

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

Снимка: Рада ПЕТКОВА

Звездата от
„Стъклен дом“

БОЙКО КРЪСТАНОВ:

Не пуша и не слушам чалга

Да си млад и известен, съвременен - земен и дори скромен, това е доста трудна комбинация, с която обаче добре се справя Бойко Кръстанов. Или, както го знае широката публика, Дани - звездата от успешния български сериал "Стъклен дом". С тъмни очила, дънки

и тениска, усмихнат и непопран - такъв видяхме Бойко пред Народния театър, мястото, където събеседникът ни винаги е мечтал да играе. И ето че сега този негов блян се сбъдва с поставянето на пиесата "Ангелите от Америка". За нея, за новия български филм

"HDSP: Лов на дребни хищници", както и за много други любопитни неща от живота на талантливия актьор стана дума в разговора ни, провел се на една пейка до фонтаните.

**Цялото интервю
на стр. 11**

На какво се возят футболистите

Интересът към футболистите отгавна надхвърля техните изяви на терена. Новите поколения запаленковци искат да знаят всичко за своите любимци - като се започне от интимния им живот и се стигне до традиционната им друга любов - автомобилите. Audi, Mercedes и Bentley най-често обитават гаражите на спортните звезди. Естествено, става въпрос най-малко за премиум клас. Освен лукса в салона, основно значение има и мощността на двигателя. Някои футболис-



ти се отнасят към возилата си като към породист домашен любимец и просто ги разхождат от време на време.

Още на стр. 14

Прах на брикети

Отгавна някогашните научнофантастични сюжети са част от всекидневието ни, но явно вече идва времето, когато хората ще полагат усилие само за мисловна дейност, тъй като технологиите ще изземат всички битовизми. Доказателството е тазгодишното изложение в Берлин. Шкаф, който чисти дрехите като в химическото, прахосмукачка, която произвежда брикети от мръсотията, пералня с минималистичен разход на ток, вода и препарати са само част от показаните експонати. Остава да имаш пари, за да си ги купиш...

Още на стр. 13

ВИДЕО

Вреди ли наистина пушенето на белия гроб? Доц. Коста Костов отговаря с най-нови данни и научни аргументи.



Виж видеото в
www.health.bg/?v=84

90 секунди решават кариерата ви

Знаете ли, че когато кандидатствате за работа, на шефа му трябва само минута и половина, за да реши дали иска да ви наеме? А за това време може да прецени основно външния ви вид. Ако обаче живеете с масовата представа, че късата по-

личка и полуразголената гръд ще ви помогнат, забравете това. Този тип ефективност по-скоро отблъсква работодателя. Едва ли има единна формула за успешно облекло, но специалистите са извели основни правила.

Още на стр. 10

Sargenor

Нагвий умората!

3x1 на ген

За повече информация:

Есopharm

ТЕЛЕФОН: 0882 1421 София
Бул. "Св. Кирил" № 14 64.3
мощ. 002 12 00 002 12 07
факс: 002 12 01

Здравейте се възстановявайте и отново излизайте на море! Използвайте Sargenor! Използвайте Sargenor! Използвайте Sargenor!

Супер апарат в Първа градска болница - София

Ядрено-магнитен резонанс и система за специализирана кардиоваскуларна диагностика (ехокардиограф от най-висок клас) работят вече в Първа градска болница. За пръв път общинско здравно заведение в София получава високотехнологична апаратура на такова ниво. Тя ще се използва за прецизна диагностика на пациенти от всички болници. Инвестицията е от 2,5 млн. лв. - пари от Столичната община и целеви средства от правителството.

Общинското здравеопазване вече може да конкурира университетските болници, е преценката на специалистите от екипа на г-р Цветомир Димитров - управител на болницата. Той акцентира специално върху модерните възможности на изследването чрез ядрено-магнитния резонанс: то е безвредно, икономически по-изгодно, съответно с 30% по-бързо от извършваните със старите апарати. Едно пълно изследване на цялата централна нервна система може да се извърши за по-малко от де-

сет минути. И още - апаратът може да "хване" патологични промени в размер само на 1 мм. Приоритетни ще са диагностичирането на заболяванията на централната и на периферната нервна система, травматологични и ортопедични проблеми.

Другата нова апаратура на Първа градска - с предназначение за мултидисциплинарна и специализирана кардиоваскуларна диагностика - е апарат за ултразвукови прегледи на сърцето и големите съдове. Чрез него се установяват вродени и придобити сърдечни заболявания, оценява се състоянието на аортата, на белодробната артерия, както и на мозъчното кръвообращение.

Изборът на Първа градска болница за включване в програмата за модернизация се дължи в значителна степен на постигнатите - дори в условия на криза - добри финансови резултати: почти 400 хиляди лева за първите шест месеца. При това след заварени близо 6 млн. лв. стари дългове.



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

КЪМ ЧИТАТЕЛИТЕ



Скъпи приятели,

от този брой "Живот и Здраве" достига до вас в нов, по-модерен вид, както и със значително увеличен тираж от 150 000 копия всяка седмица. Решението да обновим вестника и значително да разширим разпространението му въпреки кризата се дължи изцяло на вас - нашите читатели. Благодарим ви за доверието и нетърпението, с което очаквате всеки нов брой. Уверяваме ви, че в редакцията напълно осъзнаваме отговорността като екип, който създава и налага качествен седмичен вестник за модерния човек. "Живот и Здраве" е първият безплатен за хората вестник у нас, но не и евтин като съдържание. Защото няма как да се пише "евтино" по темите, които всекидневно засягат живота ни.

Три години са и много, и малко, но със сигурност доказаха, че активната аудитория има нужда от полезно, достоверно и позитивно четиво. Данните на социолозите са категорични: вестникът се чете всяка седмица от близо половин милион души от всички възрастови и професионални групи. Това е едно внушително мнозинство, което е обединено не по партиен или социален признак, а от желанието си да получава информация, която помага да се доближим до ценностите и начина на живот в напредналите общества. Докато ви има вас, ще го има и вашия вестник.

Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

Безплатни неврологични прегледи в ДКЦ „Асцендент“

Страдащите от диабетна полиневропатия, главоболие, безсъние, виене на свят, болки в гърба и кръста могат да получат безплатна консултация при невролога доц. Венета Костова.

Доц. Костова ще преглежда на 24, 27 и 29 септември след предварително записване на тел. 02/983 94 94.

Диагностично-консултативният център се намира на ул. "Бачо Киро" №47 в София.

