи по ед-

Поставянето на ваксина не отменя необходимостта от редовни гинекологични профилактични прегледи с цитонамазка

на жена заради цервикален карцином.

Революционната про-

мяна в предотвратяването на рака на маточната шийка настъпи след откритието на немския професор Харалд Цур Хаузен, който доказа ролята на хроничната инфекция с определени типове на човешкия папиломен вирус (HPV) за възникването на това злокачествено заболяване. Преди това лекарите можеха само да установяват вече настъпилите изменения в лигави-

С мюсли не се отслабва

Много хора и особено жени, които са решили да се хранят здравословно и да свалят няколко килограма от теглото си, са се ориентирали към шумно рекламираното мюсли. Учените обаче предупреждават, че някои ви-

дове съдържат повече мазнини, отколкото храните фаст фууд.

Експерти провели изследване, по време на което подробно прове-

рили състава на 159 различни вида мюсли. Оказало се, че цялата полза от съдържащите се в тях продукти като ядки или семена се компенсира от захарта и мазнините, които също присъстват в състава на препоръваните диетични храни.

Изследователите предупреждават, че мюсли дори без захар, но със сушени плодове и допълнително добавяне на мед е доста калорична храна. Затова, когато избираме диетично меню и искаме да отслабнем, трябва внимателно да подбирате продуктите и да не обръщаме внимание на рекламите, които обещава, че с мюсли ще запазим изящната си фигура. (ЖЗ)



Carlson®
for Kids

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Chewable DHA™

Дъвчаща таблетка с омега-3 мастни киселини и с аромат на портокал.

- увеличават нивата на растежния хормон и подбуждат мускулния растеж
- участват в процесите на комуникацията между клетките на нервната система, като подпомагат правилното нервно-психично развитие на организма
- важни са за адекватното функциониране на мозъка и зрението на детето повишават имунната защита
- вземат участие в регулацията на възпалителните процеси и възстановяването



Carlson

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на производство - USA

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок“ 8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com



Всеки дванадесети човек на планетата има сериозни проблеми с математиката

Ако искате да отслабнете, пийте... вода

60% от човешкото тяло се състои от вода. Този факт е известен, но малко хора знаят, че всеки ден изхвърляме от организма си около 2,5 литра от безценната течност, която премахва токсините от тялото. Ако не приемате достатъчно вода, организмът ни се опитва да неутрализира тези токсини чрез водата, намираща се в тъканите, тоест тялото я складира, което ни кара да се чувстваме подпухнали. Когато не приемате достатъчно течности, метаболизмът ни се забавя с 2 до 3%, а тялото започва да складира повече мазнини, приблизително по килограм годишно.

Затоа, ако искате да отслабнете, трябва да пиете 3 литра течности всеки ден, и то предимно вода с ниско минерално съдържание. От бирата и другите алкохолни напитки се напълнява, затова те трябва да се избягват, когато искате да свалите

килограми. Разрешена е една малка чаша сухо бяло или червено вино, както и чаша ябълков сок, разрежен с минерална вода.

Повишената киселинност и отпадните вещества задържат вода в тъканите

Когато отслабвате, но не приемате достатъчно течности, киселинността в организма ви ще се повиши доотолкова, че мазнините от мастните гена, попаднали в кръвта, няма да могат да бъдат разградени. Също така, ако тялото е натъпкано със захар, се образуват органични киселини, а те не могат да



Водата е безценна като отслабващо и лечебно средство
Снимка Рада ПЕТКОВА

бъдат разбити бързо. В отговор на това тези киселини се филтрират обратно и се установяват в съединителната тъкан. Това повишава киселинността ѝ, тя губи своята проводимост и способността си да предава информация към целия организъм.

Тютюнопушенето, липсата на физическа активност и стресът също водят до свръхкиселинност и запушвания. Други токсини, като например тези от околната среда, също се събират в организма, защото той е неспособен да се пречисти.

Отпадните продукти и токсините задържат водата в тъканите. Тъканта става подува и отека и така се развива целулитът. Ето защо, ако не сте готови да пиете достатъчно вода, няма да отслабнете. Нито количеството храна, нито спортването ще ви помогнат, ако не се пречистите от токсините и не освобождавате тялото си от вредните вещества чрез вода. Затова трябва да приемате по една чаша вода с ниска минерализация на всеки час.

През лятото приемът на течности е много по-голям и при недобре функционираща "гrenaжна" система на организма дори и здрав човек често се събужда недоспа, с подути глезени и пръсти, както и торбички под очите. Много хора приемат тези състояния като нормални и съпътстващи високите температури, но истината е, че те са следствие и/или предвестник на много заболявания.

В Испания, където лятото е по-горещо и по-дълго, са намерили решение на проблема чрез при-

ем на внимателно селектирани билкови екстракти - артишок, царевична свила, полски хвощ, болдо, розмарин и червена лоза. Чрез тях бързо се освобождават задържаните течности и токсини, без да се нарушава естественият воден баланс на тялото. Ефектът е троен: дренаж, детоксикация и отслабване. Това се постига чрез активиране на чернодробен, бъбречен и циркулаторен механизъм.

Забавената обмяна на веществата и нарушеният баланс в организма са сериозни предпоставки за появата на проблеми с наднорменото тегло. Пречистващият ефект на билките осигурява освобождаване на задържаните течности и пълната детоксикация на тяло.

Обобщение:

- Ако не пиете вода, няма да отслабнете.
- Отпадните продукти и токсините задържат водата в тъканите. Тъканта подпухва и може да развие целулит.
- Подобрете "гrenaжната система" на организма си.
- Ако не пиете достатъчно вода, метаболизмът ще се забави с 2-3%, което ще доведе до напълняване с около килограм годишно.
- Пийте 3 литра течности на ден. За най-добри резултати по 1 чаша вода с ниска минерализация на всеки час.
- Ако искате да отслабнете, трябва да избягвате бирата и другите алкохолни напитки - те ви карат да пълнеете.

ЛЮБОПИТНО Мляко



Учени от университета в Макмастър, Канада, доказали, че след спортване децата е най-добре да пият мляко, а не вода за утоляване на жаждата. Според специалистите млякото е чудесен източник на протеини, калций, електролити и въглехидрати, попълва загубата на калций, който се отделя заедно с потта по време на тренировките. Освен това протеините помагат за реста и развитието на мускулите, а други напитки не могат да се похвалят с подобен ефект.

Погнравки



Според ново изследване на учени от Пенсилванския университет в САЩ пикантните погнравки и най-вече тези, които съдържат канела и куркума, могат частично да неутрализират вредното влияние на мазната храна върху организма. Известно е, че тлъстото меню повишава нивото на триглицеридите в кръвта, а погнравките, както твърдят американските специалисти, го намаляват с 30%.

Интелект



Почивката на море е най-разпространената и популярна, но изследователи от Германия установиха, че тя има и странични ефекти. Прекараната по този начин отпуска може да наруши работата на мозъка и да доведе до понижаване на умствените способности и IQ на почиващите. Проблемите според специалистите започват още при подготовката и търсенето на дестинации в интернет, следва стресът от пътуването и фактът, че бездействието намалява притока на кислород в мозъка.

ЗАДЪРЖАНЕТО НА ТЕЧНОСТИ В ОРГАНИЗМА ВОДИ ДО ЗДРАВΟΣЛОВНИ И ЕСТЕТИЧНИ ПРОБЛЕМИ

ТОПЛОТО ВРЕМЕ ОЩЕ ПОВЕЧЕ ПРОВОКИРА ТОЗИ ПРОЦЕС



Liquid Off® е единственият натурален дренатор в течна форма, който **бързо освобождава задържаните течности и токсини** без да нарушава естествения воден баланс на тялото.

Liquid Off® съдържа билкови екстракти стимулиращи **детоксикацията на организма** посредством ускоряване на чернодробния и бъбречен дренаж.

