

# Живот и здраве

## Светът на модерния човек

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

Разпространява се безплатно

### Как се избира дограма

Едва ли е останал човек, който да не е убеден, че комфортът в жилище-



то до голяма степен се определя от вида и състоянието на дограмата. През последните години масово си сменяме прозорците, но този процес трябва да е свързан с предварително проучване на пазара. В началото беше модата на алуминиевата дограма. След това ПВХ-то започна да доминира. По-заможните си сложиха дървени рамки със стъклопакети. Какви са плюсовете и минусите на различните дограми и коя за какви жилища е подходяща, четете

на стр. 14

### Защо алергии ни мъчат и през зимата

Свикнали сме да наричаме пролетта алергизиращ сезон, но този постулат вече не е съвсем верен. С разрастването на екологичните проблеми в големите градове и навлизането в менюто ни на

множество допълнителни химически вещества под формата на оцветители, консерванти и ароматизатори алергиите станали целогодишен проблем. Какви групи причини има за това и как да се справим със заболяването - четете

на стр. 7

## Мария Статулова: Миллионер съм на приятелства

Интервю на Галина Спасова - на стр. 11

**Наздраве за слънчевите зимни дни**

**и по-дългите зимни вечери с приятели**

Консервираните Ариане с удобостъпване, мрежа и приятел.

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

ВИДЕО  
Разширени  
вени

Вижте модерното  
лечение



Доц. Марио Станкев,  
ръководител  
на клиника в НКБ  
[health.bg/v/165](http://health.bg/v/165)

### настъпва нова ера в мобилните комуникации

- без дългосрочен договор
- без месечна такса
- без скрити условия



за поръчки по телефона и повече информация:  
безплатен тел. 0800 80 123.  
цена на пакета: 14,90 лв.

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





## Грипът предпочита мъжете

Учени от Великобритания установиха, че мъжете прекарват грип и простудни заболявания по-тежко от жените. След експерименти с опитни мишки станало известно, че при самките нивото на левкоцити е средно два пъти по-високо, отколкото при самците. А именно левкоцитите защитават организма от вируси и бактерии. Това е и причината грипът и простудите да предпочитат мъжете. Сред жените е разпространено

грешното мнение, че когато мъжете боледуват, те преувеличават страданията си. Всъщност се оказва, че при борбата с инфекциозните заболявания имунната система на силния пол действа по-неэффективно, отколкото при наследничките на Ева. И други изследвания доказваха, че женският имунитет е по-силен от мъжкия. Причината е в хормона естроген, който увеличава полезния холестерол и намалява вредния. Затова жените са по-малко възприемчиви към вирусните инфекции.

## Бисфенол А се оказва по-опасен, отколкото се предполагаше

През последните 50 години учените предполагали, че бисфенол А може да бъде вреден за организма, но нямаха достатъчно доказателства за това твърдение и не можеха да формулират в какво се изразява негативното му въздействие. Ново изследване на веществото, което се съдържа в опаковките на повечето хранителни продукти, установи, че то е много по-опасно, отколкото се допускаше. Под въздействието на слюнката бисфенол А бързо се разтваря и попада в кръвообращението, провокирайки негативни явления като нарушения във функциите на главния мозък, появата

на дефицит на внимание и неспособност на децата да се обучават, както и проблеми с репродуктивната система при възрастните. Вече съществуват и редица изследвания, резултатите от които показват, че бисфенол А може да стане причина за развитието на рак, заболявания на ендокринната и сърдечно-съдовата система, диабет тип 2. Държави като Япония, Канада и някои щати в Америка вече са наложили пълна или частична забрана върху използването на бисфенол А при производството на опаковки за хранителни продукти и детски играчки.

## Работата удължава живота

Хората, които работят повече и по-продуктивно време, могат да разчитат на дълъг живот, смятат американски учени от Калифорнийския университет. Те провели изследване и установили, че качества като амбициозност, организираност и добросъвестност, типични за работохолиците, удължават живота им с четири години. Причината е, че именно начинът на живот позволява да се съхрани доброто здравословно състояние. Самодисциплината държи хората далече от вредните навици и ги прави по-устойчиви на стреса. Изводът, че работохолиците живеят по-дълго, е направен в резултат на изследване, обхванало девет хиляди души от шест страни.



## Туберкулозата направи крачка назад

Заболеемостта от туберкулоза в световен мащаб намалява през последните години. Това се казва в ежегодния отчет на Световната здравна организация. Според този документ през 2010 г. от жълтата гостенка са се зара-

зили 8,8 милиона души, докато година по-рано цифрата е била 9,4 милиона. Освен това смъртността от туберкулоза също е намаляла. Отстъплението на жълтата гостенка се дължи главно на страните с традиционно високо ниво на заболяемост. Значи-

телно снижение на броя на новите случаи е установено в Кения и Танзания, както и в Бразилия. В Китай за периода 1990-2010 г. смъртността от туберкулоза е намаляла почти четири пъти, а честотата на заболяването - два пъти.



## Русия се раздели с последния изтрезвител

На 12 октомври руснаците се разделиха с последния изтрезвител. През последната седмица хлопнаха вратите на общо 12 такива заведения. Властите отдавна искаха да предприемат тази крачка, но конкретният повод стана смъртта на журналист, пребит до смърт от работещите в изтрезвител. Някои не скриваха, че им е мъчно, защото сериозно са заплашени от бяла смърт, ако заспят някъде по улиците. Първата инстанция, която ще се занимава с гражданите в алкохолно опиянение, ще бъде полицията. Тя ще превозва пияните хора до близкия медицински център, където след преглед те или ще бъдат лекувани, или отново ще бъдат предадени в ръцете на униформените, които ще се заемат с административните мерки.

Първият изтрезвител се е появил в Русия на 7 ноември 1902 г. в град Тула. Той бил наречен "приют за опиянени". Основната му цел била да спасява заплашените от замръзване граждани, които не са в състояние да се погрижат за себе си.

## ДИАГНОЗИ Гласувайте!



Петър ГАЛЕВ

С наближаването на изборния ден по улици, в трамваи и магазини отново започнаха да се чуват реплики от рода "няма да им гласувам". Как за толкова години не разбрахме, че ако не упражняваме основното си гражданско право, не наказваме никого освен себе си. Всъщност това не е български феномен. В Русия например са се принудили в бюлетината да вкарват възможност да гласуваш "против всички". Да де, ама така нищо не се постига. А ако става въпрос за апатия или мързел - още по-лошо! Нека повече от 20 години след началото на истинските избори да не оставаме царе на празното мърморене и кухненското политиканстване. Пускането на една бюлетина има несравнимо по-голям ефект от целогодишното изтъкване на предимствата на партията, която ви импонира, или на недостатъците на политиките, които не понасяте. Освен това, ако си спестим отиването до урните, участваме в изкривяването на резултатите. Защото ниската активност дава възможност на различни обществени групи да се превърнат в по-значим фактор, отколкото са в действителност. Затова в неделя не си търсете оправдание да не участвате в изборите. Това е единственият ден, в който даваме по ефективен начин своята оценка кой какво е постигнал в управлението на нашия град, на нашата община и на цялата държава и на кого поверяваме следващите години. България има нужда от нас. Нека не ѝ обръщаме гръб!

## ЧЕЗ предлага на клиентите още една възможност за плащане от разстояние



От този месец ЧЕЗ улеснява клиентите с нов вариант за безкасово плащане на месечните задължения за електроенергия - дава възможност на клиентите да плащат на всички видове кредитни и платежни карти, издадени от "Транскарт Фай-

нениъл Сървисис", да заплащат сметките си по интернет. Услугата е достъпна без допълнителни такси както за битови, така и за стопански клиенти на ЧЕЗ - само след регистрация на сайта на платежната институция.

"Стремим се да съобразяваме обслужването с развитието на технологиите и ритъма на живот на съвременните хора, да ги улесним, да им осигуряваме повече свободно време", подчертават от ЧЕЗ.

Разнообразни са начи-

ните за плащане на месечните задължения по интернет: чрез системите ePay, eBg.bg, през сайта iCard.bg или директно през корпоративния уебсайт [www.cez.bg](http://www.cez.bg). Тяхното постоянно обогатяване е част от стратегията на компанията за трайно повишаване на качеството на обслужване и модернизация в сферата на клиентските услуги. Още информация - на сайта на ЧЕЗ в секцията "За клиента" или на генонощната информационна линия **0700 10 010**.

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





## Lexus спечели овацни в Йоханесбург

На международния автомобилен салон в Йоханесбург представителите на марката Lexus силно впечатлиха посетителите със спортната версия на седана GS. В предната част метаморфозите на автомобила се изразяват в променена броня, украсена с фина

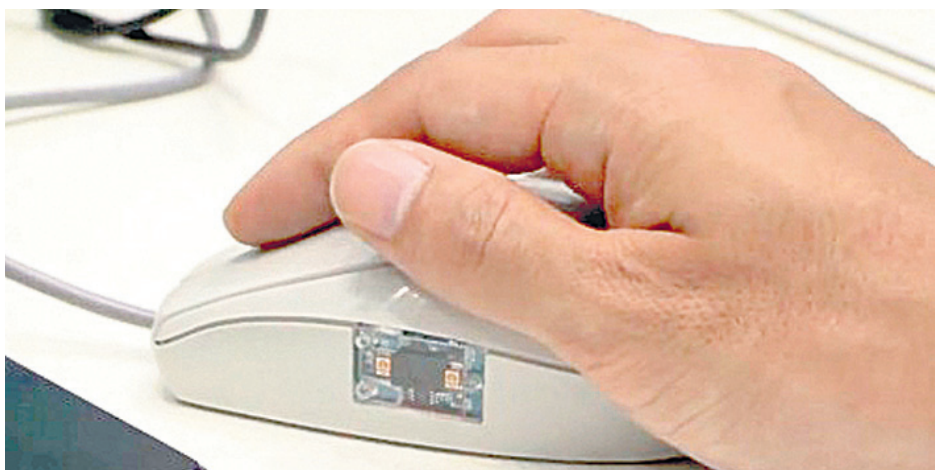
мрежеста решетка. Загната част е украсена с неголям спойлер. Моделът е снабден и с 19-инчови лети джанти. При премиерата на Lexus GS 350 F Sport ръководството на компанията се въздържа от информация и коментари относно техническите характе-

ристики на модела. По неофициални данни новият Lexus е с 3,5-литров V6 двигател, адаптивно окачване и мощна спирачна система. На изложението във Франкфурт компанията представи хибридна версия на седана GS. Той е снабден със същия като спортния вариант бензинов двигател, но и с компактен електроагрегат.

## Компютърна мишка определя нивото на стрес

Японски учени от Токийския университет предложиха ново устройство, което може да определя нивото на стрес по време на работа с компютър. Иновацията се предлага в два варианта, като по-любим е датчикът, вграден в компютърната мишка. За да могат ползвателите да определят нивото си на стрес, достатъчно е да поддържат пръста си за 10 секунди върху сензора. Устройството се включват

към персоналните компютри. Според авторите на проекта получената информация за състоянието на нервната система може да помогне на хората да работят по-ефективно. Учените обещава в близко бъдеще да създадат подобно устройство, което няма да е задължително да се включва към компютър, а ще е възможно да се вгражда в мебели или други предмети, които са около нас.



## Новия iPhone 4s заля пазара

Само през първите 12 часа, откакто беше обявен приемът на заявки за

iPhone 4s, повече от 200 хиляди души са поръчали новия смартфон на компанията Apple. Новото устройство беше представено съвсем наскоро и донякъде разочарова поклонниците на фирмата, защото след 15 месеца очакване те се надяваха на нов дизайн. Аналитичите от Wall Street обаче предположиха, че техническите усъвършенствания в новия модел, включително и гласовото управление, ще привлекат много купувачи.

Предишният модел iPhone 4 стана най-бързо продаващото се мобилно устройство на Apple - само три гена след старта 1,7 милиона души се сдобиха със смартфона. Прогнозите са, че до края на декември от новия модел ще бъдат продадени 27-28 млн. броя. От 14 октомври iPhone 4s вече се предлага по магазините в целия свят.



## Пътешествие в миниатюрния свят

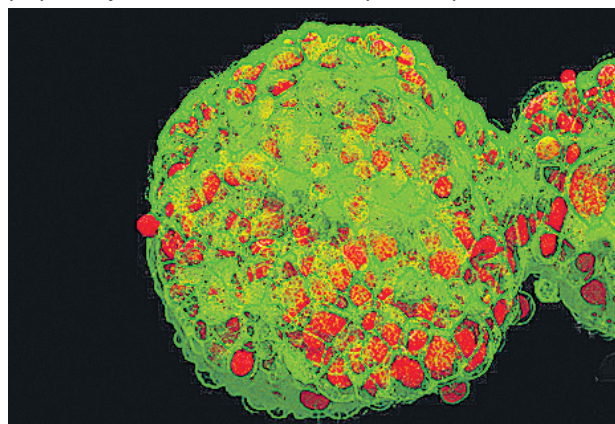
Всяка година корпорацията Nikon провежда конкурс за микроснимки, като покани за участие получава не само фотографии, а и учени. Обектите

на тяхното творчество могат да бъдат видени само с микроскоп. Тази година на представените снимки се забелязва огромно разнообразие от живи

същества и природни явления - око на скарида, снежинки, ракови клетки, кристали на лег. Но с това съвсем не се изчерпва богатството на миниатюрния свят, показано на Nikon Small World. Тази година победител стана г-р Игор Сиванович, който зае първото място със снимка на личинка.

Nikon Small World се провежда от 37 години и не само е най-старият, но и най-престижният фотоконкурс от подобен род.

Предлагаме ви да видите една от снимките, участвали в конкурса - триизмерно изображение на клетка от рак на гърдата.