Нова ваксина срещу грип

През тази есен в България ще бъде достъпна първата интрадермална ваксина срещу сезонен грип за лица над 18 години - IDflu® на Санофи-Пастъор. Тя използва иновативна микроинжекционна система, която позволява ваксината да бъде инжектирана в кожата лесно, бързо и прецизно.



Дозата се поставя директно в дермалния слой на кожата - зона с висока концентрация на специализирани имунни клетки, притежаващи способност да стимулират ефективно имунен отговор, което осигурява безопасна и ефек-

тивна защита срещу грип. По мнението на специалисти тази новаторска ваксина е много удобна и надеждна и се приема много добре от пациентите не само защото осигурява ефективна защита, но и защото нейната микроигла е с дължина само 1,5 мм и дебелина от 0,31 мм (10 пъти по-малка и близо 2 пъти по-тънка от стандартната игла на интрамускулната ваксина против грип). Наличието на интрадермална ваксина срещу грип е нова ефективна възможност за защита от заболяването, заяви доц. Мира Кожухарова, национален консултант по епидемиология.

Омбудсманът е за единна система на ТЕЛК

Националният омбудсман Гиньо Ганев организира среща за обединяване на усилията на различни институции за изграждане на единна информационна система на ТЕЛК и НЕЛК. Тя би довела до ефективно използване на финансовите ресурси и ново качество на обслужването на хората с увреждания.

Пациентските органи-

зации бяха категорични, че чрез единна информационна система ще се постигне в по-висока степен гарантирането на правата на болните. На срещата стана ясно, че ще се търсят възможности за финансиране на инициативата по оперативните програми "Административен капацитет" и "Развитие на човешките ресурси".

Ако стресът сграбчи стомаха

Динамичният живот на съвременния човек оказва негативно влияние върху целия му организъм. Стресът, бързото хранене без достатъчно събвкване на храната, хапването на "крак" с предимно готови сухи и непълноценни продукти водят до различни по тежест ефекти върху храносмилателната система - метеоризъм, газове, тежест, болки, регулиране на запек с диария. Това са най-често срещаните функционални смущения на стомашно-чревния тракт при здравите хора. Поради високите житейски обороти диетичните правила често не се спазват.

Народната медицина отдавна ползва ароматни растения и подправки за

преодоляване на тези нарушения. На пазара има доказано ефективен комбиниран препарат Comfortex, в чийто състав влизат ароматни масла и подправки. Той съдържа патентована аюрведична формула от пет растителни съставки: Ferula asafoetida, Trachyspermum ammi, Gardenia gummifera, както и добре познатите ни джинджифил и черен пипер.

Екстрактите от петте билки в Comfortex стимулират отделянето на храносмилателни ензими, премахват излишните газове и подобряват моториката на стомаха и червата. Съчетанието на всички тези качества прави продукта наистина уникален за здравите и забързани хора.

Патентован Аюрведичен продукт

Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!
30 капсули на по-добра цена!

Есофарм
www.esopharm.bg

Chrysler връща позициите си в САЩ

Генералният директор на Chrysler Group, както и на италианския концерн Fiat, Серджо Маркионе представи новата линия в моделите на компанията и призова да се сплотят преди решаващото настъпление на пазара. Става дума главно за Северна Америка, където по време на кризата позици-

ите на Chrysler сериозно се разкламат.

В Орландо генералният директор демонстрира 30 модела, които ще се предлагат на пазара през 2011 година. 16 от автомобилите са нови или изцяло обновени.

Маркионе, облечен в черен пуловер (точно в такъв вид Стив

Джобс винаги представя продукцията на Apple), въодушеви дилърите с думите, че се стреми да възстанови величието на Chrysler, осигурявайки възможно най-бързо обновяване на продуктовата линия. Сред показаните автомобили правят впечатление новият сеган Chrysler 200 и обновеният Chrysler 300.



Samsung създаде „воден“ телефон

Изключително футуристичен и оригинален мобилен телефон предложи южнокорейски гизайнер от компанията Samsung. Апаратът се нарича AQUA и изглежда като че ли наистина е направен от вода. Своего вдъхновение авторът на концепцията съвсем не е търсил на брега на морето, а на мокра маса, където рисувал с

пръсти различни фигури. Те постепенно се превърнали в иконки за необикновения телефон. В крайна сметка се получил Samsung AQUA с дисплей на водна основа. Собствениците на този GSM ще боравят с иконите, като просто ги докосват с пръсти, все едно че избърсват капки вода от повърхността на апарата.

Атеистите и будистите са по-добри сърфисти в интернет

Ползвателите на световната мрежа, изповядващи католицизъм и протестантство, имат по-повърхностни познания и по-трудно се ориентират в интернет. Обратно, последователите на Буда и хората с атеистични възгледи са доста по-наясно с компютърните технологии. След мащабно изследване било установено още, че сред

интересите на белите жени доминира четенето в мрежата на романтични новели и слушането на кълтри музика. Мъжете от европейската раса се увличат по мотоциклети, постоянна смяна на компютърните програми и пътешествия. Чернокожите най-често се интересуват от баскетбол и рап. За разлика от останалите

раси те смятат за необходимо да уведомяват другите ползватели на интернет за религиозните си убеждения.

Това не е първото изследване за посетителите на интернет. През 2008 г. беше установено, че най-активните блогъри са хомосексуалистите, а негрите са най-активните и дружелюбни ползватели на Twitter.



Часовник отбеляза победата на Испания



Колкото и парадоксално да звучи, първия часовник в чест на победата на испанския отбор на световното първенство по футбол пуснаха фирмите FRANC VILA и Cuervo y Sobrinos, а не официалният хронометрист на шампионата Hublot. Въпреки това поклонници и заклетни футболни фенове дочакаха специалната лимитирана серия от 100 часовника, които гордо носят националните цветове на Испания.

Тъмносиният циферблат на Big Bang FIFA World Cup Winners е украсен с логото на шампионата. Същият надпис заедно с испанското знаме красят задното капаче на уникалния часовник. Специално разработеният от Hublot 45-минутен брояч позволява да се фиксира както полувремето, така и целият футболен мач. Всички цветове на циферблата дублират испанското знаме. Корпусът на часовника е от розово злато. Любопитно е как ще реагира зазубеният световната надпревара Диего Марадона, който навремето вдъхнови Hublot да създаде модела Big Bang Maradona.

Представиха първия компютър без монитор

Първата през тази година изложба за електроника Consumer Electronic Show 2010 се оказа богата на неочаквани концепции, но най-ярката безспорно е неговият настолен компютър MSI Projector PC, на който не му е нужен монитор. Представеният от компанията Micro-Star International единствен в света побобен нетоп е оборудван с възраден мултимедийен проектор, който проектира изображението на най-близката стена, правейки излишен монитора. Максималният размер на изображението е 60 дюйма по диагонал. Що се отнася до изчислителната част, то MSI Projector PC е стандартен и пълноценен нетоп, справящ се с всички задачи на компютрите от този клас.