Liquid Off® се препоръчва при **тежест и отоци на крайниците, лицето и корема, при наднормено тегло**, като придружаваща терапия на високо кръвно налягане и обща детоксикация.

Liquid Off® се приема по 20 мл на ден, разрежен в 1.5 л вода, която се изпива в продължение на целия ден. По този начин се **гарантира постоянен, целодневен прием на активните вещества с адекватно количество вода.**

Произведено от Plantesa - Испания за „Хербамедика“ ЕООД,
тел.: 02/ 818 48 70, www.herbamedicabg.com

Продуктът е наличен в
аптеките!

Weight Management by detoxcenter.eu

Поморие - море и вино, кал и сол

● В града почти всичко е на руски - реклами, менюта, надписи



просто туристи, долетели за летния си отпих, но са си накупили много апартаменти и дори цели комплекси. Затова и в Поморие почти всичко е на руски - реклами, менюта, надписи... В магазини и заведенията ще ви заговорят първо на руски, после на нашенски. А Вавилонската кула от езици - Слънчев бряг, е само на половин час от Поморие.

Тина БОГОМИЛОВА

Черно море и червено вино, черна кал и бяла сол. Природата е дарила Поморие с несметни богатства, а древните са го изпъстрили с история. По римско време е имал своите монети, по турски бил основен доставчик на сол, вино и ракия, но Бургас го засенчил след Освобождението.

Анхило се преименувал в Поморие през 1934 г. Още тогава се тълпели туристи от страната и чужбина, но не толкова заради морето, колкото за лечебните кални бани. И сега е подходящо място за релакс през цялата година. Още древните египтяни, римляни и гърци се търкаляли в тиня за цар и красота.

Поморийското езеро се появило след голямо земетресение преди новата ера. Твърди се, че добиваната от него лечебна кал е една от най-добрите в света. Тя лекува всякакви болести - на опорно-двигателния апарат, гинекологични, кожни, нервни, дихателни, сърдечно-съдови, чернодробни... Ле-

чебната кал сваля нивото на холестерола и захарта в кръвта.

Освен балнеосанаториума СПА центровете на добрите хотели в Поморие също предлагат вани и масажи с лечебната кал. Тя е черна, мазна и морише на развалени яйца. Ако не е такава, значи е престояла твърде дълго и е загубила голяма част от лечебните си свойства.

В калната вана се стои не повече от 20 минути, и то не всеки ден. Лепкавата каша се разрежда с минерална или морска вода при температура около 38 градуса.

Лечебната кал сваля нивото на холестерола и захарта в кръвта

Освен кал в Поморие има и госта сол. Там ще откриете и единствения музей на солта в България, който е част от стоте национални туристически обекта.

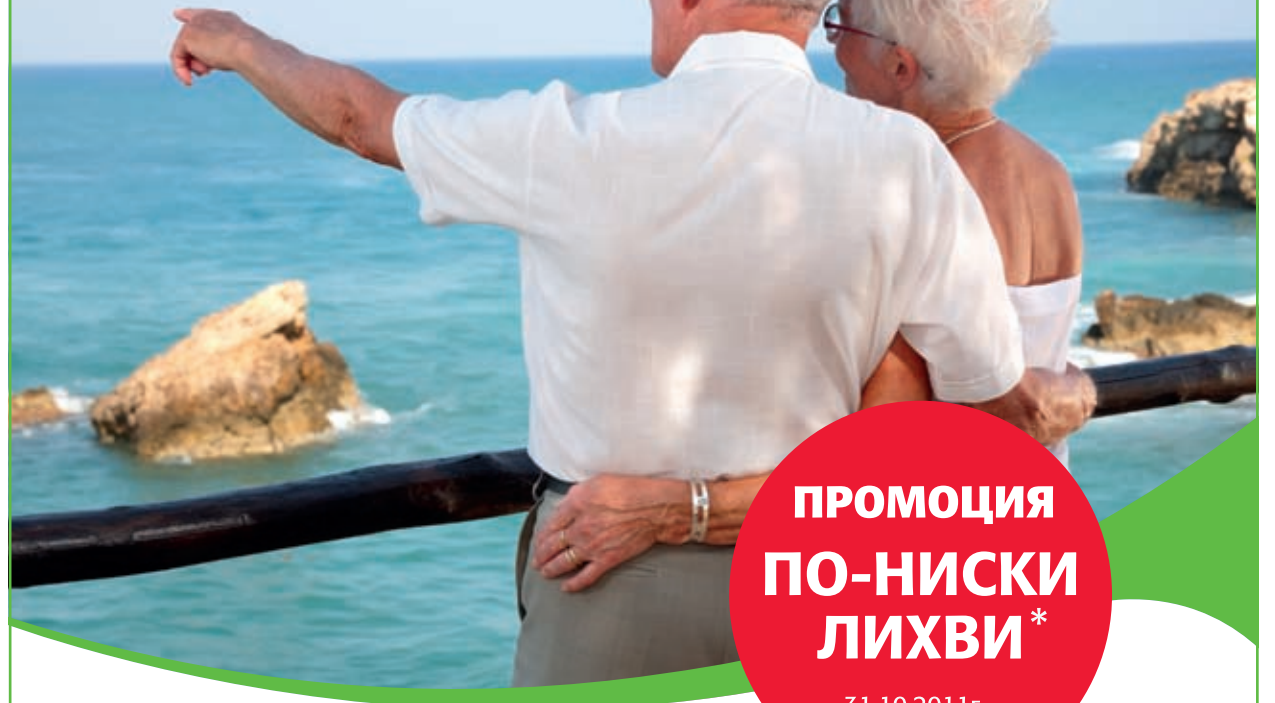
В началото на новия град има уникална тракийска могила, реставрирана преди 50 години. Много се спори какво всъщност представлява тя, но на табелата пише, че това е хероон на тракиец, обожествен след смъртта си.

В Поморие и пясъкът е черен, защото е богат на

желязо. На плажа щъкат повече ребьонки, отколкото българчета. Коняк "Поморие" с традицион-

ния чай пък се услажда на родителите им. В града навсякъде се носи руска реч. Братушките не са

Мечтите не остаряват



ПРОМОЦИЯ ПО-НИСКИ ЛИХВИ*

до 31.10.2011 г. вкл.

Кредит за хора с пенсия и мечти от Банка ДСК

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

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

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



банка ДСК

60 години доверието е взаимно

Кредит за хора с пенсия и мечти





Перфектният маникюр е част от имиджа на дамите

● Нова технология прави лака много по-издръжлив и бързо съхнещ

Кристина ПЕШИНА

Едва ли има нещо по-грозно от излющен лак по ноктите. С това ще се съгласят както жените, така и мъжете. За съжаление обаче може да се случи на всекиго, независимо каква издръжливост ни обещава производителите. Веднъж срещнах приятелка, която се движеше странно и на въпроса ми какво ѝ се е случило тя ми отговори, че се старае да запази непокътнат току-що направения ѝ педикюр. Познато, нали? А на съвременната работеща жена ѝ се налага освен да поддържа перфектен външен вид, и да върти изрядно домакинство. Това именно се оказва истинско изпитание за хубавия, добре поддържан маникюр. За щастие някои производители са помислили за това. На пазара вече се предлага лак, който издръжва дълго, без да се лющи, независимо от дейностите, които извършваме. Той е разработен така, че да не се износва и лющи. Тайната се крие в това, че той е гел и лак в едно. Гелът осигурява неговата издръжливост, а лакът позволява лесното му нанасяне и сваляне. Всъщност става дума за една нова технология, която се използва не само в



козметиката, но и в областта на медицината, санитарно-хигиенната и фармацевтичната промишленост. Така нареченият ши лак съдържа керамични елементи, коприна и Nano silver частици. Керамиката придава допълнителна здравина и трайност, копринените частици увеличават блясъка и улесняват прилагането му, а Nano silver частите убиват бактерии и гъбички - изключително предимство при използването му в салони за красота. Освен това ши лакът не съдържа вредни съставки като формалдехид, толуол или DBP, а и е хипоалергичен. Това всъщност е иновацията в света на маникюра. Предимствата му пред

гruzите познати досега техники за по-дълготраен маникюр като ноктопластиката и др. е в това, че той заздравява ноктите, а отстраняването му не може да ги нарани.