Ръководството на Microsoft пак е решило да се включи в битката за Yahoo. Апетити към компанията имат още руската DST Global, американският фонд Silver Lake, китайският интернет гигант Alibaba Group и др. Слуховете за предстоящата сделка веднага вдигнаха акциите на Yahoo с повече от 10%. Акциите на Microsoft също поскъпнаха, но с по-малък процент.

Още през 2008 г. корпорацията на Бил Гейтс

## Microsoft отново хвърли око на Yahoo

имаше желание да купи Yahoo, но тогава го сделка не се стигна. Интер-

нет компанията реши да се откаже от офертата на Microsoft, която беше за 47,5 млрд. долара.

Сега конкуренцията е по-голяма и специалистите предполагат, че за осъществяване на сделката от Microsoft може би ще вземат решение да се обединят с няколко други компании.

Днес Yahoo преживява недобри времена, затова за сума от рога на 47,5 млрд. долара и дума не може да става, твърдят анализаторите.



НОВО

VAGILACT НТС

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Специална грижа за жените в зряла възраст

- Съдържа соеви фитоестрогени, лактобацили и млечна киселина
- Укрепва еластичността на влагалищните стени
- Възстановява и поддържа влагалищната микрофлора

Търсете в аптеките!

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

Ecopharm

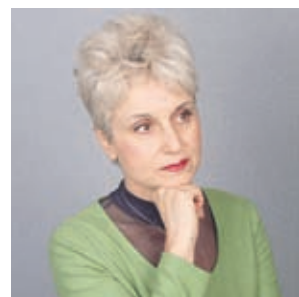




Световен ден за борба с остеопорозата - 20 октомври 2011

## Само три стъпки за нечупливи кости

● Д-р Родина Несторова, ревматолог, секретар на Българското медицинско дружество по остеопороза и остеоартроза



Д-р Родина Несторова

Този година логото на Световния ден за борба с остеопорозата е "Обичай костите си!".

За да приложите в практиката този призив, са необходими само 3 стъпки. Те са важна превенция на остеопорозата през всички етапи на живота.

### 1. Движение

Има строга зависимост между физическата активност и костното здраве. Активните, спортуващи хора имат по-висока костна плътност, по-голяма мускулна здравина и по-малка склонност към падане. И обратно - бездвижването

води до костна загуба и мускулна слабост, при това само за няколко седмици. Пример в това отношение са астронавтите, които губят значителна костна и мускулна маса през дългите периоди на безтегловност.

Особено вредно при пограстващите е дългото застояване пред компютрите, което е категоричен пример за заседнал начин на живот. Така децата не могат да изградят адекватно костната си маса и на 20-годишна възраст те не могат да достигнат пиковите си нива, с което остават с по-ниска костна маса.

Предпочитайте аеробните упражнения - бързо ходене, туризъм, изкачване на стълби, бягане. Също вдигане на тежести и скачане. Трябва да се отбележи, че обикновеното ходене не може да намали риска от фрактури. А бързото ходене трябва да се практикува повече от 4 часа на седмица, за да спадне рискът от фрактури на бедрената кост с 41%.



Движението е най-лесната и достъпна профилактика на остеопорозата  
Снимка Рага ПЕТКОВА

### 2. Калций

Калцият е ключов структурен компонент на костта. Скелетът притежава 99% от нашия калций. Храната е достатъчен източник на калций - мляко, млечни произведения, риба, месо, ядки, плодове, зеленчуци, варива, хляб. Всички тези продукти са богати на този елемент и при нормален диетичен режим организмът получава необходимото количество с храната. Смята се, че минимумът калций, който трябва да се приеме за 24 часа, е 800 mg. Не се препоръчва самостоятелният допълнителен прием на добавки с калций, тъй като е доказано, че това не е достатъчно за превенция на остеопоротичните фрактури. Усвояването на калция се управлява от витамин D. Това означава, че колкото и калций да поемате, няма да усвоим необходимото за организма количество, ако витамин D липсва или е в ниски концентрации.

Затова допълнителният прием на витамин D има основна роля за костното здраве.

### 3. Витамин D

Той има няколко ключови функции:

○ Усвояване на калция от гастро-интестиналния тракт;

○ Регулаторен ефект върху нивата на паратиреоидния хормон и в резултат намаляване на костната загуба;

○ Правилно възстановяване и минерализация на костта;

○ Директен стимулиращ ефект върху мускулната тъкан, с което се намалява рискът от падане;

○ Повишава костната плътност и редуцира риска от падане и фрактури с около 20%, включително фрактури на бедрото (доказано в клинични проучвания).

Следователно по отношение на костно-мускулната система витамин D 3 има двойно действие както върху костите, така и върху мускулите!

Има 3 източника на витамин D: слънцето, храната и добавките, съдържащи D 3.

### Слънцето

Не случайно витамин D е наречен "слънчев". Достатъчни са 10 мин дневно излагане на слънце, за да се образуват необходимите нива на витамина в организма, а именно около 3000 IU.



### Храната

Най-богати на витамин D са рибата и черният дроб на риба треска.

### Добавките

Когато излагането на слънце е неадекватно на нуждите, се препоръчва допълнителен прием на витамин D: 800-1000 IU дневно.

Според научните анализи при 50-70% от европейците е налице висока степен на дефицит на витамин D (серумното ниво <25 nmol/l). Основните рискови групи са старческата и юношеската.

Оптималните серумни нива на витамин D са 50-70 ng/ml. По-високите нива се препоръчват с цел превенция на паданията и фрактурите. Дефицит на витамин D е налице при серумно ниво <30 ng/ml. В тези случаи се препоръчва суплементация с 800-2000 IU дневно.

Витамин D суплементацията във високи дози се препоръчва, защото намалява честотата на паданията и фрактурите, предпазва от сърдечно-съдови заболявания и редуцира симптомите на простуда и грип. Освен това, доказано в клинични проучвания, добре се повлияват захарният диабет, артериалната хипертония, мултипленната склероза, болестта на Крон, намалява болката, а също добре се повлияват и депресивните състояния. Американската агенция за лекарствата и храните (FDA) препоръчва да се приема витамин D за превенция на остеопороза в доза 50 mg дневно.

В България от години се препоръчва безспорно доказалият своите качества перорален маслен разтвор на витамин D 3 във флакон от 10 ml.

1 ml от масления разтвор Вигантол съдържа 30 капки, което е еквивалентно на 20 000 IU витамин D. Препаратът е по-широко познат за профилактика на рахит при кърмачета, при които дозата е една капка дневно. Тя се дава с лъжица мляко или храна. Освен при тях обаче Вигантол е показан и при редица други заболявания, свързани с недостиг на витамин D. При дефицит се приемат 1-2 капки дневно, а за поддържащо лечение на остеопороза дозата е 2-5 капки дневно.

За консултации,  
прегледи и въпроси:  
02/9442593; 0888 813435

НОВОТО В  
WWW.HEALTH.BG



Как да избегнем  
срещата с грип?  
[www.health.bg/15794](http://www.health.bg/15794)



Още за жените...  
като биологична  
единица  
[www.health.bg/15785](http://www.health.bg/15785)



Как лошото  
настроение влияе  
на апетита  
[www.health.bg/15782](http://www.health.bg/15782)

Анкета онлайн  
Как се справяте с  
първите симптоми  
на настинката  
и грип?

Сезонът предразполага към различни респираторни проблеми, а грипните вируси се готвят за годишното си посещение у нас.

Попитаме читателите на health.bg как се справят с първите симптоми на настинка и грип. 68% от анкетиранияте пият витамини и добавки.

21 на сто използват повече течности като предпазна мярка срещу вирусите.

4% си почиват у дома, тъй като липсата на стрес помага на имунната система да се справи с болестотворните бактерии.

7 на сто не правят нищо по-специално, когато усетят първите симптоми.

Повече информация за  
грипа може да получите  
на [www.gripbg.info](http://www.gripbg.info)

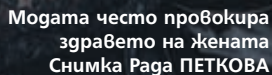






- Циститът е възпаление на лигавицата на пикочния мехур. Причините за заболяването могат да бъдат много, но най-често това е бактериалната. Вириси и химически агенти са част от виновниците. Възможно е да възникне вследствие лечение след операция на злокачествено заболяване, особено в областта на малкия таз. При мъжете едни от най-честите предразположения са доброкачествената простатна хиперплазия и карциномът на простатната жлеза. Има и един по-специален цистит, при който няма бактериални причинители, но оплакванията са същите. Той засяга мускулатурата на пикочния мехур и се диагностицира след посвеща-

- С проф. д-р Петър Панчев, ръководител на Катедра по урология, МУ - София, разговаря Кристина Пешина



на урината. Взима се и биопсия от пикочния мехур. Неговите причинители не са известни. Лечение-

то, което се използва при баналния цистит, при този не оказва влияние и затова то е по-специфич-

но и по-продължително.

- Жените са по-предрасположени към заболяването пол. Защо това е така?

- Анатомично уретрата при жените е по-къса. Тя е до 4 см, а при мъжете достига до 14-16 см. Бактериалните причинители влизат механично по-често и по-безпрепятствено в пикочния мехур. Заболяването засяга предимно младите жени.

- Какви са симптоми-  
те на цистита и въз-  
можно ли е да се сбърка с  
друго заболяване, възпа-  
ление или инфекция?

- Симптомите са често уриниране, парене, болка в областта на пикочния мехур. Понякога тези оплаквания са умерени, могат да се изтърпят, но друг път са много

ето. За лечението на цистита са подходящи широкоспектърните антибиотици, а също така и антисептиците. Изписването на подходящия антибиотик се прави след посявка на урина. Лечението трябва да продължи до изчезване на симптомите.

- Кога заболяването става хронично?

- Когато започне да рецидивира често. Ако една седмица след проведеното лечение симптоматиката се повтори и при повторна посявка на урината се открие наличие на бактерии, това е признак за по-сериозно съпътстващо заболяване.

- До какви усложнения може да доведе нелекуваният цистит?

- Усложненията са много и неприятни. Може да се стигне дори до изкуствен бъбрек. Едно наглед банално и лековато заболяване може да доведе до сериозни последици.

- Каква е най-добрата профилактика?

- Не става въпрос за профилактика, а за начин на живот - нормален, без ексцеси. Избягване на изстудяване, претопляне, пропуски в питейния и хранителния режим. Губата профилактика е топла крака, топъл кръст, топла течности.

- **Защо циститът засяга все повече хора?**

- В името на модата жените са готови да направят доста жертви. Това се отнася и до профилактиката, за която става въпрос.

Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

Според ново проучване хранителни добавки, които съдържат комбинация от съществени мастни киселини и витамини, могат да намалят значително симптомите на предменструалния синдром (ПМС).

Публикуваното в Reproductive Health изследване отбелязва, че когато на жени са давани капсули, съдържащи 2 г масло от вечерна излика, в което има гамалиноленова киселина, олеинова киселина, линолова киселина, други полиненаситени киселини и витамин Е, резултатът е значително отслабване симптомите на ПМС. "Предписването на прием от 1 или 2 г от маслото на пациентки с ПМС води до значително отслабване на симптомите", констатира г-р Едигерто Роха Фило, водещият автор на проучването.

"Резултатите от настоящото изследване представят някои доказателства в подкрепа на използването на съществени мастни киселини при пациенти с ПМС", подчертават г-р Фило и колежите му от Federal University of Pernambuco в Бразилия.

В своето изследване авторите посочват, че между 80-90% от жените вероятно страдат от поне един от симптомите на ПМС през предменструалната фаза на цикъла, а при около 35% симптомите са достатъчно теж-

ки, за да се отразяват неблагоприятно върху обичайната им дейност. "Негативното влияние на симптомите върху обичайните дейности на жените и качеството им на живот може да бъде значително, като се има предвид и негативният икономически ефект, произтичащ от намалената производителност", допълват д-р Фило и колегите му.

Учените провеждат плацебо контролирано проучване сред 120 жени, страдащи от ПМС. Разделяйки ги на три групи, изследователите им дават по 1 или 2 г от медикамент или плацебо, като регистрират симптомите им в продължение на повече от 6 месеца и използват PRISM календар.

При групата, лекувана с 1 грам от добавката, се наблюдава значителна регулация в PRISM резултата, а при тази с 2 г изследователите отчитат още по-значими различия.

В заключение изследователите констатираме: продължителната употреба на маслото от вечерна иглика води до голямо клинично подобрене, като чувствителни резултати се отбелязват още между 3-а и 5-а седмица. Това подкрепя тезата, че въздействието на маслото от вечерна иглика върху симптомите на ПМС е в резултат от взаимовъздействието му с пролактин рецепторите чрез активиране на простагландин Е1, който метаболизъм се влияе пряко от нивата на основните мастни киселини.

**Мнение на специалиста:**

## ОСТЕОПОРОЗАТА наричана още “ТИХИЯТ УБИЕЦ”

# ПОКОСЯВА

**“ТИХИЯТ УБИЕЦ”** – така определят специалистите остеопорозата. Третото по значимост заболяване в света се развива без симптоми и се открива чак след счупване, когато вече е късно. Все по-млади жени са с остеопороза. Измерването на костна плътност и приемът на калций спасява живота.

**Доц. д-р Антоанета Тончева за Коксамин:**

/Специалист по вътрешни болести и ревматология, Национална многопрофилна транспортна болница - гр. София/

С продукта Коксамин се запозна на Националната конференция по остеопороза и остеоартроза. Впечатлих се от многобройните лабораторни и клинични изследвания, които подкрепяха всяко едно твърдение за него. Във време, когато се предлагат всякакви хранителни добавки, за мен като специалист е важно да съм сигурна в качествата на препаратите, които изписвам на моите пациенти. Коксамин е растителен калций с доказано високо съдържание на елементарен (усвоим) от организма калций. С неговото приложение се избягват страничните ефекти на редица други калциеви продукти, а именно запек и увеличена стомашна киселинност. Това твърдение на производителя се доказа и от моята практика. Наличието на допълнителни 74 микроелементи и минерали дават допълнителен ефект върху цялостното състояние на организма.