Защо е проблем нередовният стомах

● Констипацията мъчи независимо дали е болест или физиологична особеност

Няма съмнение, че един от най-честите проблеми на съвременния човек е нередовният стомах. За него са абонирани дори и напълно здрави хора, основно заради някои от пороците на съвременния динамичен живот.

Повечето засегнати дори и не осъзнават в началото, че са разрешили посещенията в тоалетната. Някак си това не е нещо, за което заетият човек се замисля. Поне докато положението не стане нетърпимо. Всъщност лекарите, дори и от престижната американска Mayo Clinic, не дават категорично мнение кога трябва да се говори за истински проблем с нередовните освобождавания на червата. Някои хора по природа имат по-забавен ритъм и за тях не е проблем, че не ходят всеки ден. Все пак повечето гастроентеролози определят един минимален режим от три пъти седмично. Но всичко е индивидуално. Ако вашият навик е бил дълго време един, а след това се е променил значително,



най-вероятно става въпрос за т.нар. констипация (запек).

Причините могат да бъдат многобройни, като мнозинството от тях са чисто физиологични, т.е. не се дължат на някакво конкретно заболяване, а на заседнал начин на живот, недостатъчен прием на течности, неправилен хранителен режим с консумация предимно на обработени, консервирани и концентрирани продукти. Редовното игнориране на позивите за дефекация поради

бързана, нежелание за посещение на служебни или външни тоалетни също може да причини проблем.

Някои странични фактори като бременност или прием на определени медикаменти често са свързани с констипация. При бъдещите майки тя се дължи на хормонални промени и на притискането на коремните органи от уголемяващата се матка. Лекарствата пък - най-често медикаменти против високо кръвно налягане, болестта на Паркинсон или

предписвани при депресия - по различен механизъм "затягат" червата. Става въпрос основно за забавяне на физиологичните контракции на чревните мускули влакна или за намаляване на количеството на течностите в храносмилателния тракт.

Някои сериозни заболя-

вания също водят до констипация, затова лекарите съветват да търсите своето време за кон-

Плуването има много добър раздвижващ ефект върху червата

султация, ако запекът се редува периодично с диария, ако изхождате кървави материали или посещението в тоалетната е придружено с прекалено силни спазми и болки. Също и при други паралелни здравословни неразположения - намаляване на телото, отбавяне от определени храни, напипване на бучки в коремната област. В тези случаи конкретни изследвания могат да установят има ли сериозен проблем или не.

Всъщност дори и при

липса на определено заболяване констипацията влошава качеството на живота. С течение на времето нередовният корем започва да се подува и да боли, възниква психологическо напрежение от очакването трудно освобождаване. Всяка промяна в режима - пътуване, допъл-

нителен стрес и дори положителни емоции, могат да влошат още повече състоя-

нието. В средносрочен план последиците могат да бъдат неприятни. Най-често се получават хемороиди вследствие на силните напъни при изхождане. Някои хора получават и фисури (целвания), които са силно болезнени и трудно заздравяващи. Общият тонус на организма се понижава заради забавеното изхвърляне на излишните вещества от тялото. Често проблемът е "изписан" и върху кожата под формата на нездрав цвят, появата на пъпки и гр.

Промяната на начина на живот е лесно да се препоръча и доста трудно да се изпълни. Защото за това се изисква воля и време. Физическата активност може да се увеличи чрез поне 30 минути по-бързо ходене през деня. Плуването има много добър раздвижващ ефект върху червата, както и някои видове масаж на корема, които опитен специалист може да покаже. Приемането на по-голямо количество сурови храни невинаги е лесно, защото те пък гразнят стомаха при гастрит, язва и колит. В тези случаи трябва поне да се увеличат течностите. В комплекта от мерки за преодоляване на констипацията влиза широка гама от природни препарати, които по естествен път стимулират работата на червата. Предимствата им пред лекарствата, предписвани за същия проблем, са, че към тях не се привиква и не съдържат вещества, които биха могли да взаимодействат с други приемани медикаменти. (ЖЗ)

ТАЗИ СЕДМИЦА
в www.health.bg

**Природата
помага**



С традиционни продукти можете да направите чудеса за здравето и самочувствието си. Прочетете съветите на г-р Роб Хайкс.

www.health.bg/?t=12068

**Отново за
простатата**



Проблеми с "второто сърце"? Не търсете помощ! Какво ви очаква? Послушайте професионалиста г-р Васил Василев, уролог и създател на сайта urology.bg, по чиято инициатива се провежда кампанията "Не чакай...!".

www.health.bg/?t=12063

**Красота
и здраве**



Ако искате да имате красиви нокти, трябва да се грижите за тях. Какво разказва г-р Ася Николова, главен асистент в Катедрата по дерматология и венерология на Медицинския университет в София, сектор "Дерматологична козметика и алергология".

www.health.bg/?t=12062

Най-четено



1. Чаша червено вино... за здрави зъби
2. Грипът обича общителните
3. Никой не е застрахован от камъни в бъбреците
4. Една ягода на ден = здраво сърце
5. Цитруси срещу депресия

Връща естествения ритъм

За да тръгне всичко отново по ноти

Се-Лакс®

при запек

Натурален лаксативен сироп с екстракт от смокня и сена

www.ecopharm.bg

Ваксините спасяват света от епидемии

● С д-р Ангел Кунчев, началник на отдел „Надзор на заразните болести“ в МЗ, разговаря Галина Спасова

Д-р Кунчев, свикнали бяхме, че системата на имунизациите е добре смазана, но епидемията от морбили показва друго. Взети ли са поуки-те?

- Всъщност пробивът се получи при ромските деца, което показва, че самата система не е лоша, но по отношение на тази група от населението нещата не вървят. Анализирахме ситуацията, включително и с чужди експерти. Винаги е и у родителите, и у личните лекари. Имаше райони, в които заболяемостта беше слаба (включително и там, където възникна епидемията), а в други райони с компактно ромско население тя придоби големи размери. Това показва, че личните лекари някъде са свършили по-добре работата си по имунизациите. По закон те са задължени, но практически са безпомощни, ако роди-

телите откажат.

- Това означава, че задължителните имунизации "висят" на това дали лекарят ще успее да убеди родителите? А е застрашено здравето не само на едно дете или една махала, а на хиляди хора. Освен всичко една епидемия струва и пари.