Тъй като нанасянето на ши лак (а както разбрахме впоследствие, и отстраняването му) се извършва само от специалист, се раздохихме из столичните салони за красота. Оказа се, че не във всички се предлага такъв лак, тъй като е необходимо закупуването на специална UV лампа, с която ши лакът се пече. Благодарение на този процес съхненето му на практика е почти мигновено. Така първият проблем е елиминиран. Поискахме мнение на маникюристката

Така нареченият ши лак съдържа керамични елементи, коприна и Nano silver частици

Теодора Илиева за новата технология и за предимствата ѝ. "Препоръчва се ши лакът да се сваля на 14 дни. Това е така не защото се износва, а защото нокътят пораста, също и кожичките", обясни тя. Първо се нанася основа, която се пече. След това лак, който отново се пече, и най-накрая топ лак, който също минава под UV лампата. Отстраняването му с ацетон води до изсушаване на кожата, затова професионалистите овлажняват и възста-

новяват кожата на ръцете със специални мехлеми. През дните, в които сте с ши лака, ще може да извършвате всекидневните си дейности, без да се притеснявате, че ще го повредите. Ще ви се наложи обаче да се примирите с цвета, с който сте. Не може да го промените като обикновения. Ще трябва да забравите и за така популярните напоследък декорации върху плочките на ноктите. "Боичките, които се използват, са на водна основа и затова не се препоръчва нанасянето им върху него", поясни събеседничката ни. Засега палитрата от цветове на ши лака не е много богата. Изборът е между двайсетина, но това не би могло да се нарече сериозен недостатък. С ши лак може да си направите класически или френски маникюр, а също и педикюр. Издръжливостта му привлича все повече вниманието на дамите и популярността му набира скорост и у нас. Цената варира в различните салони, като обикновено надхвърля тази на традиционния маникюр два пъти, но това не разубеждава клиентките, които знаят колко е трудно да запазиш перфектния си маникюр. А и са осъзнали, че ши лакът е една грижа по-малко в претовареното им битие.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Четците

Удовлетворението от писането е най-вече от усещането - то е опитно, алхимично и на пишещия не му остава миг да се замисли той ли е причината за тази словесна верижна реакция, или някой друг е натиснал бутон за отприщването на задъханото вдъхновение. А трябва да се запита - коя ръка накрая дърпа шалтера и небесното студио отново се превръща в пивница за квартални души? Имам млад съсед, общар, частник, всеки ден го виждам в чистия му гачеризон как стои надвесен над машината в модерно оборудваната си кондурджийница и му се радвам, че има работа. Че знае качеството на своя труд. Че знае количеството и качеството на своите посетители. Че знае цената на своя делник и затова работи в събота и по възкресение. Че останалите имат нужда от него. И че имат какво да си разменят - те общата си, тези върхви кожени дрехи за нозете, със стари, увиснали гуши и разкекчени физиономии. Той им връчва хартийки с името и с цифрички, които са безапелационни. Всички шушукат, че бил скъпчия, но през джоканчето му минават върволици. Когато българските писатели станат толкова необходими на читателите си, може би общността ни сама ще се сети да се взре какво става в родната литература. Дотогава към духовната ни работилница няма да има масов интерес, и всеки път, щом някой издаде нещо ново, ще се чува как по най-морален начин да приложи просветените си сънародници да му купят продукцията. Проблемът не е само в чуждата книжнина, която е в пъти повече като количество и асортимент, не и в това, че си падаме по рождение чуждопоклонници. А защото среднокултурните купувачи купуват само средни четива. Те по-лесно се преглъщат и храносмилат от стомаха на душата. Докато Книгата - храна за Ума и Духа, не е питание за всеки. Както истинското изкуство не е изгла за всеки общар.

Може да носите със себе си тоалетна вода или парфюм и да се напръскате през деня, но има ли друг начин да удължите ефекта от любимия си аромат? Има, трябва само да знаете кога и как да нанасяте парфюма.

- Нанасяйте аромата чак когато се облечете и поставите бижута. Не забравяйте, че някои парфюми оставят петна по дрехите и аксесоарите.
- Стрежете се да спаз-

Как да запазим трайността на парфюма

вате последователността на поставяне: тоалетно мляко или крем на лицето, после пудра и най-накрая тоалетна вода.

- Ако имате суха и чувствителна кожа, нанасяйте аромата често, защото се изпарява по-бързо. На мазна кожа ароматът престоява по-дълго.
- От време на време сменяйте парфюма. Изпробвайте по нещо

ново, експериментирайте и се наслаждавайте. Иначе у вас ще се появи т.нар. обонятелна умора. Това е състояние, при което носът вече не възприема аромата, който използвате.

- Пръскайте аромата на пулсовите точки - китката, шията, зад ушите, сгъвката на лакътя и зоната на гърдите. Кожата на тези места е най-топла и затова

ароматът бързо се разсейва във въздуха. Ако температурата е висока, не забравяйте да нанесете аромат на глезените и на вътрешната страна на бедрата и коленете.

- Поставете на косата и разрешете. Мадам Шанел е слагала парфюма си даже по краищата на дрехите, за да може когато моделите дефилират по подиума, да оставят зад себе си ароматен шлейф.
- Пръскайте тоалетна вода от разстояние

30 см или се вслушайте в съвета на известната марка "Есте Лаудер": пръснете пред себе си и след това влезте в ароматния облак.

- Правилното съхраняване на парфюма също може да удължи неговия живот. Дръжте го на прохладно, сухо и тъмно място. Във флакона парфюмът е също като виното в бутилка, протичат процеси на окисление, затова го пазете от висока температура, светлина и влажност. (ЖЗ)

Театърът ти дава възможност да продължиш да се учиш

● С актьора Руслан Мъйнов разговаря Галина Спасова

най-сложно. Защото трябва за всички да играеш. Но тогава и удовлетворението е много голямо, ако всички реагират.

- В първия сезон на "Столичани в повече" публиката също ви стана на крака.

- Работим с желание, полагаме много усилия, но не знаем какво ще стане, защото машината е много голяма - сценарий, през актьорската игра, снимане, монтаж, след това не знаеш какво ще стане накрая и хората как ще реагират. Това цялото е тръпка и очакване. И надежда.

- Правиш концерти и със симфонични оркестри. Това са доста различни умения.

- Това е опит. Един актьор колкото повече средства владее, толкова по-добре. Само трябва да имаш мярката. Това е много важно. Защото някой път се престаряваме и гледаме да набутаме всичко, което можем, в две изречения, а не е нужно.

- Как се уцелва мярката?

- Ако нямаш чувство за мярка, нищо не може да ти помогне.

- Кой комик смяташ за недостижим?

- Когато говорим за големите, там преди всичко е дарба, не опира въпросът само до майсторлък. Има хора, които са изключително смешни, без нищо да правят. Един Парцалев - не можеш да го достигнеш! Можеш да го имитираш. Сещам се за

много руски артисти или за Луи дьо Фюнес - би било огромна грешка да се стараяш да играеш като него, защото той просто играе като на стадион, но стои изключително органично. Много са творците, които са недостижими. Но това пак е дарба, не става със старание. Калоянчев е велик артист. Гледал съм представление, в което той с едно изречение говори, говори, дълго изречение, хората се смеят. Той продължава да говори, хората мълкват, усещаш как ги е хванал за гушите, ще се разплачат вече и след това отпуска и пак ги разсмива. Без той да плаче или да се смее.

- Но само с талант свише също не става...

- Има артисти мислещи и полагащи усилия да се развиват и точно театърът е школа, която не спира. Ние на всяка цена играем театър. Защото телевизията, а ето и сериалът сега, е нещо, което консумира това, което си научил, докато театърът ти дава възможност да продължиш да се учиш.