Предлагането на две форми на Коксамин, а именно с и без витамин D, е чудесно решение, защото ми дава възможност да го включавам в терапевтичния процес с оглед на изписаните други лекарства и съобразно хранителния режим на пациента.

**Търсете опаковките със стикер 3+1, за да получите**

**60 табл. COXAMIN!**

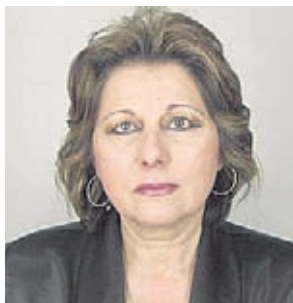




Запекът не е безобидно състояние Снимка Рада ПЕТКОВА

**Д**-р Ралчева, знаят ли родителите, че нередовният стомах при бебето или поотрасналото дете е заплаха за здравето?

- Не, и това наистина е първото, на което трябва да обърнем внимание. Много често родителите дори не забелязват, че детето им има запек. Случвало се е майки на въпроса (защото при презлед винаги питам за това) редовно ли детето ходи по голяма нужда, да отговорят - да, нормално, един път на два дни, на три дни. По принцип всеки ден трябва да има поне едно



Д-р Татяна Ралчева

изхождане. Още при първото посещение при новороденото съветвам майката за това - въпреки че обикновено, когато е на кърма, то се изхожда по 5-6 пъти. Ако е еднократно, тогава количеството трябва да е по-голямо.

# Разнообразната храна предпазва децата от запек

• С д-р Татяна Ралчева, секретар на Националното сдружение на педиатрите от извънболничната помощ, разговаря Галина Спасова

- Кога обикновено се появява запек при най-малките?

- Докато е само на кърма, бебето обикновено няма запек. Но ако се добави макар и малко хуманизирано мляко, проблемите започват веднага. Затова аз много гържа на кърменето - освен имунната роля на кърмата, тя предпазва от колики и от запек. Така че кърменето е наистина нещо много важно. След 6 месеца, когато започва постепенно истинското хранене - с други, немлечни храни, понякога пак се появява проблем, защото въвеждаме картофи, ориз и други продукти, които запичат. Затова родителите трябва да знаят, това се отнася и за по-големите деца, че трябва да се комбинират продуктите. Ако има запичащи (ориз, картофи, моркови, печена или варена ябълка), да има и разхлабващи (сливи, смокини, круши). И затова, когато даваме например ориз, може да се добавят тиквичка, карфиол, броколи. При запичащо основно

меню да се наблегне на разхлабващите плодове, които споменах. Но първо трябва да се установи причината за запек. Ако е от неправилно хранене - регулирането става най-лесно. Но има и вродени болестни състояния, водещи до запек, и тогава естествено първо те трябва да се лекуват.

- Защо е толкова важно всекидневно изпразване на червата?

- Организмът си взима полезните градивни вещества - мазнини, белтъчини, въглехидрати, които доставят енергията за растежа, останалото по обратния път се превръща в токсини. Ако организмът не се прочиства от отровите, а ги задържа, той става много по-уязвим за различни заболявания. Затова ние препоръчваме да се подпомогне и стимулира перисталтиката и с някои медикаменти. Добър препарат на естествена основа е "Фрутилакс" - той съдържа екстракт от слива и смокиня. Често обаче родителите допускат грешка, като го да-

”

Ако организмът не се прочиства от отровите, а ги задържа, той става много по-уязвим за различни заболявания

ват, докато се получи изхождане. За да има траен ефект, той трябва да се дава по-продължително време. Препаратът е с много меко действие и е подходящ за децата след 6-месечна възраст. Много важно е децата да привикват от съвсем малки да се изхождат редовно, най-добре е, ако се създаде условен рефлекс това да става и по едно и също време. Понякога въпреки позива за изхождане то се отлага - децата се заиграват или се отвлечат с нещо. И така неусетно може червата да

станат лениви. Заедно с храната, съдържаща достатъчно целулоза, приема на течности и редовната двигателна активност, перисталтиката може да се подпомогне с масажирание на корема с цяла глан и въртеливо движение по посока на часовниковата стрелка.

- Помага ли "бабешкият" съвет да се вкара в ануса термометър?

- Да, при малките бебета, с добре дезинфекциран термометър - обикновено лекото гразнене на червото дава резултат, ако запекът не е продължителен. Като стана дума за "бабешки средство", искам специално и категорично да предупредя в никакъв случай да не се използва при запек мушкато - това е доста разпространено "народно" средство. Опасността от инфекция е много голяма заради вкарването на бактерии. Имаме случаи на сериозни усложнения и дори смърт като следствие от употреба на мушкато за предизвикване на изхождане.

## 7 продукта, които подобряват паметта

При съвременния ритъм на живот, трупациите се ангажирани и умора понякога не можеш да си спомниш и собственото име. Затова и все по-често изричаме фразата: "Мозъкът ми блокира". За да помогнем на клетките, отговарящи за паметта, специалистите препоръчват холин, желязо и витамини от групата В, особено витамин В3. В кои продукти те присъстват в най-голямо количество?

**1. Черен хайвер.** Източник на холин. Попадайки в мозъка, това вещество се преобразува в ацетилхолин - невромедиатор, предаващ информацията между клетките. Неговият недостиг е една от причините за влошаване на паметта. Освен холин в черния хайвер се съдържат почти всички необходими на организма микроелементи - калий, магнезий, натрий, желязо, манган, както и витамините А, В, D, С. В този твърде скъп продукт обаче има и доста пурины, които могат да образуват камъни в бъбреците.

**2. Яйца.** Те също съдържат холин, както и



лецитин, помагач за извеждането на лошия холестерол от организма. Яйцата са богати на витамини и микроелементи. Едно прясно яйце на ден удовлетворява на 100% денонощната потребност на организма от витамин В12, чийто дефицит според последните научни изследвания може

да провокира развитието на депресия и гилеята на нервните клетки.

**3. Печурки.** Те са богати на цинк, барий, магнезий, молибден, олово, йод, витамин А и витамин В3, участващи в образуването на допамин. Именно от него зависи способността ни да запаметяваме, да се обучаваме и концентрираме.

**4. Зелени ябълки.** Те съдържат много желязо, необходим за насищането на мозъка с кислород. В зелените ябълки има и много витамини, глюкоза, целулоза, пектин и дъбилни вещества, минерални соли, фитонциди, ефирни масла. Освен на мозъка тези плодове помагат при артрити, по-

дагра, малокръвие, сърдечно-съдови, чернодробни и бъбречни заболявания, хипертония, атеросклероза.

**5. Грозде.** Съдържа всички витамини от групата В, необходими за добрата работа на мозъчните клетки, стимулира умствената дейност. Освен това гроздето е богато на фолиева киселина и витамините К и Р, които се препоръчват при малокръвие.

**6. Ягоди и боровинки.** Те помагат за изработването на допамин. Ягодите съдържат веществото физетин, защитаващо клетките от генерация. На основата на физетина учените се надяват да изобретят лекарство срещу болестта на Алцхаймер.

**7. Тиквени семки.** Те са много богати на витамин В3 и желязо. Тиквените семки са необходими при дефицит на фосфор, магнезий, манган, желязо, цинк, селен. Народната медицина отдавна ги препоръчва за профилактика на простатит. (ЖЗ)

**ФрутиЛакс®**

Лаксативен сироп с екстракт от смокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Есофарм

www.esopharm.bg 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



# Алергените стават все по-агресивни

● С д-р Цветелина Лазарова от Клиниката по алергология на Александровска болница разговаря Галина Спасова

**В**ъв всекидневното понятие „алергия“ се употребява за много широк кръг симптоми. Може ли всяко сълзене или обрив да се нарече алергия?

- Не, алергията не е просто непоносимост към каквото и да е, тя е строго медицинско понятие за повишена чувствителност на организма към нормално съществуващи в околната среда неща, които имунната система приема като врагове и се бори по определен начин с тях. За алергия говорим тогава, когато има повишена чувствителност към даден алерген, най-често белтък, който е нормален за повечето хора. Например микрокърлежите в домашния прах, други животински алергени, храната за рибки, някои плесени. Други честни алергени за предразположените хора са полентите, които предизвикват сезонен алергичен ринит и поленова астма.



Д-р Цветелина Лазарова

- Какво кара хората да дойдат за първи път в клиниката?

- Най-често имат проблеми с носа - воднистите секрети, която може да бъде със стичане към гърлото и да предизвика кашляне. Запушването на носа е чест симптом при ринитите, пристъп на многократно кихане и сърбеж в носа, твърдо небе, дразнене в гърлото и очите. Това са основните симптоми, с които идват пациентите. Чрез тях се поставя само диагнозата „ринит“.

- Как се установява

видът му?

- Дали е алергичен, или не се установява с кожни тестове и според оплакванията на пациента. Ако има проблеми само през май и юни, това говори най-вероятно за полинозен ринит и няма смисъл да му се прави проба с други алергени. Ако симптомите обаче нямат връзка със сезона, тогава тестваме с целогодишните алергени, които може да са 40-50. Обикновено, ако оплакванията са общи, има нужда от около 15-20.

- Може ли алергичната реакция да се разрасне и увеличават ли се хората с предразположеност?

- Да, много често идват пациенти, които от години са имали оплаквания само през май, но вече периодът се е удължил. Не толкова се повишава предразположението, защото генната система е, общо взето, еволюционно стабилна, но се разширява чувствител-

ността на организма вследствие на допълнителни фактори като замърсяванията на въздуха. Те не са алерген в медицинския смисъл, но допълнително дразнят механично, отварят нервните окончания и алергените действат по-агресивно. Напоследък се говори за хигиенна хипотеза. Според нея при високо ниво на хигиена

„

Добре е да се потърси лекарска помощ, преди ринитът да се усложни

програмираната да се справя с инфекции имунна система се пренасочва, търси враг и го намира в нещо, което е нормално и не би трябвало да я дразни.

- Какво представлява неалергичният ринит?

- Той е също хронично възпаление на лигавицата на носа, проявява се със същите симптоми, но при него няма външен алерген. Една част са инфекциозните ринити, остри и хронични, при които се открива съответен причинител. При неинфекциозните неалергични целогодишни ринити оплакванията са най-често бързопроменящи се, влияят се от температурата на околната среда, от хормонални фактори, от стрес, от гореща храна и силни подправки.

- При целогодишните



Влошената екология помага на алергените

Снимка Рада ПЕТКОВА

ринити кой е главният противник?

- Най-честите причинители са микрокърлежите в домашния прах. Честотата на целогодишния ринит в Европа е около 25%. Статистиката не е точна, защото голяма част от хората свикват със симптомите. Но лечението е необходимо не само за да се осигури комфорт, а и за да се предпази пациентът от усложненията - най-често намаляване до загуба на слуха и бронхиална астма. Добре е да се потърси лекарска помощ, преди ринитът да се усложни.

- Какво предприемаме?

- Ако сме установили даден алерген, първата наша помощ е да обясним на пациента как може да се предпази от него, ако изобщо алергенът е

отстраняем. Имунотерапията е единственият начин да се постигне излекуване. Но когато това не е възможно и при неалергичните ринити първата стъпка е използване на антихистамини - през устата и локално действащи в носа. Използват се препарати от втора и трета генерация, какъвто е "Ролетра". Много често започваме и с едновременно приложение на локални антихистамини в носа - те са с добро качество и бърз ефект. В България единственият локален антихистамин е "Алергодил". Той може да се използва от деца над 6 години, щадящ е, не изсушава лигавицата, не предизвиква привикване и е подходящ при целогодишни алергични и при неалергични ринити.

## Пълната яснота в изписването на скъпи лекарства е от полза за пациентите

Преди няколко седмици вестник "Живот и Здраве" започна дискусия, чиято цел е да изясни всички механизми, по които хронично болните хора в България получават лекарствената си терапия. Това е особено важно при скъпо струващите медикаменти, защото - всеизвестно е - финансовите ресурси на страната ни са ограничени, а нуждаещите се пациенти постоянно се увеличават. Разбираема е тревогата на болните за достъпа до качествени лекарства. И тъй като отговорността за това кой как трябва да се лекува е на лекарите, експертите и институциите, "Живот и Здраве" дава трибуна на всички страни в тази високоспециализирана дейност. Повод за журналистическото ни проучване стана писмо на пациентите с бъбречна трансплантация, които се разтревожиха от възможността да пият генерични имunosупресори (лекарства, потискащи отхвърлянето на присадения орган). По тази тема вече публикувахме мненията на Националния омбудсман Константин Пенчев, на зам.-декана на Фармацевтичния факултет в Медицинския университет - София, доц. д-р Николай Данчев, на директора на Изпълнителната агенция по лекарствата, маг. фарм. Александър Янков, на Министерството на здравеопазването, на Националната здравноосигурителна каса.

Но ясно дискусията трябва да продължи. Не случайно омбудсманът се ангажира

да организира кръгла маса по темата, а пациентски организации не престават да се обаждат във вестника ни с различни въпроси. Затова нашата редакция се обръща и към още страни в лекарствената сфера. Един и същи въпрос задаваме на представителите на производителите и вносителите на оригинални лекарства, както и на генерични продукти. Нека и те да се ангажират с ясен отговор - каква е разликата между двата типа лекарства освен цената? Всъщност вече и цената стана с относителна разлика, защото, оказа се, че и оригиналните лекарства могат да станат доста по-евтини, когато се състезават на реален пазар. А това отново е само в полза на пациентите и на цялото общество. Освен това нашият екип се ангажира да проучи европейските практики за лечение на хронично болни пациенти и специално на хора след трансплантации. Ще се обърнем към здравните каси на различни държави, както и към Европейската лекарствена агенция. Само така всички ще можем да отседем кои твърдения са експертно подковани и зад кои стоят други интереси.