- РИОКОЗ правят проверки на общопрактикуващите лекари и ги глобяват. Ако получим сигнал, че семейства целенасочено отказват имунизацията, имаме право да глобяваме и тях. Направени са стотици актове. Резултатът при лекарите в известна степен е добър, но при родителите е минимален, тъй като те обикновено не заплащат акта.

С обвързването на имунизациите с заплащането на помощи и детски надбавки се опитахме да въведем по-голяма степен на задължителност. Това дава резултат, но не решава

проблема, защото бележката се изисква веднъж годишно или при постъпване в детско заведение. Но личните лекари трябва да използват тази възможност за въздействие, тъй като много от тези семейства се издържат само от социални помощи.

- Има ли по-радикален подход от убеждението?

- В Западна Европа с малки изключения имунизациите не са задължителни. Практиката обаче показва, че там нивото на здравната култура е доста по-високо, а и има доста бариери, които принуждават родителите да имунизират детето си (напр. достъп до детска градина, училище, лагери, стипендии). Никъде детето не може да постъпи без имунизации. И "незадължителното" всъщност е сериозно задължително. Знае се например, че основният документ освен Зелената карта за престой в САЩ е

„

С нововъведените две ваксини от 1 април сме в крак с темпа на останалите страни

имунизационният паспорт и няма никакъв компромис. Но според мен принудата не е пътят, а убеждение. Имунизациите не са въпрос само на лични разбирания и поведение. Защото не се отнася само до собственото здраве. И когато обществото ти дава нещо (помощи, надбавки, образование и т.н.), ти също имаш задължения към него.

- Най-тежкият аргумент "за" имунизациите?

- Има сериозни антиваксинални движения, които достигат и у нас и за съжаление въпреки всички научни аргументи много хора се повлияват. Медиите, търсейки нещо "различно", също дават думата на такива "специали-



Д-р Ангел Кунчев

ти". Но трябва ли да стигнем до ситуации като епидемията от дифтерия в Латвия, Украйна, Русия, при която починаха стотици хора, за да разберем важността на имунизациите? В Холандия има една област, добре позната на епидемиолозите, където по религиозни причини не се имунизират. Там през няколко години избухват тежки епидемии.

- Сравним ли е обхватът на нашия имунизационен календар с европейските страни?

- С нововъведените две ваксини от 1 април сме в крак с темпа на останалите страни. В най-развитите страни календарите са по-богати - варицелна, ротавирусна, HPV ваксина. А разделянето на задължителни и препоръчителни ваксини е чисто формално - първите ги купува държавата, но ефективността и ползата от вторите не е под съмне-

ние. При препоръчителните най-важното е информираното решение на хората.

- Преодоля ли се кризата с доставките на ваксини, която беше сред първите грижи на проф. Борисова като министър?

- Донякъде да. Но лично ми мнение е, че със сегашния Закон за обществените поръчки подобни проблеми ще продължат. Ваксините са специфичен продукт. Не може да ги получиш в рамките на 10-15 дни. Тъй като се произвеждат по поръчка поне 5-6 месеца предварително, възможностите за бърза реакция са ограничени. Нужна е корекция в закона, която да елиминира забавянето, тъй като се създава заплаха за общественото здраве. А то във всички страни е елемент от националната сигурност.

ИМУНИЗАЦИОНЕН КАЛЕНДАР НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

БЕБЕТА

- 1. През първите 24 часа след раждането** - против хепатит тип В (първи прием)
- 2. От 48-ия час след раждането** - имунизация против туберкулоза
- 3. Първи месец** - против хепатит тип В (втори прием)
- 4. Втори месец** - 2 ваксини
 - 4.1. Против полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш, хемофилус инфлуенце тип В (първи прием)
 - 4.2. Против пневмококи (първи прием)
- 5. Трети месец** - 2 ваксини
 - 5.1. Против полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш, хемофилус инфлуенце тип В (втори прием)
 - 5.2. Против пневмококи (втори прием)
- 6. Четвърти месец** - 2 ваксини
 - 6.1. Против полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш, хемофилус инфлуенце тип В (трети прием)
 - 6.2. Против пневмококи (трети прием)
- 7. Шести месец** - против хепатит тип В (трети прием)
- 8. Седми месец** - проверка за белег от БЦЖ имунизация. На децата без белег се прави проба манту и отрицателните се реимунизират
- 9. Дванадесет месеца** - реимунизация против пневмококи, не по-рано от 6 месеца след третия прием (четвърти прием)

МАЛКИ ДЕЦА

- 10. Тринадесет месеца** - против морбили, паротит и рубеола
- 11. Шестнадесет месеца**, не по-рано от една година след третия прием - реимунизация против полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш, хемофилус инфлуенце тип В (четвърти прием)
- 12. Шест години** - реимунизация против полиомиелит, дифтерия, тетанус и коклюш (пети прием)

УЧЕНИЦИ

- 13. Седем години** - реимунизация против туберкулоза (след отрицателна проба манту)
- 14. Единадесет години** - реимунизация против туберкулоза (след отрицателна проба манту)
- 15. Дванадесет години** - 2 ваксини
 - 15.1. Реимунизация против морбили, паротит и рубеола
 - 15.2. Реимунизация против тетанус и дифтерия
- 16. Седемнадесет години** - 2 ваксини
 - 16.1. Реимунизация против тетанус и дифтерия
 - 16.2. Реимунизация против туберкулоза (след отрицателна проба манту)

ВЪЗРАСТНИ

- 17. От 25-ата година през 10 години** - Реимунизация против тетанус и дифтерия

Лаксатив от природата

Laxal е съставен от фино обработени обвивки от семената на Psyllium – познат като най-мекият и безвреден лаксатив. Той е богат на разнообразни фибри, които след намокряне увеличават и омекотяват изпражненията, подобрявайки моториката на червата. Това възстановява редовното изхождане, без да води до лениви черва и зависимост.

Състав в една капсула: Psyllium 430 mg.
Опаковката съдържа 30 целулозни капсули.
Действа благоприятно при запек

Не съдържа животински продукти, оцветители и консерванти.

за редовно изхождане

Laxal

БРАНДЕКС България ЕООД
София, ул. Кукуш 1, тел.: 02/ 821 15 00

Laboratoire LHS-France



Престоят в Сангански оказва изключително ползотворно влияние върху хората с проблеми на дихателните пътища



Санаториумът във Велинград е предпочитано място за рехабилитация заради доказаните свойства на лековитата родопска вода
Снимки: „СБР - НК“ ЕАД

Рехабилитация и физиотерапия за всеки

- Защо все по-малко здравноосигурени лица се възползват от правото си на престой в родните санаториуми

Даниела СЕВРИЙСКА
d.sevriyska@health.bg

От придобилия напоследък скандална слава рекламен клип на България знаем, че у нас живее магията. Макар авторите на PR кампанията да избраха да фокусират вниманието на аудиторията върху преекспонирания български туристически клишета като рози, море и безкрайни купони, те всъщност не бяха съвсем далече от истината.