- Стъва ли те нещо в характера?

- Има черти, от които бих се отървал, но не съм сигурен още кои са ми хубави и кои лоши. Защото във времето човек се променя и в зависимост от обстоятелствата и от средата, от нещата, които е преживял, открива все нови страни от живота. Да не бързаме, питай ме след 10 години. Нашата професия е такава, че сега сме популярни (не казвам от всички харесвани), а ще дойде момент, в който ще байгънясаме на хората, ще им писне от нас и тогава няма да проявиш интерес да ми вземеш интервю.

- Ако си очаквал, че това ще е единственото без въпрос по т ъ н к а т а "



Снимка Булфото

част, трябва да те разочаровам...

- Този интерес ми тежи наистина. В смисъл, че аз вече съм се наизграл и сега е моментът - ако нещо сериозно се появи, ще си направя семейство, но зорлем няма да го направя. Само и само да отговоря на интереса. Но ситуацията е като при дете, намерило някаква пръчка и с нея ходи навънка-навътре, играе и колкото и да искаш да му я вземеш, няма да ти я даде. Но след два дни ще я хвърли и няма да се сети никога. Та и ние, докато сме млади, все се натискаме, търсим, харесваме руси, черни, харесваме с циги, без циги..., а като се наизграеш вече, виждаш колко е безсмислено това състезание. Защото това е състезание вътрешно, на себе си се опитваш да доказваш. Надявам се и при жените да е така и да е дошъл моментът някога да се взгледа в мен като в нещо по-сериозно. Днес си говорехме с колегите - един човек, вече на години, детенце си е проимал и го кара с количката. Възрастна жена го доближила и пита - Вие от коя страна сте? А той - аз съм страната. Да не се стига дотам. Времето върви много бързо.

- Имаш ли любим, вечнозелен анекдот?

- Нямам нещо безапелационно, което за цял живот да върши работа. По-неже няма нищо ново, както много добре знаеш, всички смешки се въртят в различни комбинации и вариации. И през годините се връщат едни и същи вицове, които аз си спомням от малък, сега леко мо-



Театърът е най-труден, защото е с жива публика, всеки път различна

гернизирани.

- Как ще оползотвориш три свободни дни?

- Ще се затворя сам или въкъщи, или ще отида в Балкана - някъде, където няма хора. Имам едно село, където ходя, много интересно, със 7 жители. Един човек дава къща под наем, на 200 години е, с два декара двор и няма никой. Нещо такова бих направил сега. Защото имаше периоди, когато бих тръгнал на море с приятели или някъде, където има народ, шум. Сега не остава време да седнеш да помислиш, да си подредиш занаят някакви мисли, къде се намиращ, какво правиш, какъв си. Имам нужда да мисля за тези неща, но нямам време.

- А с 10 почивни дни какво ще направиш?

- От години ми се ходи в Египет, но засега това изглежда несбъдната мечта. И в Италия ми се ходи. Много харесвам италианската и италианската музика и ще отида, когато имам възможност.

- Селското безвремие е първа стъпка към здравословния живот. Други правеш ли?

- Купих си пътека. Само това. В началото тичах много - като я купих, всеки ден тичах. Като се върнах от турне с "Комиците", повече не се качих. Но щом имам пътека, значи направил съм някакви усилия.



Пристигаши от родния Измаил едва на 17. С какви спомени си от детството, средата там?

- Какво да ти кажа - Съветския съюз... хората, които са минали през този режим и строй, знаят за какво става дума. Пионерски лагери, растяхме с желание да изградим социализма, убеждавани от всички страни, че това е посоката и че сме горди да сме част от велика страна. Другото бяха кръжоци най-различни - барабани, авиомоделиране, театрални формации. Обикаляли сме по републикански фестивали - хумор, смешки, песни, забави... това, което правя сега, съм го правил и като малък.

- Кои часове ти бяха приятни в училище?

- Рисуване, пеене, много малко география, предимно литература. Физика, химия, математики - всичко това ми беше чудовищно чуждо и много далечно.

- Как реши да гойдеш тук и да избереш ВИТИЗ вместо маститата руска театрална школа?

- Аз съм българин, почвам с това. В акта за раждане пише "майка българка, баща българин", в първия съветски паспорт също пише, че съм българин. Тогава още се изписваше кой българин, кой украинец, кой руснак. Прямаливо ми се виждаше и искаха да съм в България, защото българин тук си е на мястото. Дали си българин в Украйна или в Унгария, ти си на чуждо място. Въпреки че са достатъчно адаптирани там хората след толкова много години. Но не знам, дърпаме ме. Искан, тръгнах. И си завърших, и си останах и ето, до ден днешен съм тук.

- ...вече 17 години, през които ветрилото на артистичните ти изяви се разтваря все повече - пеене, театър, оперета, тв шоу, сега и сериал...





Лидия Рачева

Г-жо Рачева, можем ли да предпочетем морето през зимата и планината през лятото като възможност за почивка?

- Зависи от това какво е търсенето. Ако хората искат по-спокойна почивка, избират през зимата морето, а през лятото планината. Но това не е много популярно не само у нас, но и в другите страни. Причината е, че повечето летни бази се затварят през зимата и остават много малко хотели, предимно от висока категория, които имат възможности, но пък курортът е пуст и развлеченията са малко. Планината през лятото предлага повече. В нашата туристическа агенция търсенето на почивките на планина през лятото нарасна с 15% в сравнение с миналата година.

- Какви са предимствата, ако човек предпочете планината извън зимния сезон?

- По-спокойно е и хотелите извън сезона дават много атрактивни цени. Правят се промоции за привличане на туристите, защото през лятото планинските курорти почти не се затварят. Търсят се алтернативи за привличането на туристи. Например сега в Банско се прави джаз фестивал, организират се различни културни събития, съчетани с традиции и занаяти, на които е богата страната ни. Има повече възможности - разходка по екопътеки, почивка сред природата, има заведения с традиционна българска кухня, повечето от хотелите предлагат и СПА процедури за релаксация. За уикендите дори трудно се намират места. Хората искат да съчетаят планината с минералните води и забавленията, които предлагат хотелите.

Най-предпочитани в нашата туристическа агенция са Пампорово заради Родопите, Банско, Боровец. От 4-5 години насам търсенето на зимните ни курорти за уикенди от българските семейства през лятото значително е нараснало. Особено напоследък дестинацията Доспат - Родопите е много популярна.

Търсят се и СПА курортите, защото България започна постепенно да се утвърждава и като такава дестинация. Велинград много се разви и стана основен център на СПА туризма.

- Какво се прави за привличане на туристи на морето през зимата?

На планина през лятото,



И България се опитва да излезе от рамките на класическите представи за сезонна отпускарска снимка Рада ПЕТКОВА

на море през зимата - защо не?

● С Лидия Рачева, член на управителния съвет на Българската асоциация на туристическите агенции, разговаря Саша Маркова



Обслужването ни е на ниво, но липсата на инфраструктура ни пречи най-много

- Напоследък във Варненския регион се търсят възможности за удължаване на сезона чрез спортен туризъм на младите хора. Организиране на срещи, семинари, конгреси. Доста по-трудно е да привлечеш обикновения турист на море през зимата. Чужденците също са много малко, и то предимно хора от третата възраст, на които се правят големи отстъпки и те получават услугата all inclusive на много добра цена.

95% от базите на морето през зимата се затварят и този вид туризъм у нас не е популярен, защото няма какво да предложат, са от далечни страни, например в Поморие, които предлагат и СПА,

могат да посрещнат туристи, но липсват други развлечения. По-скоро се работи за удължаване на сезона на морските ни курорти - рок фест в Каварна и "Аполония" в Созопол, изграждане на голф игрища и др.

- Умеем ли да рекламираме добре туристическите си дестинации?