А на предстоящата кръгла маса "Хелт медия", издател на в. "Живот и Здраве", ще предостави на участниците официалните становища на всички институции, към които сме се обрънали. (ЖЗ)

## ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сenna хрема

Облекчава:

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

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

Екофарм

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

Вече без рецепта!

A-175/13.05.2010





Знаете ли, че...

Газираните напитки и храните, които съдържат високи нива на фосфат, могат да ускорят процесите на стареене

## Чаят трябва да се пие с добър приятел



Д-р Надя Ганчева

**Д-р Ганчева, модерна или народна медицина са водещи в Китай?**

- Китайецът много рядко ходи на лекар. Дребните неразположения ги лекуват въкъси с домашни средства, но билките присъстват и в менюто им, това е начинът им на хранене. Когато се чувстват отпаднали, ще си вземат корени, те се продават, варят супи. Непрекъснато имат някакви чайове, правят отвари. Така че те отиват в болница, когато имат сериозно заболяване. При нас е обратното. Българинът обикновено търси билки, когато е много зле, когато традиционната медицина вече не може да

● С д-р Надя Ганчева, специалист по китайска медицина, разговаря Саша Маркова

помогне. И се започва една трактовка на билките, че някоя от тях е панацея, че лекува всичко, и хората хукват да я купуват. Аз работя всеки ден за това хората да използват хранителните добавки в ежедневието си разумно, балансирано, за да могат да поддържат здравето си, а когато нещата наистина станат сериозни, трябва да се търси лекар. Конвенционалната медицина си има своето място и не може да се замести. Трябва да се радваме, че тя напредва и благодарение на нея някои заболявания дори вече не съществуват.

- **С кои продукти от Изтока ние, българите, бихме могли да поддържаме здравето си?**

- Най-важни са равновесието, балансът. Още от даоистката традиция на Китай билките се разделят на класове. Най-висшият клас са тоник билките.



Те са предназначени за поддържане на човешкия живот, за неговото удължаване. Няма друга нация в света като китайската, която толкова да се занимава с дълголетие. В тоник билките влизат жен-шенът, астрагалът и др. През 1957 година ги отделят като билки адаптогени, които нормализират физиологичните функции по неспецифичен начин и имат противоположно действие.

- **Има ли храни или подправки, с които можем да подготвим организма си за предстоящия сезон?**

- Джинджифилът е много важен в този сезон, черният пипер също. Подходящи са подправките като куркума, кардамон. Въобще тези, които усилват кръвообращението. Много полезни са зелените чай с джинджифил, цайлонски чай с всички подправки. Той наистина е мантра за здраве, защото може да пресече настинката, като спира патогенните микроорганизми на повърхността. Трябва да ги локализира на ниво кожа, да не навлязат към вътрешните органи, защото тогава може да се появят заболявания като бронхит, ще стане пневмония. И затова в този преходен сезон организмът трябва да се запълва с чайове, съдържащи астрагал, жен-шен. Аз харесвам и течната форма, тя по-бързо се усвоява. Сега е времето за тези адаптогени. Напоследък много се рекламират азиатските гъби за лечение.



Те са адаптогени и са прекрасни за усилване на имунната система, за поддържане на здравето. Гъбата рейши осигурява добър релакс, но дава и енергия. Ето това е прот и в о п о л о ж н о т о действие на адаптогените. Но да се говори, че те могат да спират онкологични заболявания, просто е абсурдно и неморално. В медицината трябва да има морал. Биологично активните вещества, извлечени от тези гъби и инжектирани в мишки, са дали някакви резултати. И тук е спекулата. При екстрактите, приемани през уста, липсва този ефект. Дори има хора, които предпочитат да се откажат от химио- и лъчетерапия и да се лекуват с тези гъби. Това е престъпление. Но в никакъв случай не бива да дискредитираме адаптогените. Те наистина ще ни помогнат да преодолеем стреса, да поддържаме здравето си, хомеостазата, хормоните, мозъчната си енергия. Ще ни предпазят от всичко, което води до някакъв срив в тялото и до едно сериозно заболяване.

- **А има ли билки, които могат да прочистят организма?**

- Разбира се, в аюрведа детоксикацията има много основно място. Само че сезонът за детоксикация е пролетта. Сега трябва да подсилваме организма си, а не да го прочистваме. Добре е хората да се научат да ползват куркума, даже не пог

”

Куркумата сега е на гребена на вълната в натуропатията, защото учени са открили, че има и профилактични свойства при онкологичните заболявания

формата на екстракт като хранителна добавка, ами по една лъжица в чаша прясно мляко сутрин, като капучино. Куркумата сега е на гребена на вълната в натуропатията, защото учени са открили, че има и профилактични свойства при онкологичните заболявания. Не случайно при индийците и в аюрведа куркумата се ползва за всичко.

Иска ми се да обърна внимание и на човешките взаимоотношения, приятелствата, защото те са много важни за здравето. Хората не може да живеят изолирано и както казва Кришна Намурти - животът на човек са взаимоотношенията. Затова здравето се влияе от тези отношения, дали ще бъдат в семейството или на работното място, трябва да бъдат спокойни, балансиран. Защото можеш да спортуваш, можеш да дишаш чист въздух, но ако си в лоши взаимоотношения със семейството си, с колегите или приятелите, ти няма да се чувстваш балансиран. Няма да си спокоен. Затова китайците казват, че чаят трябва да се пие с добър приятел.

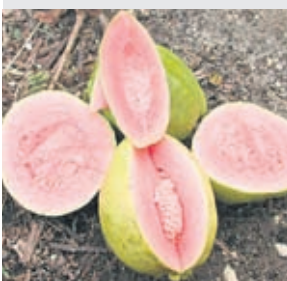
### ЛЮБОПИТНО

#### Затлъстяване



През 2015 г. броят на хората с наднормено тегло ще достигне 2,3 милиарда, а през 2020 г. заболяванията, предизвикани от излишните килограми, ще струват на световната икономика 30 трилиона долара, съобщиха от СЗО. Един от главните виновници за епидемията от затлъстяване са храните фаст фууд, бизнесът с които процъфтява по целия свят.

#### Антиоксиданти



Резултатите от изследвания, проведени от индийски учени, доказали, че плодът гуава съдържа най-много антиоксиданти, които защитават клетките от увреждане и се борят с раковите заболявания. В гуавата има около 500 мг антиоксиданти, в ябълките това количество е една четвърт, в бананите са само 30 мг. Дините и ананасите най-лошо се справят със свободните радикали.

#### Менопауза



Японски учени твърдят, че представителките на нежния пол, които спортуват активно и водят здравословен начин на живот, влизат по-рано в климактерияма. Изследването, обхванало над 3000 жени и продължило 10 години, разкрило, че дамите, които спортували най-активно (8-10 часа седмично), били със 17% по-застрашени от ранна менопауза.

**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**

**Само 2 капсули след хранене**

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване





Астения след грип, синдром на хронична умора, фатиг синдром, синдром на Епщайн-Бар - състоянието има много имена, а през 1988 г. било вписано официално в регистъра на съществуващите заболявания. Има различни теории за възникването на синдрома - имунна дисфункция, невро-ендокринни нарушения, дори генетична теория. Повечето специалисти са склонни да разглеждат синдрома на хронична умора като мултифакторно заболяване, възникнало след провокиращо събитие (инфекция, стрес и др.).

Внезапното застудяване, температурните разлики при смяната на сезоните, множеството вируси и бактерии из градския транспорт и офисите водят до стрес на организма и срив на имунната система.

Българите по традиция боледуват на крак. Ходим на работа с темпе-

# Когато умората обсеби деня ви

● Смяната на сезоните води до отслабване на имунитета

ратура, за да покажем криворазбрана преданост пред шефовете си. Климатичните в офисите превъртат стотици микроби и ги разпръскват по-успешно и от бактериологично оръжие. Автобусите са пълни с кихащи и кашлящи. Така се завърта порочният кръг и болестта трае не само по-дълго, но заразата се прехвърля на максимален брой хора.

Синдромът на хроничната умора възниква, когато отслабеният от резките температурни промени и преминаването от "ваканционен" към "работен" режим на работа



Не позволявайте умората да ви надвие  
Снимка Рада ПЕТКОВА

организъм се опитва да работи при пълно натоварване. Най-честите симптоми са умората и мускулната слабост, които не преминават след почивка, намаляване на паметта, понижена концентрация на вниманието, раздразнителност, астено-депресивни състояния, лош сън. Може да се яви главоболие, липса на апетит, болки в ставите и депресивно настроение. Най-често заболяването се среща при хора в трудоспособна възраст, материално обезпечени, занимаващи се с умствен труд. Това са хора, подложени на стрес в работата и всекидневното си. Чувствителни, отговорни, амбициозни, работохолици.

Медиите преливат от съвети как да се справим - достатъчна и пълно-

Най-често  
заболяването се  
среща при хора  
в трудоспособна  
възраст,  
материално  
обезпечени,  
занимаващи се  
с умствен труд

ценна почивка, предпазване от конфликтни ситуации, разходки на чист въздух, релаксиращи упражнения и йога, студени душове, разтоварващи диети с много цитрусови плодове и зеленчуци, билкови чайове, витамини... И още - ароматерапия, цветни есенции и обогатяващи масла, тонизиращи средства, хомеопатия... Кое все пак е чудото?

Последните проучвания показват, че приемът на две аминокиселини - аспартат и аргинин, е от съществено значение при състояния на хронична умора.

Аминокиселините спомагат за възстановяването на мускулните тъкани след физически натоварвания, повишават издръжливостта и увеличават продукцията на нуклеинови киселини и енергия в клетките.

Аргинин е незаменима аминокиселина, която е от съществено значение при състояния на стрес и някои здравословни проблеми. Нуждите от аргинин при човека се повишават и при състояния на: инфекции, травми, тежък

стрес, интоксикации и др. Дефицитът на аргинин води до нарушения в растежа и половите функции при мъжа. Аргининът е необходим за нормалното функциониране на хипофизната жлеза, защото участва при синтеза и секрецията на растежния хормон от хипофизата. В условията на натоварване той съдейства за повишаването на регенерацията, помага за отпускането и разширяването на кръвоносните съдове.

Аспарагин (аспартат) подпомага метаболитните функции на централната и периферната нервна система; той е съставна част на важни ензими, отговорни за работата на черния дроб, участва в синтеза и разграждането на протеините. Аспарагиновата киселина е едната от двете главни възбудни аминокиселини в мозъка. Аспарагиновата киселина помага при разграждането на вредния амоняк в организма и така допринася за защита на нервната система. Участва в изграждането на имунната система, както и в синтеза на носителите на наследствената информация - ДНК и РНК. Аспарагиновата киселина е изключително полезна при състояние на умора. Спортисти, приемащи соли на тази киселина, проявяват значително по-голяма издръжливост.

Съчетаването на двете аминокиселини създава оптимален синхронизиран ефект върху отслабения организъм. Подпомага се възстановяването след боледуване. Активират се енергизиращите въздействия върху мозъка и сърцето, както и детоксикацията на черния дроб. Укрепва се имунната система и преминаването към есенно-зимния режим на натоварване става плавно и без стрес. (ЖЗ)

## Ново лекарство пази от инсулт

Пациентите с най-често срещаната аритмия сред хората над 40-годишна възраст - предсърдно мъждене - вече ще могат много по-сигурно да се предпазят от инсулт, след като в България беше регистрирано ново лекарство. В сравнение с досегашните препарати новото хапче се прилага без необходимост от



Доц. Нина Гочева разяснява новите възможности за предпазване от инсулт на болните с предсърдно мъждене

могат да попаднат чрез кръвообращението в мозъка и да причинят смърт или тежка инвалидност. Затова за пациентите с това заболяване е жизнено важно да приемат препарати за контролирано "разреждане" на кръвта. Български специалисти начело с националния консултант по кардиология доц.

Нина Гочева са участвали в световното клинично проучване на новото лекарство. Очаква се НЗОК да разгледа документите на новия препарат, регистриран в САЩ и цяла Европа, и да реши каква част от цената му ще реимбурсира.

Българският клон на "Бьорингер Ингелхайм" отбеляза 125-годишнината от създаването на компанията, като превърна коридорите на детските клиники в Националната кардиологична болница в цветен приказен свят, който намалява стреса и подпомага възстановяването на малките пациенти.



Директорът на НКБ доц. Владимир Пилосов (в средата) и шефката на детската клиника доц. Маргарита Цонзарова имат основание да са доволни от обновената среда, в която се лекуват малките пациенти. Ръководителката на „Бьорингер Ингелхайм“, България, г-р Едит Пунз (вляво) обещава да продължи сътрудничеството си с болницата

## СТИГА ТЪЖНИ ПЕСНИ!

24/7 поддръжка и сериозна оферта  
от Megalan Network:

30 Mbps високоскоростен  
интернет + цифрова телевизия

19<sup>90</sup>  
лв./мес.  
за целия срок на договора

MEGALAN  
Network

Посочената цена е месечна такса за двете услуги в пакета, валидна при подписване на 2-годишен договор и се запазва за целия срок на ползване. Услугата Цифрова телевизия включва 40 канала. Офертата е валидна в районите с покритие в градовете София, Пловдив, Варна, Бургас и Девня. За повече информация: [www.megalan.bg](http://www.megalan.bg), магазините на Мегалан Нетуърк и безплатен номер 0800 20 400.





Мирослава КИРИЛОВА

**15** септември мина отдавна, учебниците и тетражките са осигурени, а родителите са спокойни, че детето им е добре въоръжено за битката с науките. Често обаче забравяме, че невръстните ни наследници се нуждаят не само от знания, а и от релакс, движение, от освобождаване на енергията. Ако детето не тренира някакъв спорт, то часовете по физическо са единствената "гълтка въздух" за растящия организъм. Ето защо не бива да ги пренебрегваме, а да осигурим на подрастващите подходящи спортни грехи и обувки.