По нашите земи наистина вирее магия. И то такава, която също като в приказките може да вдига на крака болните и да лекува различни физически и душевни страдания. Тя е скрита из дълбините на стотиците минерални извори с ценни лечебно-профилактични свойства. Специализираните болници за реха-

билитация в курортите Вършец, Хисаря, Велинград, Поморие, където повече от нас със сигурност са ходили поне веднъж като малки с майките или бабите си, все още съществуват.

Нещо повече - право на достъп до тях имат всички здравноосигурени лица, страдащи от заболявания, които се покриват от съответната клинична пътека. За останалите е предоставен т.нар. свободен прием, който позволява тези бази да бъдат ползвани срещу съответното заплащане. Защо обаче в последните години се наблюдава отлив от желаещите да се лекуват в родните санаториуми?

"Липсва достатъчно информация относно процедурата за прием по клинични пътеки и свободен прием. Често се случва хората да идват първо тук, в нашия офис, и ние да сме

тези, които да им разясняваме какви документи са им нужни и какво точно трябва да поискат от своя личен лекар", обяснява Агелина Стоянова - ръководител отдел "Маркетинг и продажби" в "Специализирани болници за рехабилитация - Национален комплекс" ЕАД.

Според нея проблемът е, че самите GP-та не са много информирани как се постъпва, когато пациентът им иска да ползва правото си на престой в санаториум. "В предишните години напливът от хората беше много по-голям, имаше дори списък с чакащи. Сега продажбите на карти във всичките ни филиали са спаднали наполовина. Разполагаме с 13 филиала с леглова база от 2200 легла, като годишно през тях минават 60 хиляди пациенти. Към настоящия момент определено има свободни мес-

та за хората, които желаят да ползват услугите в нашите специализирани болници за рехабилитация."

Във всеки от филиалите се работи основно с две клинични пътеки - № 244 (Физикална терапия и рехабилитация при болести на опорно-двигателния апарат) и № 241 (Физикална терапия и рехабилитация при болести на периферната нервна система). По тези две пътеки постъпват най-много хора, затова понякога се налага да се прояви и малко търпение. Ако държите да постъпите по клинична пътека, но лимитът в желанието от вас филиал е изчерпан, може да се запишете в листата на чакащите. В случай че не искате да чакате, може да бъдете приети веднага, като заплатите лечението си по обявените цени на ре-

гистратурата.

Ръководителката на отдел "Маркетинг и продажби" обръща внимание, че при постъпване по клинични пътеки всеки пациент заплаща една потребителска такса, която представлява 2% от минималната работна заплата (или по 4,80 лв. на ден) + 0,60 лв. за застраховка. Срещу тази сума ви се полага нощувка, храна (3 пъти на ден), стая от втора категория с общ санитарен възел и съответните рехабилитационни процедури. Ако имате по-високи изисквания към стаята, менюто или броя на процедурите, ще се наложи да заплатите допълнително посочената в ценоразписа сума.

"При постъпване в някои от нашите филиали пациентът задължително се преглежда от лекар. По

принцип лекарят назначава максимум по 3-4 процедури, които се извършват през ден, защото самата вода, колкото и да е полезна, също така натоварва организма заради минерализацията си. Този брой процедури се покрива от клиничната пътека и е адекватен за един 7-дневен престой. Отделен въпрос е, че до миналата година по клинична пътека се полагаха по 10 дни, а от тази година те са намалени на 7. За да почувства пациентът наистина качествено и значително подобрение в здравословното си състояние, неговият престой трябва да е поне 10-14 дни. Това обаче не зависи от нас. Ние просто работим с нормативната база, която ни се спуска от Министерството на здравеопазването и НЗОК", заключава Агелина Стоянова.

Клинични пътеки, с които работят базите на „СБР - НК“ ЕАД:

- № 236 - физикална терапия и рехабилитация при първични мускулни увреждания и спинална мускулна атрофия - 10 дни;
- № 237 - физикална терапия и рехабилитация на болести на централната нервна система - 7 дни;
- № 238 - физикална терапия и рехабилитация след инфаркт на миокарда - 7 дни;
- № 239 - физикална терапия и рехабилитация след сърдечни операции - 7 дни;
- № 240 - физикална терапия и рехабилитация при детска церебрална парализа - 10 дни;
- № 241 - физикална терапия и рехабилитация при болести на периферната нервна система;
- № 243 - физикална терапия и рехабилитация при рогова травма на периферната нервна система - 10 дни;
- № 244 - физикална терапия и рехабилитация при болести на опорно-двигателния апарат - 7 дни.

НЕОБХОДИМИ ДОКУМЕНТИ ЗА ПРИЕМ ПО КЛИНИЧНИ ПЪТЕКИ:

- ✓ направление за хоспитализация (образец № 7);
- ✓ копие от епикриза за проведено лечение в болница за активно лечение (за определени клинични пътеки);
- ✓ етапна епикриза от личния лекар или специалист за проведено лечение в амбулаторни условия (при изискване от съответните РЗОК);
- ✓ резервация за съответния филиал.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ УСЛОВИЯ ЗА НЯКОИ КЛИНИЧНИ ПЪТЕКИ:

- ✓ за КП № 241 - ЕМГ от последните 4 месеца (преди датата на постъпването);
- ✓ за КП № 244 - актуална Ro снимка, разчетена на оригинална бланка с подпис на рентгенолога и печат на ЛЗ, или КАТ, МРТ с оригинален разчет съобразно изискванията на НЗОК (срок на валидност съобразно изискванията на съответните РЗОК);
- ✓ за ишиас - ЕМГ до 4 месеца преди постъпването.

* Повече информация можете да получите на тел. 02/980 35 52, 987 31 76 или на място в централния офис на "Специализирани болници за рехабилитация - Национален комплекс" ЕАД, намиращ се на адрес: гр. София, бул. "Васил Левски" № 54.

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и болки в гърлото

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Слънцето е приятел и враг на кожата

● Септември и октомври са периодът за възстановяване от лятото



Доц. Мери ГАНЧЕВА,
дерматолог

През лятото кожата е с удебелен повърхностен слой вследствие на ултравиолетовите лъчи. Възможно е да са се получили неравности, хиперпигментации, да са се запушили пори и да са се появили малки пъпчици. Може да се наблюдава и акцентирание на малките мимически бръчки отново заради слънцето.