- Според мен вече се научаваме как да рекламираме страната си, но това не може да стане бързо и с магическа пръчка, а стъпка по стъпка.

Ние в частния бизнес рекламираме чрез брошури, работим с хотели, които ни дават промоционални цени. Самите хотели също са много гъвкави, предлагат винени турове и други забавления за своите гости. Хубаво е, че доста от българите започнаха да почиват масово у нас, а не в чужбина.

Моята туристическа агенция прави културни турове за чужденци в страната и през тази година забелязвам ръст в търсенето на тази услуга. Групите, които се включват, са от далечни страни - Япония, Малайзия, Австралия. Но те никога

не посещават само България, а в пакет с Румъния. Остават повече дни в съседската ни страна и нашата е малко оцетена в това отношение. Обслужването ни е на ниво, но липсата на инфраструктура ни пречи най-много.

- Какво трябва да се направи, за да добият българските курорти по-голяма популярност?

- Това е държавна политика и туризмът става приоритет за всяка страна, която го направи такъв, а България има много ресурси. Ние, частниците, които членуваме в асоциация, участваме в законите, даваме препоръки, идеи, изказваме становища и мисля, че управляващите се вслушват в нас. Общините направиха много за туризма. Пример в това отношение е Велико Търново като древна столица с възможности за развитие на културния туризъм. Не можем да се сравняваме обаче с големите световни курорти, защото нещата при тях са започнали много отдавна. В България се прави много за туризма, но не е достатъчно и трябва още доста да се поработи.

ФрумуЛакс®
Лаксативен сироп
с екстракт
от стокиня и саива

Подходящ
за бременни и деца



В света на компютрите технологиите се развиват с такава скорост, че многократно изпреварват дори фантазията на редовия потребител. Често той е обречен на безкрайно лутане между магазини и щандове със зашеметяващи постижения на световната техническа мисъл, без да знае какво точно му трябва. Затова в този брой решихме да помогнем на несведущия в компютърните технологии събрат, който се е спрял на дилемата лаптоп или таблет. Насочихме се директно към професионалистите. Един от тях е Боян Димитров, продавач-консултант в магазин за компютърна техника, който започна от лаптопа.

Саша МАРКОВА

Изборът винаги трябва да се основава на това каква работа искате да ви свърши лаптопът. Ако искате да го използвате за интернет, текстообработка, да слушате музика или да изгледате някой филм, евентуално да се позабавлявате с някоя малка компютърна игра, най-евтините възможни варианти на лаптопи ще ви свършат работа. Моделите с

Лаптоп срещу таблет или двете в едно

- Когато купувате компютърна техника, доверете се на професионалистите



В света на компютрите технологиите се развиват с най-голяма скорост

Снимка Рага ПЕТКОВА

най-елементарните функции, които ние предлагаме, започват от 600 лв. Ако искате да се пробвате в по-сериозни игри, да обработвате видео или снимки, да правите 3D чертежи, тогава трябва да потърсите по-производителен преносим компютър с по-мощен процесор, съответно и на по-висока цена.

От Боян разбираме, че най-разпространеният размер на екрана е 15,6 инча в диагонал. Този тип компютри са и най-масови

като производство, а също и с най-изгодна цена. Най-големите са 18,4 инча, като цената им достига до 3000 лева.

"Лаптопите с размер на екрана 15,6 инча са най-предпочитани, защото имат много добра комбинация между размер и тежест (2,5 kg). Все пак това е преносим компютър и е важно той да е лек - започват от килограм и достигат до 4,6 kg", каза консултантът.

В разговора с него споменаваме, че сме чували за много евтини лаптопи в САЩ, които се предлагат на цена 100-150 долара.

"В Италия се предлагат лаптопи за 200-250 евро, но в България техниката винаги е по-скъпа, защото сме обвързани с еврото. Разбира се, в САЩ има доста по-евтина тех-

ника, но там ценообразуването е различно и двата континента не могат да се сравняват", казва ни Боян.

Консултант-продавачът обясни, че таблетите също са вид компютри, при които клавиатурата отсъства. Когато решите, че ви трябва, тя се появява в дигитален вариант, а писането става чрез докосване. Размерът на екрана на най-големите таблети съвпада с размера на най-малкия лаптоп - 10 инча. Таблети с този размер и производителност са по-скъпи от лаптопите със същите параметри.

"Предимството на таблетите е в батерията, която издържа два пъти повече от тази на лаптопа. Таблетите са по-удобни за пренасяне, защото

мо са доста по-компактни и тънки, съответно и леки, но затова пък и цената им е с 40-50% по-висока от тази на лаптопите, въпреки че вършат една и съща работа", каза ни Боян.

Най-малките таблети имат 5-инчови екрани и цената им започва от 200 лева. Ако трябва да изберем между лаптоп и таблет, трябва много добре да си изясним за какво ще го използваме. Лаптопът е по-лесен за писане, докато при таблета дигиталната клавиатура заема половината от екрана.

"Определено лаптопът е по-удобен за работа, а таблетът е по-скоро за забавление, въпреки че има същите функции и същата производителност, дори в някои случаи и по-висока. Все още - заради ниската цена, компютрите се купуват повече, отколкото таблетите. Предполагам, че нещата ще се променят до една година, защото се очаква цената на таблетите да спадне. Когато става дума за преносими устройства, винаги се предпочитат по-леките", споделя консултантът.

Според него екранът на таблета е добре защитен и въпреки че е с "тъч", няма опасност да се повреди.

Разговаряме за таблетите с Николай Николов, който също е консултант на преносими компютърни устройства. Според него хората, които най-често пътуват, предпочитат таблет. Идеята е да можеш да си провериш в интернет пощата, да прочетеш нещо, да направиш някои гребни корекции в текст, но таблетът не може да замени лаптопа, защото е по-слаб. Разбира-

”

Предимството на таблетите е в батерията, която издържа два пъти повече от тази на лаптопа

ме, че в България таблетите все още не са настигнали лаптопите по популярност, за разлика от чужбина, където все по-често се използват за бърз бизнес.

"Предимството е, че са леки и удобни за носене. Например има таблети, които влизат във вътрешен джоб. В момента най-малкият е 5 инча, а такъв компютър няма", разказва Николай. Търсят се таблети с най-разнообразни функции. На някои от тях можете да поставяте SIM карта, да се използва интернет навсякъде и да ползвате камера. Други таблети служат дори за телефония чрез 3G модул и хендсфри. По-търсени са тези с по-голяма памет и по-бърз процесор, за да вършат повече работа. Клиентите гледат също и бързината на реакция на операционните системи на устройствата. В момента за най-бързи се смятат системите с Android и продуктите на Apple. Лаптопите все още са актуални, защото на тях могат да се правят презентации, а при таблетите невинаги има изход за телевизор или проектор.

Най-вероятно дилемата лаптоп или таблет ще бъде решена от иновациите. На пазара в САЩ вече се появиха хибриди между таблет и лаптоп с плъзгащ се екран и физическа клавиатура.

Изобретенията, които промениха спорта

1. Електронно табло

Английският футболен клуб "Ковънтри" е първият в света, който през 1964 г. поставя електронно табло на стадиона си. До този момент те са били механични, което обслужване е изисквало постоянното присъствие на човек до тях. Друг минус на механичните табла е минимумът от информация, която могат да изнесат. Името на отбора и резултата - на друго не е можело да се разчита.

2. Хронометър

Времето в спорта за първи път започва да се

измерва в секунди на конните състезания в Англия през 1731 г. А оригинален хронометър, пригоден специално за спорта, бил изработен от гениалния швейцарски часовникар Абрахам-Луи Бреге. Неговото творение се отличавало с това, че има две секундни стрелки, които показвали резултатите на двама спортисти. От 1973 г. рекордите в леката атлетика вече се измерват с точност до 0,0001 секунди.

3. Фотофиниш

Още през 1890 г. с помощта на фотокамера е

доказано кой кон, участник в надпреварата, първи е пресякъл финиша. А специално устройство е било използвано за първи път на Олимпийските игри в Стокхолм през 1912 г.