"Спортното облекло е нещо задължително в занаята по физкултура, защото то се разтяга, удобно е и децата спокойно могат да тичат, да скачат, да спортуват" - обясни ни Кирил Нацов, учител по физическо възпитание. Според думите му, ако учениците не се преоблекат, те се изпотяват и с мокри грехи влизат в часовете, което създава огромен риск да се разболеят. "Ако се следват правилата, за един 40-минутен час правим загрявка, след която учениците могат да се съблекат и да останат по тениска или потник и къси гащи, защото салоните обикновено са топли."

Нашият събеседник има дългогодишен опит при работа със спортисти и ни разказа, че за всеки спорт има индивидуален екип. Баскетболистите предпочитат да носят потник, за да могат да си движат свободно ръцете. За волейболистите пък е

## Спортният екип - удобство и свобода

● При избора съчетавайте мода с функционалността



Спортните екипи трябва да помагат, а не да пречат на заниманията ни  
Снимка Рага ПЕТКОВА

важно, освен да имат свобода на движение, и да бъдат поне малко предпазени от грехата при падане, ето защо тениската при тях е предпочитана. Щангистите носят разтегливи, леки материали, за да няма нищо излишно. По същия начин са и борците, а целта на техния спортен екип е да бъде максимално по тях - труден за захващане от противника.

Васил Томов е дизайнер и управител на фирма, специализирана в производ-

ството на спортни облекла за различните клубове. Той допълни думите на учителя по физическо възпитание. "Аматьорите волейболисти обикновено си поръчват нормални екипи, а професионалистите - с вталена кройка, като се използва най-вече ликра. При баскетболистите кройките са пошироки, а е важна и здравината на грехата, защото изграчите много се гърпат. Същото е и при хандбала - тежелите трябва да са здрави."

На пазара вече се предлага широк асортимент от екипи, предназначени за спорт. Десислава Георгиева е продавач в столичен магазин за спортно облекло и сподели, че грехите от памук са най-предпочитани, защото не запарват и с тях кожата диша. Васил Томов пък ни каза под секрет, че всяка фирма прилага различни технологии и там именно се крие майсторството в направата на спортното облекло: "Използваме най-често полиестер, но слагаме и различни добавки, които удължават живота на грехата и освен удобна я правят приятна на допир - прежда, антистатичи, коприна и т.н."

Ако обаче не сте запалени по даген спорт, а просто обичате да прекарвате свободното си време във фитнеса, в залата за танци или на разходки сред природата, професионалното спортно облекло може и да не ви е нужно. "Тренировъчните анцузи се купуват от хора на всякаква възраст. За децата най-често цветовете са по-светли и свежи, нищо че малчуганите лесно се цапат. Дамите предпочитат да са в черно с някакъв акцент, а представителите на мъжкия пол пък обожават спортните екипи в тъмносиньо" - ни разказа Г. Сашева, представител на верига от магазини за спортни облекла в цялата страна. Така разнообразните цветове и изчистените линии

**Дамите предпочитат да са в черно с някакъв акцент, а представителите на мъжкия пол пък обожават спортните екипи в тъмносиньо**

на моделите се съчетават с безпогрешно усещане за съвременност. Тя допълни още, че тъй като дамите са по-суетни, важен е балансът между функционалното и модерното. "Клиновите са все още хит. Съветвам винаги момичетата да бъдат внимателни, защото тази греха е много удобна, но очертава и формата на тялото, което не може да скрие някои недосетливости" - каза в заключение консултантът в спортния магазин Десислава Георгиева.

Още ли се чудите какво да правите през свободното си време? Или все повтаряте и се опитвате да убедите себе си, че нямате такова? Станете един час по-рано, отложете домашните ангажименти поне през уикенда и помислете за себе си, за доброта си физическа и духовна форма. Сами ще се убедите, че ефектът е зашеметяващ - и върху визията, и върху настроението ви. А един хубав спортен екип само би подчертал удоволствието!

### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

### Синя зона

Наскоро в едно интервю писателят Елин Рахнев, носител на тазгодишния театрален приз "Аскеер", предложи в София да се въведе синя зона освен за коли и за онези, които се разкарват из улиците по анцуз. И добави, че някои софиянци вече си имат по два чифта - един за вкъщи, а другият като официална греха...

В поликлиниката млада майка доведе детенцето си на лекар. Бе отпънала за ницата на анцуза си, украсен с кантове и ластичи. Не, не бе мургава, а чисто бяла като мляко, чиста и проста съвременна българка. Ако, милата, бе се появила в лечебницата по пенюар, сигурно нямаше така да кръстоса погледите на присъстващите жени, изпълнени със съжалително съчувствие. Щото при спешни случаи, не дай Боже, човек може и по бельо да отърчи до първата болница, но случаят не бе спешен, а типичен... Питам се какъв тип са тези ползватели на спортния артукул, подхождащ и за домашни условия. Бивши мутри? Доскорошни спортисти? Преселници от село? Внуци, които още не са изхлузили потурите на дегите си? Не съм видял никой от елитните ни спортисти да влезе в аерогарата по анцуз, защото знае, че тези облекла са подходящи за отиване и за връщане от тренировка. Не го знаят обаче онези, които не спортуват, но редовно нахлуват с долнопробното си облекло на публични места.

Дали защото са рожби на неукни родители, с посредствен вкус към красотата, неспособни да различат пошлото?

Все едно - никакви сини зони по улиците няма да помогнат срещу изпъзелите от лошата семейна среда, където нито мама, нито тате са ги научили на друго освен от коя страна се лапа лъжицата и как се връзват връзките на гуменките.

И възпитаните лица, които вече са малцинство у нас, и чалга мнозинството, имат равни граждански права. Но с тях се съобразяват само първите. Останалите разхождат официалните си анцузи.

## Преди да вземете цвете, чуйте звездите

Почти е невъзможно да се намери човек, който да не обича цветята. Но даже и да принадлежите към тази рядка категория, няма да избегнете моментите, в които ще ви се наложи да поднесете букет. Да, но какъв? Отговорът на този въпрос е по-сложен, отколкото изглежда. Астролозите са категорични, че взаимоотношенията между цветята и хората са свързани със зодиакалните знаци. Това са знаели още преди хиляди години нашите предци, които са били убедени, че съответствието между хороскопа и цветята дарява не само добро настроение, а и здраве.

Така че, когато поднасяте или имате намерение да садите цветя, първо чуйте звездите.

**Овен** - теменужка, анемония, метличина, глог

**Телец** - момина сълза, люляк

**Близнаци** - маргаритка, мак, лютиче, жасмин, нарцис

**Рак** - водна лилия, жасмин, орлови нокти и всички бели цветя

**Лъв** - божур, невен, гладула, хризантема

**Дева** - астра, червен мак, подбел

**Везни** - невен, роза, теменужка

**Скорпион** - карамфил, божур, хризантема

**Стрелец** - карамфил, нарцис, метличина

**Козирог** - бял карамфил, черен мак, бръшлян

**Водолей** - теменужка, нарцис, мирта

**Риби** - нарцис, жасмин, теменужка, незабравка

Когато поднасяте цветя, съответстващо на зодиака, вие ще направите нещо не само приятно, но и полезно. Според астролозите цветята се задържат по-дълго, когато са при свой човек, а не при чужд. Наличието у дома на "зодиакални" цветя помага на нервната система и зарежда с енергия. Тялото присъствие снижава раздразнителността и елиминира отрицателните емоции.

Но дори и да не вярвате в хороскопи, не пречи да украсите дома си с цветя. Това винаги носи радост и добро настроение. (ЖЗ)





Дебютът ѝ е удар в десетката - едва 20-годишна получава първа награда на фестивала в Авелино за ролята си в "Авантаж", а самият филм е носител на най-престижния приз изобщо в историята на родното кино - "Сребърна мечка" на "Берлинале '78". През следващите три десетилетия името на Мария Статулова в кино- или театралния афиш е мощен магнит за публиката. Ако искате много да я зарадвате, знайте, че колекционира необичайни сувенири - жаби (не живи!) във всички възможни форми и предназначения, а голямата ѝ гордост е балконската ботаническа градина, където всичко боднато "полудържа". Казват, че растенията усещат добрата енергия...

**К**ак попадна в полезрението на Георги Дюлгеров, режисьор с изумителен нюх към актьорската гарба?

- Пробите в Киноцентъра за мен са незабравими. Подпряла съм се на гигантска макара и Дюлгеров ми обяснява какъв тип човек трябва да играя. Не съм учила нищо наизуст, а той просто ми нахвърли живота на тази жена, който трябва да си разкажа - къде живея, с кого, имам дете, пък нямам мъж... Почвам да разказвам, той ми вмъква въпросчета и аз в момента си измислям. По едно време ме пита: "А къде живее твоята приятелка?". Казах: "Ей там!". И така посочих, че целият екип се обвърна да види къде живее. Кое е комплимент за мен. И може би поради това, което се нарича естествено поведение, ме избра - защото все пак съм учена от проф. Боян Даволски.

**- Учи ли се да си естествен?**

- Благодаря на Господ, че такава съм родена. Ценността на човека е в това какви са неговите реакции, какъв е неговият импулс, начинът, по който възприема света. Няма учебник за това. Моите учебници са живи - те са Калоянчев, Мутафова, големите американски актьори, Константин Коцев е също мой голям учебник в театъра. И както ми каза и Дюлгеров тогава - ще приемаш роля, ако има да плачеш и да се смееш. Защото това е много важно. А ти си скъ-

поценен, защото си единствен такъв. Само ти можеш да пиеш така кафе, само на теб ти става червен носът, на друг може да му става син. Да си искрен е най-скъпоценното. И може би затова толкова години ме снимат в кино. Имах късмета да бъда отлеждана като дете от Дюлгеров, от Иван Андонков, от Младен Киселов в театъра. Те не са насилници или грубияни, а напротив - усещаш деликатното им насочване. Както бебето го побутват лекичко по дупето, така те умеят да работят с актьора.

**- Изиграните десетки съдби с техните превратности и уникалност променят ли твоя поглед?**

- Скоро казах, че аз не играя с пръчки и лъжици, аз играя с душата си. Обогаляваш се, ако искаш да бъдеш обогатен. Независимо какъв човек играеш. Илия Добрев казваше: "Винаги в ролята трябва да има едно изречение, което да те води". И неизменно ти оста-

# Обогатяваш се, ако искаш да бъдеш обогатен

● С Мария Статулова разговаря Галина Спасова



„

Моите учебници са живи - те са Калоянчев, Мутафова, големите американски актьори, Константин Коцев е също мой голям учебник в театъра

тават красиви неща, ако искаш да си ги запомниш. Например пиесата "Наежда сляпата" на Боян Паназов (писана е през 78 г. и той ми я подарил, но бях само на 22 г. и нямах смелост да я направя). Чувствителността на лудия и слепия е особена. И тази Наежда казва много хубаво нещо. Разбира се, лудият човек няма възраст. Той остава дете като мислене, като реакция. Въпреки че ги изнасилват в тези домове, бият ги, гонят ги и остават безпризорни, моята

героиня казва: "Нищо, нищо. То ще стане същото с тях". Тия, дето ни правят лошите неща. Защото ние сме в един дом, под един покрив.

**- Вярваш в космическата обвързаност на нещата?**

- Да. Скъпоценно е това, което Наежда казва, че важно е да се говори, не бива да мълчим, защото думите са енергия, те отиват в Космоса. Ей такива неща мен лично ме вълнуват. Вълнува ме да изричам думите, аз съм ревнива към всяка дума, ревнива съм към чистия български език, ревнива съм към думите, които не изричам напразно. Не обичам да се говори с тези сизли, които се наложиха. Това за мен е омразно, грозно и показва елементарност. Подарих едно понятие на мой приятел, кожен лекар - "подвижен епидермис". Той вика: "Няма такова". Казах му: "Оглеждай се, ходи на два крака".

**- Защо не пропускат да те представят и като снаха на Радичков? Понеже няма нужда да ти се принажда стойност, значи целта е друга.**

- Защото са прости, буквално и недвусмислено. Това е агресивна неестественост, но всички смятат, че ако няма клока, жълтина, няма да им се продава произведението, уникалното. Но те не са нито Гогол, нито Чехов. Аз от 20-годишна съм актриса, а съм се омъжила на 28 за сина на Радичков. Значи осем години нямам биография! Кое е просто много глупаво, защото аз съм сега на 128 и вече има ли значение чия снаха си? Много се дразня.

**- Какво те уморява в делника, доколкото с тази професия може да имаш обикновен, анонимен живот?**

- Уморявам се от фалшивите отношения, от гуденето, а не разговарянето. Защото напоследък народът се видиоти. Дядо Данчо, както му казваме ние на Йордан Радичков, пишеше за вторичното подиграване на българския народ, аз го перифразирам и казвам, че то е първично. До такава степен са погудели хората, до такава степен е нахалството, наглостта на всяка цена да постигнеш нещо, независимо с какви средства - това нещо ме отвращава. То унищожава поколенията. Те вече са унищожени.

**- Върху каква почва върее подиграването?**

- Евтинията. Хората много лесно и без да влагат смисъл, непрекъснато произнасят думата "свобода". Свобода не значи етиния и слободия. И не случайно може би тук точно, в тази държавичка минитюрна, наречена България, е написана "Криворазбрана цивилизация". Защото всичко е криворазбрано. Чужденци ме питат защо всички проститутки са по улиците от сутрин до вечер. Казвам - те не са проститутки, те са нашите деца, които са гримирани, раззолени... Не искам да излеждам като някакъв стар вампир, който съди, но не харесвам натрапчивото показване. Това ме отвращава. Не може да показваш времето и да има непременно гола жена или гол мъж. То има заведение за тази цел. В нормалните страни хората ходят с удобните си обувки, елегантно и красиво облечени. Тези токове на ботушите... Трябва да има много колове в центъра на града, за да можем да се въртим около тях с тези точета. Те са за тази цел, а не да отида да си купя краставици. Защото в България е много шик - визон, скъпи ботуши, слизаш от колата и влизаш в локвата или в калта.