Именно затова есенята е най-подходящото време да се направи химичен пилинг. Чрез него кожата ще стане бляскава, сияйна и помлада. Тя ще се освободи от мъртвите клетки, ще се подобри кръвообращението и ще се стимулира процесът на обновяване на клетките. С плодовите киселини кожата се лющи нежно и се освежава бързо, горният слой се обновява, става по-еластичен. Пилингът действа и дълбоко на колагена на съединителната тъкан. Това спомага за задържане на повече вода в клетките и така кожата се хидратира. Изглежда по-сочна, по-свежа, по-млада. Ако кожата е мазна, с разширени пори и/или има акне, тогава са подходящи пилингите със салицилова киселина, но това трябва да се прецени от специалист дерматолог. Дълбокият пилинг се прави с трихлороцетна киселина. Той е доста по-драстичен и е напълно химически, затова трябва да се прилага внимателно от опитен лекар и в късна есен, когато няма силно

слънце. Пигментацията също може да се третира със специфични химически пилинзи - повърхностни или дълбоки, в зависимост от препоръката на дерматолога.

При прехода между сезоните хидратацията е задължителна. Различните типове кожа се нуждаят от специфична терапия, която зависи и от целта на процедурата. За всяка кожа в зависимост от това какъв фототип е - смесена, нормална или мазна, има определен подходящ продукт. Кожата не трябва да бъде третирана самоцелно. Консултацията с дерматолог отново е препоръчителна, защото невинаги в аптеките са наясно какво да препоръчат. Една кожа може да

При прехода между сезоните хидратацията е задължителна

само от хидратация, друга - от включване на допълнителни активни вещества в кремовете. Всичките активни съставки са с много специфични формули, при които освобождаването на полезното вещество в дадения крем има продължително действие, а не е с еднократен ефект.

Есента е подходяща и за филърите (пълнителите). Те по принцип могат да се използват през цялата година, но сега, когато хората стават социално активни и се включват в живота след отпуската, е времето да се направят филъри. Те запълват бръчките, опъват и повдигат овала на лицето. Няма риск за увреждане на структурата на кожата, което не е известно на част от хората. Хубавите филъри съдържат чиста хиалуроновна киселина, която всъщност представлява един естествен мукополизахарид, произвеждан от организма. Това вещество обаче намалява с напредването на възрастта. Затова е особено подходящ за поставяне с инжекция. С този филър ще се попълнят обемът и налични-

те бръчки, а и ще се подобри еластичността и морфологията на кожата. Това ще позволи на клетките да задържат повече вода и кожата ще се хидратира.

Мезотерапията е друг метод за освежаване на кожата. Тази процедура представлява повърхностно инжектиране на коктейл от активни вещества и витамини. С включването на различни съставки може да се постигне стягане на кожата, повишаване на еластичността, освежаване и хидратиране. Дори е възможно и редуциране на дълбочината на бръчките в зависимост от продуктите, сложени в коктейла.

Прилагането на домашни козметични маски е добре да става след професионална консултация. Ако кожата е мазна, са подходящи маските, които съдържат кисело мляко или белтък. Магданозът пък има положително действие при избелване и освежаване на тена, както и за хидратиране. Авокадото и папаята са също сред подходящите продукти за домашни маски, но трябва да се знае, че пресните плодове и зеленчуци могат да доведат и до известни усложнения, защото чувствителността към определени съставки понякога предизвиква реакция със слънчевите лъчи при излизане навън без продукт с фотопротекция. Определени маски може да доведат и до алергии. Някои типове кожа се нуждаят и от нежно екسفолване веднъж седмично в домашни условия с помощта на подходящи козметични продукти.

Не трябва да се забравя обаче, че и през студените месеци слънцето може да навреди на кожата и затова е добре да се ползват кремове с фотопротектор (фактор 15-20).

*Доц. Мери Гancheва (дерматолог) може да ви консултира на адрес: София, ул. "Позитано" №10, кабинет №205, тел.



Есента е най-подходящото време да се направи химически пилинг, чрез който кожата се освобождава от мъртвите клетки и става бляскава и подмладена

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става

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



НОВО!

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Очаквайте скоро в аптеките!



Галина СПАСОВА
g.spasova@health.bg

Какво, как и кога да ядем - това е топ темата, когато заговорим за здравето, но сентенцията "Кажете ми какво ядеш, за да ти кажа кой си" е почти клише, което просто подминаваме. Ако вникнем в смисъла обаче, той ще ни отведе именно откъдето клишетата на общовалидните съвети за "полезните" и "вредните" храни. Тук универсалните отговори са най-малкото неточни - поради специфичната обмяна на веществата при даден организъм. Защото, ако казваме, че всеки е уникален, това се отнася и до начина, по който възприемаме различните храни.

Вече повече от 30 години съществува метод, който може да ни ориентира коя храна е подходяща специално за нас, и то в определения момент.

Вега тестът представява компютърна диагностика, изградена върху принципа на биополе-

Всеки да си знае менюто

● Вега тест определя кои храни са подходящи точно за нас



Специален апарат е програмиран да изследва толерантността към около 200 хранителни продукта
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

мо. Своеобразната верига машина-човек-храна насочва към даден тип

продукти, като установява кои в момента организмът "харесва". Те се

препоръчват.

"Често по определена причина организмът ни не може да се справи с някои храни - т.е. не може добре да ги разгражда, усвоява и изхвърля ненужното. Той започва да ги трупва във вид на токсини и най-вече на мазнини. Тези продукти трябва временно (за

е първият резултат, който човек реално усеща заедно с подобряване на общото състояние, посочва г-р Георгиева.

Тестът трябва задължително да се извършва от лекар - не само за да се проведе правилно, а защото произтичащите от него резултати могат да се интерпретират компетентно единствено от специалист.

Той по-нататък съчетава "личната" храна на всеки, констатирана от теста, с препоръки за подходящата при заболяване диета. Освен стандартно забранените за дадено заболяване храни, съобразяването с определени групи влияе върху общия имунитет, а оттам и върху болестта. Знае се например, че хипертонията силно се повлиява от промяната в храненето. При пациентите с диабет индивидуално полезните им храни

допълват стриктния режим, който контролът на заболяването изисква. Препоръките от Вега теста помагат при проблеми с ерекцията и с хормоналните промени в менопаузата, при невродермити, целулит, акне, запек, чернодробни и бъбречни заболявания.