4. Изкуствен лег

На 7 януари 1876 г. в Лондон е открита първата в света изкуствена пързалка. А първата закрита пързалка е направена в Канада през 1912 г. от двама братя, които за иновацията си са платили колосалната за времето си сума от 110 хил. долара.

5. Допинг

През 1865 г. е регистриран първият случай на употреба на допинг от холандски плувци. А опитите за борбата срещу допинга датират още от 1928 г., когато Международната олимпийска федерация забранила използването на стимулиращи препарати в дисциплините си.

6. Тренажор

В началото на XIX век шведският лекар Хенрик Линг се излекувал от парализа на ръката с помощта на гимнастика. Малко след това той заменил шведската стена с първия в света тренажор. (ЖЗ)



Хладилникът отнема все повече от задълженията на домакинята
Снимка Рада ПЕТКОВА

Галина СПАСОВА

Кой е битов кошмар номер едно през лятото? Разбира се, да ви се скапе хладилникът. Тогава специалните по хладил-

на техника стават неуловими, защото всяка минута им е скъпа, а ген годишна храна. Убедих се лично, опитвайки се да вляза в дуриците на един от тях - Любомир Лилов е с дългогодишна практика в бран-

Хладилникът - работещият нонстоп член на семейството

● Съвременните уреди предлагат все повече екстри в помощ на домакинята

ша с професионален химн "Нека да е лято!". Така с умивка започва опитът да ви предложим кратко упътване при избора на хладилник и поддръжката му така, че той независимо от наличните си екстри да изпълни основната си функция - да не ви замръзне бирата, защото се пресича, а да си я извадите с температура 6-8 градуса.

Що се отнася до екстрите - ще споменем само фризерите с различни температури според храните, машинките за лед, вграденния монитор, който докладва дистанционно за наличните продукти, а после, сега и на гивана, получава и рецепти за ястия с тях. Има

уреди с вградено радио и постоянна синоптична информация. Най-скъпият хладилник в момента на нашия пазар е около 6 хил. долара.

Но да се върнем на земята, въпреки че цената и на достъпните уреди никак не е за пренебрегване като ориентир, макар и не абсолютен. Добър хладилник за четиричленно семейство е около хиляда лева. Някои казват, че обемът му в литри трябва да е равен на теглото на семейството в килограми. Това е по-скоро за много груба ориентация, естествено. Спрете се поне на клас А - това освен икономичност гарантира и безшумна работа. И тъй като най-важната част от хладилника е компресорът, той трябва да е марков, да работи с новите хладилни агенти, съветва Любомир Лилов. Безапелационната му препоръка е фризерът и хладилната част да са два отделни елемента с два компресора.

"Гаранционният срок не е показател за надеждността, защото след 5 години гаранция така ще се повреди, че ще трябва нов. Преди време един хладилник беше за цял живот, сега на 6-8 години се купува нов. Дали е от замозване?" - Любомир Лилов си има технически отговор, но

това е встрани от темата.

Как и сами съкращават живота на хладилника? На първо място - като не го затваряме добре, и на второ - като умваме дълго какво да вземем, държейки го отворен. Колкото по-кратко време е отворен хладилникът, толкова по-добре. Като вземете продукт от фризера и се сетите, че ви трябва още нещо, не го отваряйте отново, преди да са изминали няколко минути. Тъй като температурата вътре е минус 18-29 градуса, трябва да има време налягането да се изравни - иначе заради силния вакуум може да се счупи вратата или да се скъса уплътнението. Някои фризери имат такава "умна" опция - подобно на пералня се блокира възможността да се отвори вратата, преди да се е изравнило налягането.

Добре е фризерът да се изключва един път годишно. Хладилниците с автоматично размразяване не се изключват изобщо от мрежата, ако няма нужда от голямо почистване. Ако обаче вътре се обледи, трябва да се търси причината.

Спирането на електричеството, което е почти всекидневие на много места в страната, е върл враг на хладилника заради токо-



Гаранционният срок не е показател за надеждността, защото след 5 години гаранция така ще се повреди, че ще трябва нов

вите удари. Единствено то, което можем да направим, е да го изключим от мрежата поне когато сме предупредени предвременно.

Дали хладилникът ще е близо до стената, в средата на помещението, или ще е вграден, трябва да се осигури достатъчно въздух за охлаждането на кондензатора. При вграждането е необходимо да се спазва изискването за обтичане на въздушния поток, да има въздушни отвори в долната и горната част. Някои "мебелисти" вграждат в затворени шкафове и създават работа на техниците и големи главоболия на клиентите си. И още една подробност - в помещението, където се поставят гвукамерните уреди с автоматично размразяване, температурата задължително трябва да е поне 10 градуса.

„Умникът вкъщи“ продължава да ни изненадва

Повечето хора са свикнали да мислят, че хладилникът е устройство с две функции - съхранение и охлаждане на продуктите. Но той е "умникът на дома", притежава екстри, за които не подозирате.

Съвременните производители на хладилници "ги обзавеждат" с много функции. Такива са вакуумна камера - удължава срока за съхранение на продуктите, генератор на лед, система "суха" и "влажна свежест", антибактериални филтри и много други. Системата No Frost ви позволява да забравите за размразяването на хладилника, а самозатварящият се механизъм ви помага да не се безпокоите, ако сте забравили да затворите вратата на домакиния уред.

Въпреки всички тези екстри подобни хладилници не спадат към катеорията интелигентни. За да стане хладилникът "умник на дома", трябва да се "научи" да получава команди от собственика, да му дава необходимата информация, както и да може да я обработва.

А за да прави всичко това, в него трябва да е вграден компютър с възможност за клетъчна връзка

ка и такава с интернет, също да притежава монитор с течни кристали, на който да се показва информацията. Днес такива устройства по света са факт и вече присъстват в много жилища, където собствениците оценяват предимствата на "домашния умник". Първото, което отличава подобен модел хладилник, е способността за самоконтрол. Вграденният в него модул на скенер автоматично проверява средата в хладилника според зададените норми и при откриване на несъответствие я коригира чрез промяна в температурата. При незатворена врата веднага изпраща съобщение на собственика по мобилния телефон или интернет, а също показва информация за грешка на монитора.

Хладилникът умее да сканира намиращите се в него продукти, да чете наименованията им, тяхното тегло, също и срока на годност. Благодарение на това той може сам да "прави" покупки, като изпраща запитване до интернет магазин. Собственикът трябва само да потвърди списъка с продукти и да заплати по елект-

ронен път. Службата за доставки от електронния магазин ще достави всичко поръчано на адреса на собственика в специален панел на улицата. Хладилникът ще провери дали всичко е налично чрез сканиране на съдържанието.

Базата данни на хладилника може да предложи не само списъка с продукти, но и рецепти за любимите ястия на семейството. Благодарение на това той съобщава какви продукти трябва да купите за приготвянето на ястията. Освен това можете да запишете информация за предстоящи събития и семейни празници.

Мониторът на хладилника позволява да гледате видео, слайдшоу, снимки. В него е вграден приставка за телевизия, радио, часовник с будилник, модем за ползване на интернет. Устройството може да се управлява от разстояние чрез мобилна връзка или посредством дистанционно.