**- Хаосът във всичките му форми е кошмарът за зодия Дева. Да споделиш как се справяш...**

- Колкото повече се стремя към ред, толкова повече, казвам ти, като с лазерни лъчи всичко се разбива около мен. Имам свой си хаос. Ето там, където са пиесите, изглежда, че има 300 папки, но веднага мога да извадя "Женитба", "Наежда", "Испанецът", всичко си знам къде е. И ако някой ми го пипне, просто... Понеже съм инат на всички нива, звъня по петнайсет пъти за датата на дадено представление, в

колко ще пътувам, в колко ще пристигна, в 11 часа какво ще правя... Много държа на това. И да смее някой да закъснее... Казват ми - ти си ужасна. Мисля, че съм ужасно прекрасна в това да има ред.

**- Каква част от артистичната ти визитка е отредена на родния Бургас?**

- Ако си направя нови визитки, трябва да има морски пейзаж. Защо? Защото съм родена от баща художник, защото братовчед ми Живко Иванов е художник, почти всичките ми братовчеди са художници благодарение на баща ми, той ги запали. Другояче се дишаше в Бургас, когато бях малка. Сега не знам, не ходя често. Когато кажа "Бургас", виждам детството си, виждам как специално се шиеха дрехи за новата премиера в театъра, как се гладеха големите бели кордели и отивахме в прекрасните летни кина, които вече не съществуват - превърнати са в бингозали, ресторанти, пицарии. Винаги отивам в морската градина, защото там са моите любими алеи, отивам до паметника на Мицкевич, на арменците, отивам до Апостол Карамитев, Нейчо Попов, Хиндо Касимов... Тези големи човечеци на града. Иван Пейчев е бил там, Христо Фотев... няма да мога да ги изброя всички. Но пак се раждат хора в Бургас.

**- Какво в живота истински си заслужава?**

- Децата и работата. И цветята. Приятелствата са най-голямото ми богатство. Аз съм за дългите приятелства - имам 30-40-годишни. Милонер съм на приятелства. Но има ли прегателство, се реже с мачетите, не с готварски нож.

**- Лесно ли взимаш решения по принцип?**

- Бързо. Не се мотая. Е, понякога се налага леко да се гърча известно време, когато става дума за темелни решения в целия живот. Но, общо взето, бързо вземам решения. И много бързо решавам с кого да не общувам. Някак си ми се иска по-леко да живея. Защото много време мина, откакто съм се родила. Обичам да си създавам свой уют и да се чувствам добре в него. Къде го постигам, къде не... Много съм по подредбите, много обичам. Ако трябва да купя мебели, да ги боядисам, да ги занеса на тапицер, на дърводелец, много харесвам тази дейност. И много обичам да готвя и да храня хората.



С Невена Коканова и Рагой Ралин

Снимки ЛИЧЕН АРХИВ



# Холограмата излезе от сферата на фантазията



дискомфорт се свежда до минимум, защото почти няма разлика между яркостта на телевизионната картина и фоновото осветление.

Производителите на електроника не спират да ни учудват със своята изобретателност, но в крайна сметка те са вдъхновени от потребителя.

*Миграцията на телевизията към най-съвременните технологии добавя повече интерактивност, по-високо качество на услугите и по-голям избор на съдържание*

вляте обаче два прозореца, които се отварят на екрана с две картини, защото това не е новост. Ако двама души седнат пред телевизора, те виждат различни изображения на екрана. Има и едно условие - нужно е да се гледа екрана от различни ъгли, иначе зрителите ще виждат едно и също. Според създателите на технологията тя ще се окаже безкрайно полезна за геймърите, които играят по двойки. Всеки вижда собствения си обект и нищо не му пречи да преследва целите си. Засега обаче нововъведението се използва предимно за демонстрации, защото не е отстранен един недостатък: очите на зрителите се изморяват твърде бързо, но сме сигурни, че и това неудобство ще бъде преодоляно.

Дали това се получава и при носене на очила с холограма, която дава възможност за "прожекция" на филм пред самите вас и за браузване в интернет? Едва ли. Стъклата на уникалните очила се регулират ръчно - дали да са светли или тъмни. Но друго е иновативното - поставяйки ги, вие можете да гледате триизмерно изображение пред самите вас. Това всъщност е холограмата, направена с помощта на лазер. За да се създаде, обектът първо се осветява от лазерен лъч. Тогава втори лазерен лъч отскача от отразената светлина на първия, а получената резонансна картина се запечатва на филм. Той прилича на нищо не значеща мрежа от светли и тъмни ивици. За да се получи холограмата, към филма се насочва трети лазерен лъч, така се визуализира триизмерният образ на снимания обект.

## Изобретатели сложиха край на семейната битка за дистанционното

Мирослава КИРИЛОВА

**Ж**ивите цветове и широкият екран на новите плазмени и LED телевизори ни потапят във вълнуващи картини и невероятни светове. Затова рано или късно зрителят ще си зададе въпроса може ли да се възползваме от всички преимущества на телевизора при работа с компютър?

Оказва се, че не само може, а и тандемът вече е много популярен сред ценителите на високока-

чествена електроника. В старанието си да задоволят потребителските интереси производителите залагат все повече на достъпността. Ето защо интерес представляват Touchscreen LCD мониторите, които помагат да се подобри ефикасността на работата ни пред компютъра и се продават на все по-приемливи цени.

Екранът само се докосва със специален молив или с пръсти. Защо да губите време да скицирате идеите си на лист, а след това да ги сканирате и качвате в електронен ва-

риант?

За геймъри широкоекранният монитор е перфектното поле за всяка любима компютърна игра. Удобството да управляваш всичко само с едно движение осигурява невероятен контрол и гъвкавост в забавлението.

Улеснението при работата с Touchscreen LCD мониторите помага и в сферата на бизнеса. Ако сте собственик на ресторант например, служителите ви могат да докоснат просто образа на желаните от клиента про-

дукт и така ще се намалят до минимум грешките с въвеждане на кодове, цени и т.н.

Друга иновация до известна степен решава дилемата с желанието да прекарваме повече време пред телевизора и чувството на вина към здравето ни, особено що се отнася до очите, които доказано се увреждат. Технологията на Philips Ambilight позволява да се настройва фоновото осветление зад лицеви панел на телевизора в съответствие с цветовете на екрана. Учените са установили, че подобна технология намалява умората на очите. Зрителният

Миграцията на телевизията към най-съвременните технологии добавя повече интерактивност, по-високо качество на услугите и по-голям избор на съдържание. Не може да не ви се е случвало да се скарате с някой член на семейството за дистанционното. Докато жената изпуска любимия си сериал или модно предаване, а детето се сърди, че ще свърши анимационният филм, бащата невъзмутимо си гледа футболния мач. Е, всяка неправда си има решение. С други думи, корпорацията Sony създаде технология, позволяваща да се вижда двойна картина на един телевизор. Не си предста-

*Можете са като децата - непрекъснато се нуждаят от промяна. Затова на дамите се пада нелеката задача да разнообразяват половинката си. Действително няма нищо по-пагубно в една връзка от скуката. Понякога ни се струва, че говорим на стената, друг път се питаме с какво сме предизвикали раздразнение... А нещата не са толкова сложни. Ако не знаете точно какво се очаква от вас, по-не се информирайте какви грешки не бива да допускате.*

### 1. Никакви истерии и наставления

Жените често си правят по грами и монолози. С часове могат да спорят, да изтъкват едни и същи

## Ако искате да загържите мъжа до себе си

говори, без да забелязват, че половинката им не ги слуша. Колкото по-дълго продължава досадното хленчене, толкова са по-големи шансовете да се стигне до поредния скандал.

### 2. Не госаждайте

Ако искате да прекарвате с любимия човек по 24 часа в денонощието, той може да иска съвсем други неща - да отиде на мач, да поседи с приятели или да гледа световното по футбол. Естествено, вие сте най-важната част от живота му, но не и целият му живот. Не е нужно през цялото време да сте заедно. Така и интересът ви един към друг няма да се изпари. А и ще има за какво да си говорите.

### 3. Не се опитвайте да го промените

Ако сте намерили мъжа

на своите мечти, приеми го такъв, какъвто е. Всеки опит да го промените ще е безуспешен, а и излешен.

### 4. Бъдете различни

Вземете инициативата в свои ръце, по-често изненадвайте партньора си. Устройвайте романтични вечери или спонтанни излети. Колкото сте по-различни, толкова по-интересни ще бъдете за любимия човек.

### 5. Повече самостоятелност е във ваша полза

Недейте да звъните на половинката си през пет минути, задавайки му всевъзможни въпроси. Трудно се запазва една връзка, когато единият е под непрекъснатия надзор на другия. Не забравяйте, че вие не сте му майка, за да следите всяка негова крачка.

### 6. Не ревнувайте

Ревността е признак на неувереност. Прекалената подозрителност ще ви донесе само неприятности и излишни терзания. Не контролирайте всеки поглед на партньора си, защото ще го подтикнете точно към това, от което толкова се страхувате.

### 7. Не разказвайте всичко на приятелките си

Това може би е най-трудното, но отношенията с любимия ви трябва да останат само между вас. А не го мъкнете по срещи с приятелки. Гарантираме ви, че никак няма да му е забавно.

### 8. Не го влачете по магазините

Обикновено след половин час можете започват да скучаят и да си гледат



часовника с надеждата по-бързо да напуснете магазина. Затова по-добре не го карайте да ви придружава, когато сте замислили шопинг. А и на мнението му не можете да разчитате, защото единственото му желание е по-бързо да приключи изтощителната процедура.

### 9. Не го питайте какво мисли

Ако той мълчи и е замислен, оставете го на мира. Едва ли за мъжа има подосаден въпрос от този какво мисли, защото не знае какво го отговаря.

### 10. Не го карайте дълго да чака

Всеки мъж се разделя с доброто настроение след едновременно чакане. Бъдете по-точни и експедитивни, ако не искате да провалите вечерята или уикенда. (ЖЗ)



Кое е общото между дъжда, слънцето, коктейла и политиката?

Чадърът.

Преди хилядолетия е бил символ на власт, тъй като само китайски императори, източни владетели и египетски фараони са имали привилегията да го ползват. По-късно се превръща и в знак за престиж, тъй като е станал част от имиджа на богаташите в древния Рим, а след векове - и на бледите аристократи във френския двор. С първия дизайнерски чадър от екзотични пера се разхождала Мария-Антоанета и постепенно този аксесоар се превърнал в моден атрибут сред нежния пол.

Тина БОГОМИЛОВА

Как през 1750 година един англичанин се сетил да се пази така от дъжда, но и много подигравки е отнесъл. После обаче на Острова измислили и специален етикет, като истинският джентълмен хващал синия си копирен чадър в средата, с дръжката надолу.

Чадърът пази не само от слънце и дъжд, но и от закона, тъй като е нарицателно за прикриване на някой сгафил. За съжаление има и израз като "български чадър" - оръжие за специални операции на секретните служби.

Ако винаги носите чадър в дъждовните есенни дни, ви трябва нещо по-скъпо, но и по-практично. Трябва да ви пази и от капките, и от силния вятър. Ветроустойчивият чадър е подсилен с двойна рамка и струва около 50 лева. За по-преценциозните цените тръгват нагоре.

Козато избирате чадър, гледайте дръжката - трябва да е удобна, за да не ви боли китката. Пластмасовата дръжка лесно се чупи, дървената е по-издръжлива, но най-надеждна е гумената.

Колкото повече спици, толкова по-закръглена форма и по-хубав купол. Ако една пръчка не е с правилна извивка, то чадърът няма да издръжи дълго. Местата за закрепване не трябва да са само с конци, а и със специални капачета.

Най-евтините са от найлон, скъпите - от полиэстер с добавка на памук.

Чадърът бастун е доста голям и неудобен за претърпани места, но пък по-рядко се чупи, пази по-добре и бързо съхне. Създават чадър лесно се побират в дамска чанта, но

# Чадърът пази от дъжд и от мрачни мисли

- Ветроустойчивите модели струват около 50 лева, но има и китайски за двулевка



Чадърът не е само спътник на лошото време, а и на красивите чувства  
Снимка Рада ПЕТКОВА

и не са толкова издръжливи.

Чадърите са механични, полуавтоматични и автоматични. И тук важи правилото "колкото по-сложно, толкова по-чупливо". Преди да го платите, няколко пъти го разтворете и затворете, за да се уверите, че е с добър механизъм.

Мокрият чадър не се оставя сънат, но и не бива да се разгъва напълно, за да не се разтяга материята.

Преди хилядолетия чадърът на китайския император бил голям и жълт, а за различните по дължина сановници имало различни цветове и размери.

Днес изборът е голям, а модата диктува неумолимо дори и при такова практично нещо като чадър. Макар и да не се побират в дамската чанта, елгите чадъри са вечно елегантни и показват вкус.

Класическият делови стил не търпи всякакви разцветки. Добре е да имате да имате два-три чадъра за всеки случай. Универсални за съчетаване с дрехите са едноцветните.

Докато за жените има цветове, шарки и къдри всякакви, то при мъжете няма такова разнообразие. За тях са по-класическите форми и едноцветните модели в тъмно-синьо, тъмнозелено или черно, както и карирани десени.

Класическото шотландско каре май никога не из-

лиза от мода. Ярките цветове също са много актуални, тъй като оживяват сивите дъждовни дни. Модерни са и тези с разно-

ветна вътрешна част или пък с две лица. Прозрачните пък са хит, защото не се блъскате в хората.