При бременните тестът е особено полезен, защото насочва жената към правилно хранене - да осигури необходимите вещества за бебето и за себе си, без да наддаде на тегло извън нормата. Знае се, че здравето на индивида се "кодира" в голяма степен още в утробата и е много пряко обвързано със състоянието на майчиния организъм.

За здравите, които искат да останат енергични и привлекателни, информацията от теста не е маловажна. Изграждайки индивидуалното си меню, хората са мотивирани да го разнообразят - защото обичайно всеки си консумира дважесетина предпочитани храни и пренебрегва други 200.

**За кого е подходящ
Вега тест?**

За всички над 5-годишна възраст - за здрави и за болни. Когато е създаван, наднорменото тегло не е било сред целите му. Но сега ефектът му при този проблем е безспорен, а и свалянето на килограми

Приятна превенция

Всекидневната консумация на червено вино предпазва зъбите от кариес. До този извод стигнали италиански учени, които по време на експеримент установили, че опасните бактерии, разрушаващи зъбния емайл, губят способността си да се прикрепят към зъбите след контакт с червената напитка.



Привличане

Можете, които търсят краткосрочни връзки, изнорират лицата на жените и се интересуват само от добре сложеното тяло, сочат резултати от изследване, публикувано в Evolution and Human Behaviour. Според специалистите женското тяло дава по-ясно сигнали за плодovitостта и затова можете се възгледат именно в тази част, когато взимат първосигнални решения за флирт. Жените пък дават приоритет на красивото лице, независимо дали за краткосрочна или за дългосрочна връзка.



Шопинг терапия

Изследователите са установили, че хората, които пазаруват по време на сезонните намаления, получават същата степен на емоционална възбуда от промоционалните оферти както при секса. В хода на проучването било констатирано, че талоните за намаления или подаръците възбудят хората до степен, която се равнява на гледането на еротични филми.

СЕГА е моментът да потърсите
уникалните мултивитамини
Jamieson
за Него, или за Нея,
или за Цялото семейство!

Мултивитамини разработени специално за всеки член от вашето семейство!
Ние ви гарантираме
100%
натурален продукт с изключителни качества!
Без изкуствени оцветители, ароматизатори и консерванти, на основата на естествени съставки. Търсете в аптечната мрежа.

www.jamieson.bg



Ябълките спомагат не само за редуцирането на килограмите, но и за регулирането на стомаша
Снимка Рага ПЕТКОВА

Големите ползи от малките промени

- За да сте добре, не е задължително да се подложите на средновековни мъчения

Когато се заговори за здравословен живот, много хора изтръпват от мисълта за изнурителни тренировки, тежки диети, отказ от малките всекидневни радости, с които са свикнали от години. А всъщност изобщо не е така. Малки промени в начина на живот, но отстоявани във времето, могат да допринесат за по-добро здраве, енергичност и самочувствие.

Психическият комфорт е не по-малко важен от физическият и затова не бива малки "провали" в набелязаните цели да ни фрустрират и демотивират. Дори и да сте пропуснали някой от здравословните ритуа-

ли за няколко дни, няма проблем да го възстановите отново, когато сте готови за това.

Кои са малките и лесноосъществими стъпки за промяна, които носят значителна полза?

1. Лека гимнастика сутрин - разтягане, няколко коремни преси, клякания, дихателни упражнения пред отворен прозорец. Всичко това отнема около 10 мин, но ще се учудите, че след няколко дни болките в гърба ще намалят, гъвкавостта на тялото ще се подобри. След време сами ще поискате да добавите вдигане на гиречки или други упражнения.

2. Движение през деня - изкачване на стълби

вместо използване на асансьор. Първоначално един-два етажа, а постепенно и повече. Ходене пеша една спирка. Стягане и разпускане на коремните и тазовите мускули, докато седите на бюрото в офиса. За това не се изисква специално облекло, оборудване, отделяне на много време.

3. Изяждане на 1 ябълка, 1 морков, 1 сурова чушка и на други плодове и зеленчуци според сезона всеки ден. Ако замените с тях бисквитата, вафлата и бонбоните, ползите ще са очевидни - доставяне на витамини, по-редовен стомах, постепенно намаляване на теглото. Просто се изисква сутрин да сложите няколко плода и зеленчука в

чантата си, желателно е да са измити и готови за консумация. Т.нар. "скрито" хранене, което даже не забелязваме, има значителен принос към излишните килограми. Опитайте се да не слагате инстинктивно в устата си всичко, което ви предложат или попадне пред погледа ви.

4. Заменете маргарина с масло (много често то е фалшиво и също съдържа маргарин) със зехтин. Печената филийка, полята с тънка струйка студено пресован зехтин, е не само много вкусна, но и изключително полезна. Особено ако е от пълнозърнест хляб.

5. Пийте вода! Оказва се, че малко хора изпиват препоръчаните 1,5-2 литра на ден. Водата е най-доброто козметично средство - достатъчното ѝ количество прочиства организма, поддържа здравето

на отделителната система, прави кожата по-еластична. Газираните напитки, соковете от кутия и разтворимите супи не заменят нуждата от вода.

6. Опитайте да намалите солта. Понякога използването на солницата е просто безусловен рефлекс дори преди да сме опитали ястието. Това води до понижена чувствителност на вкусовите клетки по повърхността на езика и до още по-голяма необходимост от сол, за да я усетим. Не забравяйте, че излишъкът на сол (специално на натрия) е сред основните причини за високо кръвно налягане, което дълго време протича без никакви оплаквания и през това време уврежда тялото. В началото опитайте с диетичната сол, в която част от натрия е заменена с калий.

7. Ключът към здравословната употреба на алкохол и кафе е в количеството. Никои не иска съсем да ги изоставите. Две кафета на ден няма да ви навредят и по-скоро ще ви стимулират. Но повече от 3 чаша са със спорен ефект. Чаша вино всеки ден е нормално, дори препоръчително от доста медици. Половин литър бира - също. Но всекидневното пиене на повече от 50 мл концентрат или еквивалента му в нискоалкохолни напитки ще създаде проблеми в близкото или по-далечното бъдеще.

8. За съжаление за цигарите важи максимата "и една е много". Т.е. който не ги е започнал - хич и да не опитва. А за подвластните на тютюна намаляването на бройката има значение. Особено ако успеете да ги сведете до 5-6 на ден. Другото е игра на руска рулетка... (ЖЗ)

Не отлагайте лечението на гъбичките

Гъбичните инфекции (микози) могат да се развият навсякъде по кожата, включително по окосмената част на главата, но най-често те се появяват между пръстите и по ноктите на краката.