Придобивайки такъв хладилник, вие може да забравите за досадното ходене по магазините и да се концентрирате върху приятни дейности. (ЖЗ)

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

- Течащ нос
- Сърбеж и кихане
- Парене в очите

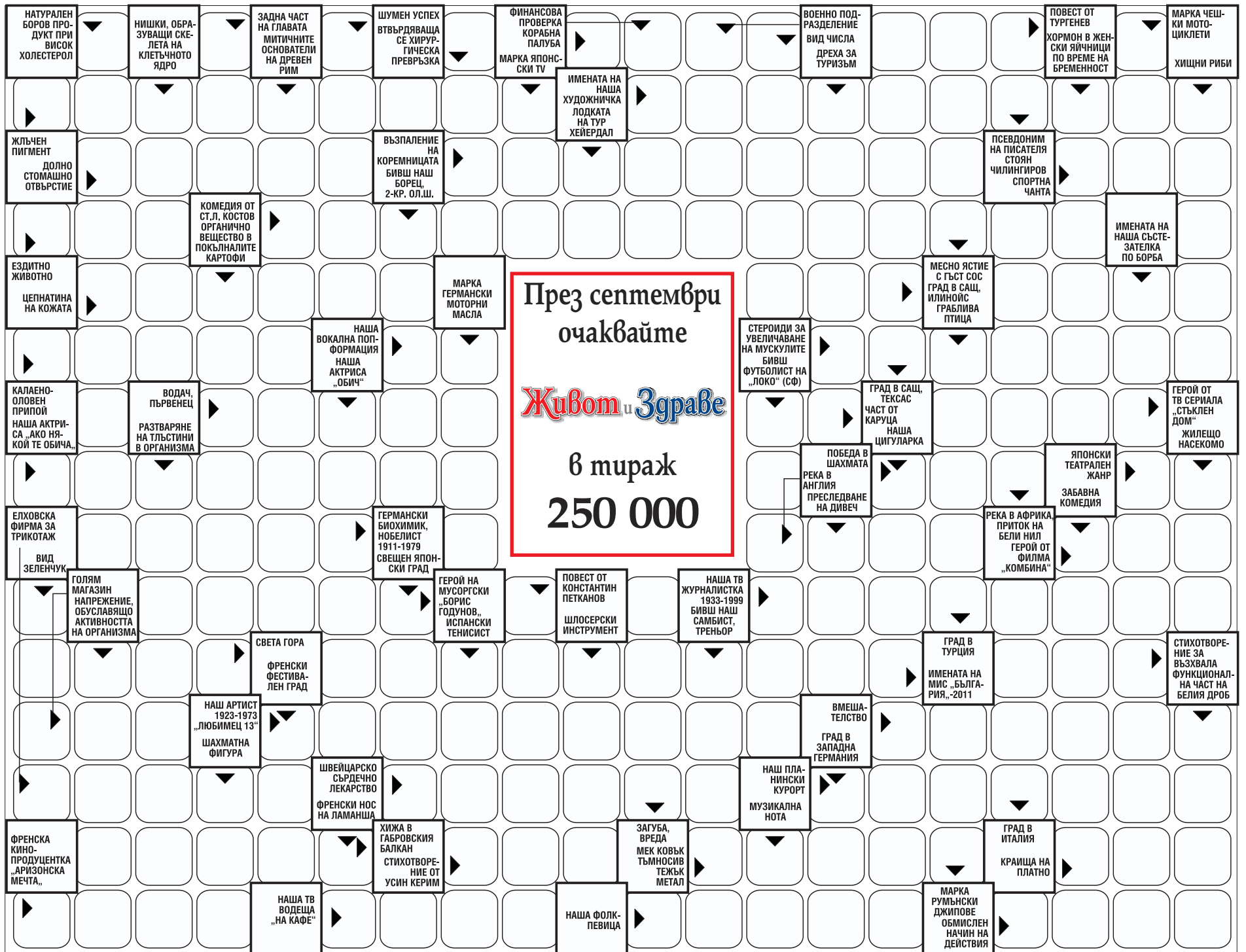
Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Тържете в аптеките.

Есopharm

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

Вече без рецепта!

А-175/13.05.2010



РЕЧНИК : АБИЛИН, АЛИН, ЕСТРОН, НЕК, НЕТОВ, ОДИТ, СОЛАНИН, ФИСУРА

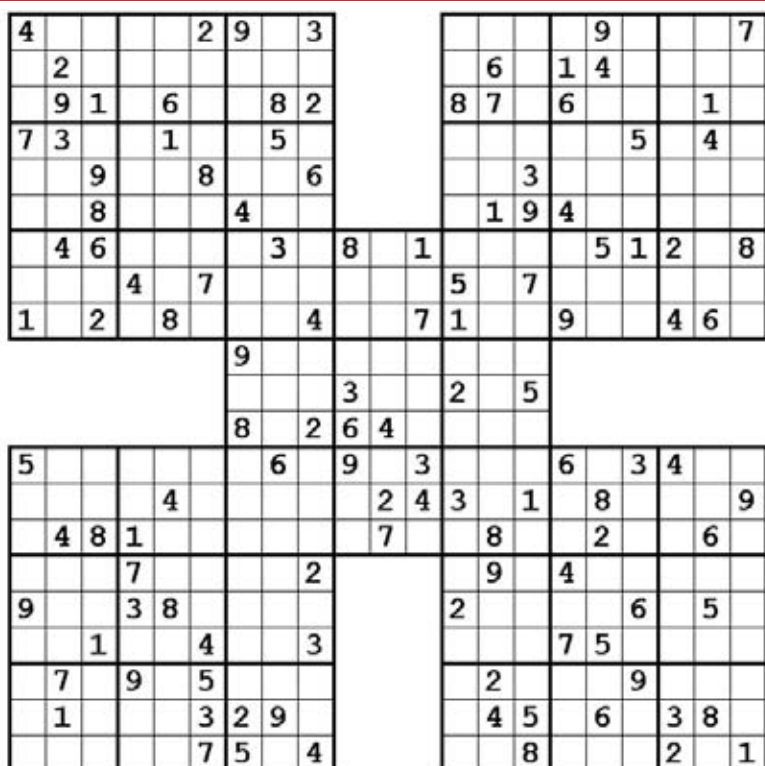
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 29 (178):

ВОДОРАВНО: Кра. Ачаря. Харирал.
Волован. Агенома. Атанасова (Цветана).
Арина (Тина). Имимерати. Ене
(Алесандру). Опи. Етер. "Рае". Ан. Ра. Иво.
ОлаВ. ПАЛ. Пук. "Аззезел". САРАТОГА.
Аносон. Вомиг. "Ана-не". Лиман. Ки. Теун.
Чек. Чанове. Паника. Огата (Кен). Ира. Яго.
ИЖ. Ресуверу. Осул. Елинор. "Камуно".
АРОМА. Клин. Венера. Овал. Ког. Емика.
"Ера". ИВа TumоBa.

ОТВЕЧНО: Очарование. Геле. Адипоза. Иполит. Арени. Асана. Инчи. Яна. Озон. "Нин". Ухо. Елена Чмихова. Амитал. НЕК. Ре. Кралев (Пламен). Декар. Не. Ру. Ир. Екер. Арат. Асара. Атер. Има. "Клара". Ови. Нал. Генов (Антоний). Ева Тепавичарова. Оси. Аромати. Ат. Ило. Аламана. Али. Овен. ТИНО. Ор. Иван. Пог. "Високо". Ериг (Андреа). Керимов (Руджи). Уна (Паул). Акари. Алада.

СУДОКУ САМУРАЙ



ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

24 август 1923 г. - Роден е големият български диригент Добрин Петков, починал през 1987 г.

25 август 1949 г. - В Любленския затвор е убит Кръстьо Пастухов, един от водачите на Социалдемократическата партия, роден в Севлиево на 15 октомври 1874 г. Той е последователен противник на месните социалисти и комунисти. Заради своята статия "Не ме изкушавайте, лицемери!", в която той обвинява комунистите в диктатура, Кръстьо Пастухов е осъден на затвор през 1946 г.

26 август 1886 г. - Абдикурия княз Александър I Батенберг, първият български държавен глава след Освобождението. По време на неговото управление се извършва съединението на Княжество България с Източна Румелия. Приносите на княз Александър I Батенберг за реализирането на българската национална кауза е изключителен.

27 август 1828 г. - В Клисуря е роден Христо Г. Данов, книгоиздател и просветител, починал на 11 декември 1911 г.