Чадърената мода се

диктува от Франция, Италия, Япония и Германия. Модни корифеи правят едва по няколко десетки чадъра ръчна изра-

## „Хляб на месеца“ - пореден жест на БИЛЛА към клиентите

Албена ГЕОРГИЕВА,  
мениджър в отдел  
„Сървис“, БИЛЛА  
България

Хлябът е категория, която е от изключително голямо значение за БИЛЛА не само като имидж, но и като стока, която е в основата на потребителската кошница на нашите клиенти. Българинът по традиция консумира много хляб и това, което се стареем да направим в последните две години, е да моделираме тази кошница и да се опитаме голямо значение да излезем от догмите на традиционните видове и да дадем възможност на клиентите ни да се запознаят с вкусовете и качествените параметри, да насърчим промяна в културата на потреблението на този продукт. Това правим по няколко начина - развивайки нови видове хляб, които печем в нашите пекарни във всеки един БИЛЛА магазин, и чрез наши доставчици с разработки в техните марки.

Винаги се водим от

това какъв е традиционният вкус на българина. Ако вземем за база обикновения бял хляб - той може да бъде променен с различни типове добавки, подправки, маслини, лук, бекон. Избора на специални хлябове правим с помощта на чужд опит - иновации на водещи европейски фирми относно различните типове брашно и добавките, с които се замесва даден вид хляб, съответно с технолозите на тези водещи компании разработваме рецепти само за супермаркети БИЛЛА, които са уникални за нашия пазар.

При клиентите на БИЛЛА забелязваме тенденция да се купуват артикули с по-здравословна насоченост - пълнозърнести, ръжени, специални хлябове с добавки като лено, семе или зеленчуци. Италианската култура в хлябовете от сектора "чабаати" заради технологията си на производство и изпичане също започва да става предпочитана.

"Хляб на месеца" е най-



новата разработка на BILLA в грижата към клиента. От юни тази година всеки месец веригата предлага различен тип хляб собствено производство. Хлябовете, включени в инициативата, са нов асортимент, създаден по специални рецепти, разработени за веригата. Инициативата е първа по рода си не само за България, но и в практиката на BILLA като международна компания. Освен че рецептите и съставът на всеки хляб са уникални, тези хлябове са по 300 г. Идеята е да консумираш този хляб и на другия ден да знаеш, че можеш да го купиш отново. Клиен-

тите вече четат етикетите, а ние още с въвеждането на инициативата "Хляб на месеца" предоставяме повече информация относно съдържанието на продуктите, които са разработени само и единствено за БИЛЛА.

В рамките на кампанията ни по повод 11 години БИЛЛА ние предложихме и малък грамаж хлебче - Тартаруга, което е с маслини и микс от подправки. То е различно от всичко, което се предлага на пазара не само вкусово, но и визуално; като форма хлебчето прилича на коруба на костенурка, а Тартаруга означава "костенурка" на португалски. Костенурката е символ на просперитет и късмет и това е нашето своеобразно пожелание към клиентите. Добавихме и българска чубрица, като постигнахме едно много приятно съчетание между италианската и българската кулинария. Рецепта, специално създадена за БИЛЛА, съдържа уникален микс от билки и подправки като розмарин, градински чай, риган, лук, чесън, черен пипер, босилек и маслини на шайби.

За допълнителна информация:  
Виктория Иванова, тел. 865 05 86  
Мениджър връзки с медиуми, GSM 0895 65-58-22  
Агенция Interimage  
E-mail: victoria.ivanova@interimage.bg



# Дограмата изолира от студ, шум и... клюку

● Съвременните стъклопакети са спасение от ниските температури и шума

Кристина ПЕШИНА

Лятото си отиде, а с него и високите температури. Останаха ни само горещите спомени, които да ни топят през идните студени дни и дълги нощи. Те обаче няма да ни бъдат достатъчни, когато скалата на сезона, а и на настроението ни отиде под нулата. Защото зимата не пропуска да удари сериозно не само душевния ни комфорт, а и джоба ни. За повечето българи сметките, растящи право пропорционално на снежната покривка, са истинско изпитание. Парите така и така ще ги дадем, но за да не отиват на вятъра, а и да се чувстваме уютно, като се приберем вкъщи вкочанени, замената на старите дограми с нови е добро решение. Съвременните материали, като PVC, които се предлагат на пазара, са една смислена инвестиция, която, както ни уверяват специалистите, може да ни надживее. Многообразието от фирми, занимаващи се с производството на този вид дограма, е наистина огромно.

В желанието си да бъдем максимално полезни на нашите читатели, се срещнахме със Стилиан Димитров, управител на фирма - производител на дограма.

"Съвременните PVC дограми не корозират и имат много добър температурен диапазон (от -50 до +60 градуса), което ги прави съвсем подходящи за нашия климатичен пояс. Многокамерната конструкция е причината те да са изключително добър изолатор.

PVC дограмите са екологично чисти. Сnižават нивото на звука до 43 децибела. Освен това почистването им става само със сапунена вода", запозна ни с част от предимствата на съвременните дограми управителят.

Друг плюс е, че те рядко предизвикват конденз. Това естествено не е изключено, ако сме запечатали едно помещение и то не се климатизира или проветрява. Влагата няма как да се изпари, без да се кондензира върху най-студената повърхност, а това е дограмата. Но водните капчици ще са върху стъклопакета, а не върху профила. PVC дограмата позволява много точно затваряне, което пък допринася за още по-прецизното настройване на пантите.

Около 80 процента от дограмата е стъклопакетът. Той представлява херметично затворена конструкция от две или повече стъкла, отделени помежду им с различни по размер дистанционери. В зависимост от броя на стъклата стъклопакетите са двойни (еднокамерни) или тройни (двукламерни). Серията профили, която се използва, трябва да позволява монтажа на по-широк стъклопакет. Най-масово използваният размер за ширина на стъклопакет е 24 мм. Той може да бъде изработен от различни по свойства и цвят стъкла. Високоемисионното, или К-стъклото е много популярно и представлява флоатно стъкло с нанесен тънък слой метален окис. Такъв стъклопакет е два пъти

по-добър топлоизолатор. К-стъклото се поставя като вътрешно за стъклопакета, а промазаната повърхност е обръната към помещението. По този начин то оптимизира усвояването на слънчевите лъчи и същевременно е ефективна презрада пред енергията,

*Ние ви съветваме да инвестирате средствата, които сте заделили, в стъклопакета, а не в профила*

излъчвана от вътрешните топлинни източници. Чрез тази термоизолация се възпрепятства изпотпяването по стъклата, характерно за дървената дограма. Колкото по-нисък е коефициентът К, толкова по-добра е изолацията.

Поставянето на газ аргон между стъклата също намалява енергийните загуби и повишава топлоизолационните свойства на стъклопакета с около 10 процента. Всъщност най-добрата комбинация е стъклопакет с К-стъкло и газ аргон.

Освен че не позволява на топлината да напусне дома ви и да нахлуе студът, дограмата изолира и външния шум. "Проблемът с шума се решава с поставянето на различни по дебелина стъкла. Звукът минава лесно през еднакво дебели стъкла, но се пречупва, ако му се наложи да преодолее пречупствата с различна дебелина. Стъклопакет с две стъкла с различна дебелина или стъклопакет,



Качествената дограма е инвестиция в здраве и комфорт  
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

на който едно от стъклата е триплекс (ламинирено), гарантира отлична звукоизолация. Максималният ефект може да се постигне и чрез двукламерен стъклопакет с различни по дебелина стъкла и различни разстояния между тях, особено ако едното от тях е триплекс", съветва Стилиан Димитров.

Наред с неоспоримите

предимства на PVC дограмата редно е да се споменат и някои нейни недостатъци. Основният е, че материалът, от който е направена, старее по-бързо от AL дограма, която на практика е вечна.

В търговската мрежа се предлага и дървена дограма със стъклопакет от трислойно слепен профил. Изработва се от над 10 ви-

да дървен материал. Изборът е между различни изолостни, широколистни и тропически видове. Най-голямата новост е "дървото-алуминий" и по думите на специалистите то е най-доброто изобретение в сферата на производството на прозорци. Това е дограма от различни видове дървесина, защитена отвън с алуминиев профил.

Все пак как да се ориентираме какъв стъклопакет и какъв профил да изберем? Ако се спрем на по-скъп профил, който е едва 20 процента от прозореца, и сложим обикновен стъклопакет от 24 мм (най-разпространения), то топлоизолацията ще се повиши само с една пета от потенциала си. Най-добрият вариант е съчетаване на скъп профил с дебел стъклопакет от К-стъкло. За никого не е тайна, че качеството струва пари, а евтиното може да ни излезе по-скъпо. Ние ви съветваме да инвестирате средствата, които сте заделили, в стъклопакета, а не в профила. Така при разумен разход ще получите много добър краен резултат.

## Оригинален дизайн и функционални решения за мебели и хотелско оборудване и обзавеждане



Агенция Булгарреклама  
София 1784  
бул. Цариградско шосе 147  
тел: (02) 9655 220  
факс: (02) 9655 231  
e-mail: bul-reklama@iec.bg  
www.iec.bg

От 26 до 29 октомври 2011 г. в Интер Експо Център - София, потребители и ценители ще станат свидетели на последните дизайнерски и технологични решения в сферата на мебелната индустрия - на изложението СВЕТЪТ НА МЕБЕЛИТЕ, и в сферата на хотелското, ресторантското, кетъринг и СПА оборудването - на изложението СИХРЕ.

На СВЕТЪТ НА МЕБЕЛИТЕ български и чуждестранни компании ще изкушават клиента чрез авторски мебели с дърворезба и скулптура, проекти за цялостно художествено оформление на интериори, художествена обработка на стъкло и класически витраж. Фирмите традиционно залагат на еко- и здравословни разработки - матраци без лепила и ортопедични матрачета за деца и бебета. Екстравагантни мебе-

ли във футуристичен стил ще си съперничат със съвременни мебели с уникален дизайн и с ръчно изработени елементи, като дърворезба, за приза в престижния конкурс "Мебел на годината". В конкурса тази година участват 14 фирми с над 20 продукта, а победителят ще бъде обявен на 26 октомври. Същия ден ще стане известен и победителят в конкурса на "АДП Смолян" за продукт дизайн на промишлено изделие за серийно производство.

Конференциите "Насърчаване на износа на българските мебели", организирана от Браншовата камара на дървообработващата и мебелната промишленост в България, и "Иновации в горската промишленост и инженерния дизайн", организирана от факултет "Горска промишленост" на Лесотехническият университет, ще се

състоят на 27 и 28 октомври.

На 27-и ще се проведе презентация на Изпълнителна агенция за насърчаване на малките и средните предприятия на тема "Възможности за финансиране по Оперативна програма "Конкурентоспособност по приоритетни оси 1, 2 и 4".

В уъркшона Designer Talks на дизайнерска група ЧЕРГА ще вземат участие лектори от Испания, Италия, Мексико и др.

Паралелно се провежда и изложението СИХРЕ, което ще презентира продукти и технологии за ресторантьорския и хотелиерския бизнес. Сред основните направления на изложбата са професионалното кухненско, барово, сладкарско и кетъринг оборудване и модерен интериорен текстил, рекламни-информационни елементи от ново поколение, които се грижат за имиджа на съвременния ресторантьорски и хотелиерски бизнес.

За повече информация:  
[www.iec.bg](http://www.iec.bg)

## кликни за здраве!

[www.gripbg.info](http://www.gripbg.info)

Грип



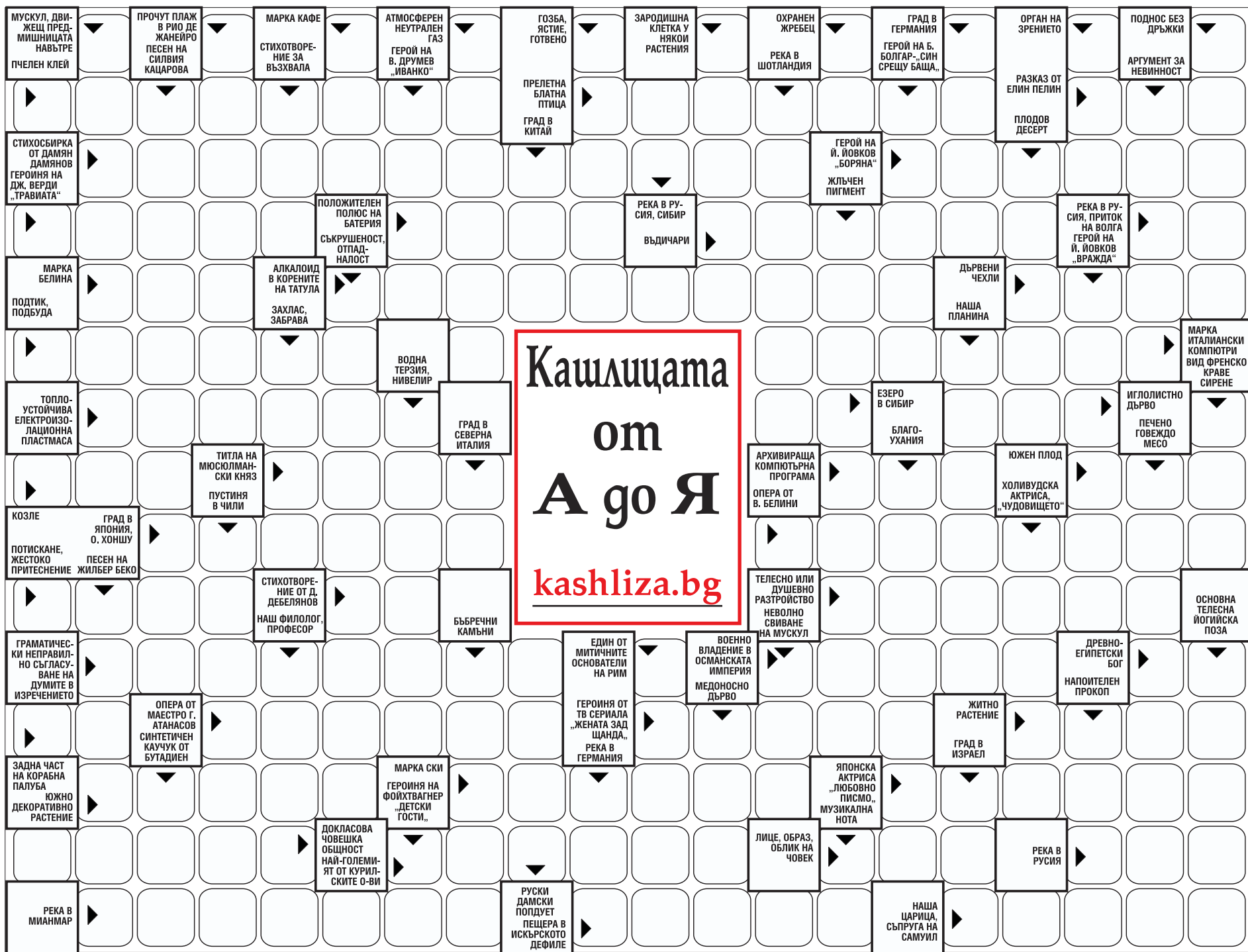
При суха и влажна



Как се справяте с първите симптоми на настинката и грипа?







РЕЧНИК: АВИМОР, АНАКОЛУТ, АСАНА, ИТУРУП, ЛОП, ПРОНАТОР, РАР, САСЕБО, ТАНАКА, ТРИР

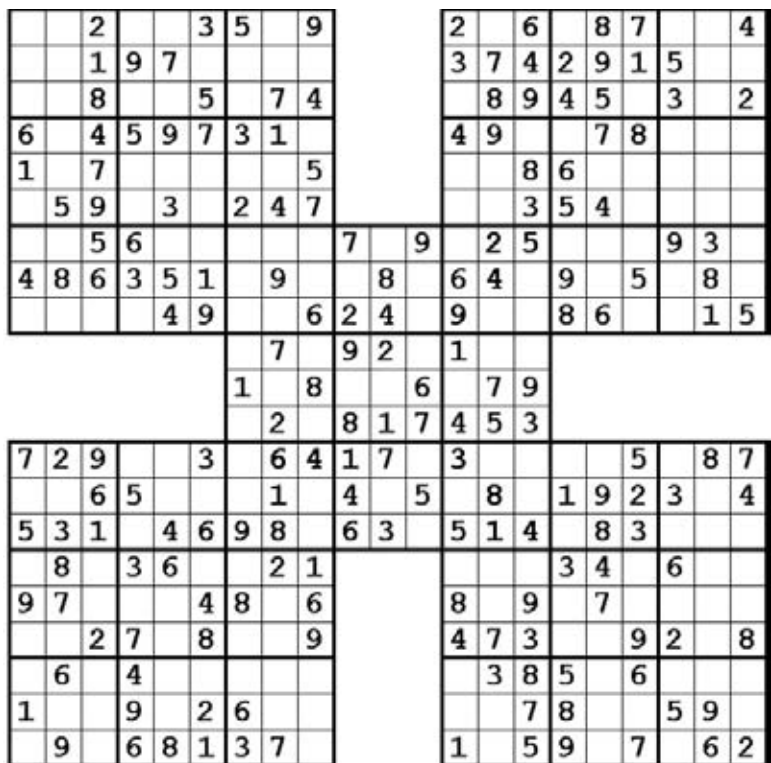
МИХАИЛ МИХАИЛ

## Отговори на кръстословицата от бр. 37 (186):

**ВОДОРРАВНО:** Андрогин. Роџ. ПАЛ. Рак. Фиала. Арабука. Арана (Томас). "Следователят и гората". Ути. "Елит". "Да не ти пука". Ивана. Ем. Туханек (Георги). Икако. "Шук". Нано. ОКИ. Отоџ (Любен). Ода. "Ел". мина. Шина. "Ега". Пружина. На Ли. Анатани. Амир. Ма. Ози ("Приключенията на Ози Марч"). Исидорова (Мирослава). Амонал. Атенолол. Фенибир. Ре. "Егем". Вилани. Оригинал. Атаман. Веселин. Мими.

**ОТВЕЧНО:** Инфлувак. Разага. Диета. Имунитет. Градини. Ижа. "Ема". Оло (Армюр). Аконитин. Агаџе. Атанасова (Сидония). "Алеко". Анилин. Яна Титова. Идол. Рем. Олаџ. АРАЛ. Ар. Не. Обяг. Офис. "Евита". "Аве". Кин (Егмънд). Шиш. Манол. Спагети. ИЛИ. Ири. ОТИКОН. Равин. Аларих. Дан. Миз. Рапана. Аморим (Рубен). Кратуна. ЕЛАН. Ни. Ана Кенегу. Арам. Яка. Акола (Пол). Алели.

## СУДОКУ САМУРАЙ



## ДОЗА СМЯХ

- Вчера застрелях гве  
зски.  
- Диви ли бяха?  
- Те не, но стопанинът  
им...

\* \* \*  
Клиент влиза в месарс-  
ки магазин:  
- Има ли месо?  
- Няма.  
- А риба?  
- Риба няма отсреща, в  
магазина за морски делика-  
теси.

\* \* \*  
- По принцип красивите  
жени са глупави, а ако е ум-  
на, ще е грозна.  
- Не е задължително.  
Има и изключения - тъпа и  
грозна.

\* \* \*  
Влиза клиент в магази-  
на и се обръща към прода-  
ча:

вача:  
- Търся красиви и еџти-  
ни обувки.  
- Аз също.

\* \* \*  
Търговец и клиент се  
пазрят:  
- Харесва ми това куче,  
но много са му къси крака-  
та.  
- Глупости, нали стигат  
до земята.

\* \* \*  
В магазин за животни:  
- Чух, че вчера сте има-  
ли говорещи папагали. Мно-  
го ми трябва един.  
- За съжаление папагали-  
те свършиха, но имам къ-  
вач, който знае морзовата  
азбука.

\* \* \*  
Клиентка към продава-  
ча:

- Търся обувки, които да  
не ми стискат и в същото  
време да изглеждат изящ-  
ни.

- Разбирам, търсите  
обувки, които да са големи  
отвътре и малки отвън.

\* \* \*  
На пазара търговец  
продава гънки. При него  
спира мъж:

- Колко?  
- Тридесет.  
Мъжът се обръща и си  
тръгва. Продавачът вика  
след него:  
- Ей, къде хукна? На па-  
зар трябва първо да се па-  
зарим...

Мъжът се връща:  
- Двадесет и геџет...  
- А, това си е чист гра-  
беж. Тридесет и точка.

Живот и Здраве



Графична концепция

РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели:

акад. Румен Леонидов,

акад. проф. г-р Григор Велев

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Главен редактор  
Петър Галев

Отговорен редактор  
Светлана Любенова

Издава 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 Медиапринт АД,  
Адрес: София,  
ж.к. „Дружба 1“,  
ул. „Илия Бешков“ №3

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



Когато създавателите на Range Rover Evoque за първи път покаха концепцията на този въсдеход, мнозина едвали са мислили, че серийното производство ще бъде максимално подобно до прототипа. Хубаво е, че англичаните направиха модел, който се харесва едновременно и на дамите, и на господата въпреки излъчването на извънземно возило. Визията безспорно е първото нещо, което грабва клиента и не го оставя на мира, докато сам не влезе в купето и не се увери в качествата на автомобила. Факт е, че моделът е истинска революция по отношение на комбинацията дизайн и излъчване.

Range Rover Evoque е ориентиран към клиенти, които не са склонни да жертват доказаните от марката традиционни 4x4 качества за сметка на компактният дизайн, който би превърнал офроуд автомобила в паркетен лъв. Range Rover никога не е произвеждал автомобили без дух и символика. Така е и сега, когато собственици са индийски бизнесмени. Факт е, че цялата производствена и творческа дейност е оставена в ръцете на англичаните, а те знаят как се правят коли бестселъри.

Range Rover Evoque се предлага в две версии - с 3 и 5 врати. Тривратната версия е с две отделни

## БГ ПРЕМИЕРА

# Извънземен Evoque по нашите ширини



задни седалки, като има вариант и за обща седалка, ако това е желанието на клиента. Предложението с 5 врати е по-атрактивен, по-практичен вариант за семейна кола. При нея линията на покрива е с 30 мм по-висока, което осигурява повече място за главата и раменете на пътниците най-вече на задната седалка, където покривът се скосява. Задните стъкла са тип амбразури, но пък са на нивото на погледа на пътниците и не гразнят с малките си размери. Минус според някои специалисти е липсата на гръб на вратите, но лично мен този факт не ме притеснява. Не съм виждал по време

на автосалони на концепциите да се поставят гръбци. Явно тенденцията е към окончателното им премахване. Със сигурност ще има други решения, за да могат пътуващите да се хващат при по-висока скорост или в завои.

Range Rover Evoque има разработени три дизайнерски предложения, които сами по себе си също звучат модерно, макар и да са със своята индивидуалност. Изборът Pure има завладяващо съвременно излъчване; предложението Prestige акцентира върху лукса и комфорта и третият възможен избор е Dynamic, който е спортно ориентиран към ха-

рактера на Evoque. В купето седалките са с мека кожа, а за облицовка на централната конзола е използван матиран алуминий. Стандартното оборудване включва подгряване на предните седалки, 8-инчов дисплей с висока резолюция и тъчскрийн екран, климатична уредба с контрол на температурата, аудио система Meridian с 11 говорителя и събуфер, бутон за стартиране на автомобила, Bluetooth за връзка с мобилен телефон и аудио стрийминг, USB порт и адаптивна система за поддържане на постоянна скорост Cruise Control. За по-лесно управление и безопасно шофиране са налични системата за помощ при потегляне по наклон Hill Launch Assist, сензори при

паркиране на заден ход, системата за управление в офроуд условия Terrain Response и системата Hill Descent Control, която подпомага автомобила при спускане по наклон.

Цветът металик се предлага като стандарт, а ксеноновите предни фарове с LED осветление ще привлекат вниманието и на най-големия автомобилен критик. Версията Prestige Evoque разполага с HDD сателитна навигационна система с възможност за преодоляване на задръствания и гласов контрол. Налични са още камера и сензори за паркиране и автоматични фарове и чистачки за предното стъкло. Спортистите от версия Dynamic правят силно впечатление

с праговете и броните в цвета на корпуса, огледалата, които са в черни рамки, както и решетката и панелите на страничните врати. Те се допълват отлично за завършване на цялостната визия от 20-инчовите джанти Sparkle Silver.

Факт е, че Evoque е първият модел на Range Rover, който дава възможност за избор между 2WD (предно предаване) и 4WD (4x4). Автомобилът се предлага с два дизелови и два бензинови двигателя. Базовата цена на луксозния модел у нас стартира от 68 000 лв. Evoque е един от 40-те нови продукта, които ще бъдат представени в следващите 5 години от Jaguar и Land Rover. Той дава началото на най-мощната офанзива в историята на двете британски марки в луксозния премиум сегмент. Годишно двата брэнда ще инвестират по 1,5 млрд. лири в развитието на нови модели, двигатели и технологии.

## СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

## Проверете спирачната система

Задължителният технически преглед преди началото на есенно-зимния период може да стартира с две начина - смяна на летните гуми със зимни и преглед на спирачната система. Накарайте вашия майстор, ако не можете сами, да ви провери накладките. Обикновено оригиналните държат около 60 000 км пробег. Възможно е да имат дебелота откъм мм, но да не спират добре. Това се дължи на така нареченото "изпичане" от многото спирания, затоплянето на метала и изтриването на феродото. Ако чуете гразнещо стържене по ходовата част, възможно е да имате проблеми с дисковете - да са станали под 1-1,5 мм и оттам да идва неприятният звук. При това положение може да се наложи смяна и на дискове (барабани), при които след подобно

триене става деформация. Причината за стърженето може да е от некачествени накладки с неясен произход на производителя. Обикновено стържат японските и френските коли, при германските има лампа, която за при отразяването на този проблем. Ако ръждата по накладките и диска е голяма, е възможно в скоро време да се появят нови стържещи проблеми. Задължително в сервиза трябва да видят дали спирачните маркучи са в изправност, дали няма напуквания или огъвания, които са предпоставка за изтичане на спирачната течност. Не на последно място обърнете внимание на състоянието на жилото на ръчната спирачка.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

## Емоционалният Citroen C4 Aircross

Вторият въсдеход от ново поколение, който излиза под марката с емблема двата шеврона, определено разчупва стереотипите в познатия и вече твърде обичан SUV клас. Предната част залага на достатъчно на брой аеродинамични отвори, които спомагат за оформянето на нетрадиционния външен вид. Няма как да не обърнете внимание на оригиналните LED светлини, които са ярки както през нощта, така и през деня. По-големите калници и скъсените нагвеси създа-

ват усещане за мускулист въсдеход с невероятни възможности както върху асфалт, така и извън пътя - движение по пресечени местности. Повечето дизайнерски решения са копирани от концепцията Нурпос - например задните светлини и стопове, както и 18-цоловите джанти. Благодарение на интегралната си трансмисия от последно поколение офроудърът лесно предоставя оптимално пътно поведение, независимо от провокациите. Водачът може да избира

ръчно един от трите предлагани режима на задвижване - предните две, 4 постоянно задвижващи кола, или режим LOCK, който осигурява максимално задвижване и концентрация на цялата мощ при силно неблагоприятни пътни условия - кални ровове, снежни преспи, дълбоки локви и др.

Citroen C4 Aircross се предлага с голям панорамен стъклен покрив за повече простор и светлина на пътниците в купето. Към традиционното оборудване трябва да прибавим отварянето на вратите и потегляне с карта тип "свободни ръце", навигационна система GPS с тъчскрийн, камера с проекция на големия дисплей при заден ход, бутон за избор на режим на задвижване, USB порт и Bluetooth връзка за свързване с портативни аудиоплеъри.



NA99/15.04.2010



# 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