28 август 1888 г. - В с. Дъбовник, Добричка област, е родена голямата българска поетеса Дора Габе, починала през 1983 г.

28 август 1943 г. - Умира цар Борис III - Обединител. Същия ден съгласно чл. 34 от Търновската конституция престола заема неговият син цар Симеон II. Създава се Регентски съвет в състав: княз Кирил Преславски, брат на починалия цар, проф. Богдан Филев и ген. Никола Михов. След 9 септември 1944 г. комунистите извършват пленническо останки на цар Борис III от гроба му в Рилския манастир. След 10 ноември 1989 г. в гроба е поставена само стеленица с неговото сърце.

29 август 866 г. - В Рим пристига българско пратеничество, изпратено от княз Борис I, което

започва преговори с представители на папа Николай I за приемането на християнската религия в България.

29 август 1882 г. - Умира Йордан Хаджиконстантинов - Джинот, учител и просветител на македонските българи, роден във Велес през 1818 г.

30 август 1040 г. - Започва въстание за освобождаване на България от византийско робство. Водач на въстанието е Петър Делян, син на българския цар Гаврил-Радомир от първата му жена, унгарска принцеса, внук на цар Самуил. Въстанието на Петър Делян, избухнало 2 десетилетия след падането на Първото българско царство под византийска власт, показва несломимия дух на българския народ за освобождение. Въстанието е неуспешно поради заляването на Петър Делян от византийците.



Графична концепция
РЕМЕ-сун

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели: Румен Леонидов,
акад. проф. д-р Григор Велев

Репортери: Мирослава Кирилова,
Саша Маркова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Израва Хелт ООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ № 65

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

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

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



COMFORTEX®

Комфорт за стомаха





www.ecopharm.bg

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

16 24 - 30 август 2011 г.

АВТОМОБИЛИ

Живот и Здраве

Хечбекът Mercedes B-Class - аеродинамичната сензация

Когато през 2005 г. компанията от Штутгарт стартира производството на компактният хечбек Mercedes B-Class, малцина очакваха, че ще бъдат продадени близо 700 хиляди екземпляра. През 2008 г. моделът претърпя фейслифт и ето че сега по време на автоизложението във Франкфурт завесата ще вдигне второто поколение на пригобилата достатъчно популярност семейна ко-

ла. Производителите все още налагат ембарго върху снимките, но все пак показаха част от интериора. Именно той демонстрира решения, които са характерни за автомобилите от погорния луксозен сегмент. Създателите са заложили на прецизната изработка и на най-фините и малки детайли. Прогресивният дизайн на интериора е задълбал сериозно при моделирането на триизмерния декоративен елемент, обхва-



щащ арматурното табло. Трите големи кръгли отвора в центъра, воланът с три спици, как-



то и аналоговите дисплеи доближават усещането на пътниците за комфорт, познат от модела Mercedes CLS. Седалките с контрастни шевове засилват спортния имидж на автомобила. Влиянието на италианското Advanced Design Studio в Комо е огромно, но е хубаво, че линиите и решенията от концепцията директно и посвоему вече са част от новия Mercedes B-Class.

Адмирации заслужава идеята основният екран да е рационализиран, свободно плаващ. Сравнително ниската височина на автомобила заедно с изправената позиция на седалките заграват за динамичността на компактного спортно комби. До края на ноември, когато ще стартират серийните продажби най-напред в

Германия, Централна и Западна Европа, моделът ще се предлага вече и с нов 4-цилиндров бензинов двигател с директно впръскване и турбина, нов дизелов двигател, специално разработен за хечбека нова трансмисия с двоен съединител плюс нова механична скоростна кутия. Този автомобил с предно предаване предлага на бъдещите клиенти и голям избор на асистирани системи за по-спокойно и комфортно пътуване. Аеродинамичният външен дизайн, прецизирането на детайлите, свързани с подобрения поток на въздушната струя около предните колела, както и дизайнът на шасито с охлаждащия въздушен поток имат решаващ принос за оптимизираната аеродинамика. Скоро производителят

ще защити патенти за новаторски детайли като назъбения спойлер на калниците. С опционалния ECO Technology пакет B-Class задминава дори аеродинамичността на E-Class Coupé, отчитайки коефициент на съпротивление от $cd=0.24$, което е сензация за хечбек. Германците демонстрират и перфектната координация в усъвършенстването на двигателите и трансмисиите с прилагането на стандартната за всички модели B-Class функция ECO start/stop. Специалната система на окачването е проектирана и съобразена с особеностите на двигателите с висок въртящ момент. Компактните автомобили ще се произвеждат в германския град Рашат, а нов завод отвори врати в Кечкемет (Унгария).

БГ ПРЕМИЕРА

Hyundai Genesis Coupé гледа към Гинес

Това купе е първият спортен автомобил на Hyundai със задно задвижване, което очаквано ще се продава с успех в Европа. Новият спринтьор няма нищо общо с познатото Coupé, защото е съвсем различен модел. Сами се уверихме в атлетичните му възможности по родните магистрали и пътища. Южнокорейската инвазия не спира дотук, защото в началото на следващата година към купето ще се присъедини и седанът Genesis, който от своя страна се цели в предимствата на конкурентите от горния край на високата средна класа. Специалистите го сравняват по пътно поведение с възможностите на Infiniti G 37, Nissan 370Z, Ford Mustang, Chevrolet Camaro и др. Заради съотношението цена/качество мнозина млади хора, жадни за повече адреналин, ще направят правилния избор с Genesis. Тестваният автомобил беше с 2-литров TCI двигател с мощност 210 к.с. От 0 до 100 км/ч ускорява за 8 сек, максималната му скорост е 223 км/ч. Но за младежите с повече бензин в кръвта е за предпочитане 3,8-литровият



V6 двигател с мощност 303 к.с. и автоматична трансмисия. От 0 до 100 км/ч той ускорява за 6,3 сек. Максималната му скорост е ограничена до 240 км/ч. С Hyundai Genesis Coupé няма да останете незабелязани на улицата, защото този стремглав силует и яркият червен цвят обират всички погледи около себе си. Важно е, че колата разполага с всички системи за сигурност и нито за секунда няма да ви подведе както в остри завои, така и по второкласни пътища. Отличната аеродинамика, изразеният заден спойлер, както и перфектният силует правят машината изключително стабилна при преодоляване на серия серпентини. Това поведение се дължи и на диференциала с ограничено приплъзване,

който има специален сензор за регулиране на усукването, което е подобро с 15 процента в сравнение с най-добрите образци на южнокорейския производител. Амортизаторите са с отделни камери за газта и за хидравличната течност. Кокпитът е отлично изолиран, външните шумове са ограничени до минимум, а в него има входове за USB/iPod, допълнителни аудиорешения, 5,6-инчов информационен дисплей и др. Срецу доплащане се предлага аудиосистема Infinity с осем говорителя. За безопасността се грижат шест въздушни възглавници, активни подглавници и електронна система за стабилност (ESP).

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Внимание: червена индикация на таблото

Залисани в ежедневни проблеми и грижи, хората често не обръщат внимание на светлинните индикации на арматурното табло на собствения си автомобил. А това е предпоставка за неприятни последици с непредвидени осезаеми разходи. При индикация, осветена в червено, трябва да спрете незабавно. Ако ви светне например жълта индикация, която показва двигателя, трябва да знаете, че сте навлезли в аварийен режим, но не трябва да карате автомобила с повече от 2000 об./мин. Без масло може да изминете разстояние до 15 ки-

лометра, а без масло в скоростната кутия - до 35 километра. Ако вашата кола е секън хенд (втора ръка) и нямате специалната книжка с инструкции, е добре да отидете в представителството на марката и да си я потърсите от дилърствата. На пътя дръжте решение е да позвъните на познатия автомеханик, който обслужва колата ви, и да споделите тревогите си, да се доверите на съветите му. Ако проблемът е неразрешим, не се колебайте да повикате пътна помощ, за да ви закара до посочения от вас сервиз.