Инфектирането може да стане на редица обществени места - бани, басейни, спортни зали. Според направено проучване 80% от спортистите страдат от микоза на краката.

За да се намали рискът от възникване на гъбична инфекция, се препоръчва да не се използват общи кърпи, чехли или джапанки.

В повечето случаи проблемът започва като сърбеж и белене на кожата между четвъртия и петия пръст на краката, след което инфекцията може да се пренесе към ноктите. Засегнатите нокти променят цвета си - стават матови, непрозрачни, а повърхността им - грапава. Това е индикация за размянаване на гъбичката. При проникването ѝ в дълбочина роговият слой на ноктите значително нараства.

Много хора си мислят, че става въпрос само за козметичен дефект, който може да бъде скрит в затворена обувка. Истината е, че гъбичките под ноктите предизвикват значително неудобство и дискомфорт. Разслоените и удебелени нокти допринасят за

възникване на редица други здравословни проблеми. Микозите са основна предпоставка за поява на бактериални инфекции, а в някои случаи усложняват протичането на заболявания като бронхиална астма, захарен диабет, различни дерматити.

За съжаление лечението на микозите е продължително. Ако се реагира още при поява на първите симптоми, българският потребител има избор между множество продукти с различни активни съставки като Terbinafine, Fluconazole, Miconazole, Clotrimazole и др., но едно от най-ефикасните средства срещу гъбична инфекция по краката, което действа както антимиотично, така и антибактериално, е Bifunazole.

Bifunazole има много предимства:

■ Bifunazole притежава широк спектър на действие и повлиява повечето видове микози по краката.

■ Bifunazole се абсорбира напълно за около 6 часа в различните кожни слоеве, като блокира развитието на гъбичките на две различни нива в процеса на тяхното развитие.

■ Bifunazole притежава силен противовъзпалителен ефект и успешно подпомага бързото възстановяване на кожата.

Канеспор

ДА СЪПИШ НА ЗДРАВИ КРАКА

УСПЕШНАТА ТЕРАПИЯ НА ГЪБИЧНИ ИНФЕКЦИИ ПО КРАКАТА

Лекарствен продукт без рецепта. Съдържа бифоназол. Преди употреба прочетете листовката. Разрешително: А 131/13.05.2010



Кога
Той е
неустроим



Битовата
техника
надскочи
мечтите ни

Дълбокоото деколте ще ви остави без работа

● Когато отиваш на интервю, облечи се подходящо

Според народната мъдрост по грехите посрещат. И това е доказано от житейския опит, защото, колкото и да се опитваме да се абстрахираме и да се съсредоточим върху вътрешните достойнства на човека, всеки от нас се поддава на първото впечатление.

Това е особено важно, когато се явявате на събеседване за работа. Според статистиката независимо от продължителността на интервюто работодателят взема решение за бъдещето на кандидата в първите 90 секунди. За това време той не може напълно да оцени вашите професионални предимства. Всичко се решава от външния ви вид.

Какво може да се окаже съдбовно при избора ви на подходящо облекло за интервю? Сред "професионалните" търсачи на нова работа съществуват две диаметрално противоположни мнения. Едните смятат, че главният път към

сърцето на работодателя е да направите колкото може по-силно впечатление като гаранция, че ще бъдете запомнени. Това означава, че трябва да се облечете нестандартно и да

себе си, което вашият потенциален шеф навярно ще оцени.

Другите, по-консервативни кандидати за работата заши-

няколко кандидати. За съжаление как трябва да изглежда идеалният кандидат за работа остава тайна. За сметка на това били формулирани частите от облеклото, които гарантират на кандидатите пълен провал. За жените това са блузи с голямо деколте или прекалено прилепнали по тялото, както и черно или друго цветно бельо, прозиращо през светлата върхна дреха. За мъжете са забранени панталони или дънки с по-висока от нормалното талия (прекалено ниската също не печели овации), крещящи вратовръзки и неизгладени ризи.

Според специалистите, провели изследването, днес пазарът на труда е силно конкурентен, затова както никога досега външният вид играе голяма роля. Неправилно подбраният гардероб може да унищожи шансовете ви за работа още преди да си отворите устата.

ят тоалет гразни.

Затова изберете най-безопасен вариант, придържайте се към неутралните цветове, грехите трябва добре да ви стоят и да са идеално изгладени. Според социологическото проучване над 80% от работодателите приемат деловия костюм като признак за организираност и професионализъм. Точно тук ще ви свърши работа скромното, но с вкус подбрано облекло.

Жените не бива да забравят, че прекаленото сексуално излъчване на облеклото им може да ги провали. Нависоко е да се мисли, че понеже началникът е мъж, дълбокоото декол-

те и късата пола ще гарантират дължността. Точно обратното, такива грехи навеждат на мисълта, че едва ли имате намерение да работите. И въпреки че това не е така, хората, вземащи решението, са подвластни на стереотипите.



вложите творчество, показвайки своята креативност и смелост да бъдете

тават мнението, че трябва да се явите на събеседване в строг делови костюм или в друг, подчертаващ вашето сериозно отношение, тоалет. Нека бъдещият ви началник да разбере, че идвате да работите, а не да демонстрирате последна мода, и ще докажете възможностите си, опирайки се на професионализма си. Има и трета група временно безработни, които изобщо не се занимават с външния си вид, когато се отправят да превземат върховете на кариерата.

Къде всъщност е истината? Английски социолози се заеха да разгадаят предпочитанията на работодателите.

Те поставиха точка на спора между "творческите натури" и привържениците на класическото делово облекло. Истината се оказа някъде по средата. След мащабно проучване специалистите стигнали до извода, че повечето бъдещи шефове не очакват от кандидатите безупречен бизнес костюм. Но и прекалено фриволюният креативен вид не им допада. При това 65% от работодателите признали, че грехите и външният вид като цяло може да станат решаващ фактор при избора между

ДУМИТЕ

Крива усмивка



Румен ЛЕОНИДОВ

Днес у нас битуват по-не четири популации българи: бивши жители на капитализма, строители на социализма; бивши жители на социализма, иначе строители на капитализма; децата им - чеда на централизирания деспотизъм, но и на демократичната демагогия. И още - онези, които не искат да знаят никого освен себе си... А образът на времето, физиономията върху лицата ни, е повече от ужасен. Преобладава добре изразената ни взаимна нетърпимост. Това не ни прави пъстролик народ, а неусмихнато население. Кои от жителите българи най-често се усмихват? Живеещите на доизживяване? Вярвателите, че ще се спасят от безработицата, ако доживеят до пенсия? Или онези, които предимно консумират нещата от живота и предвкват кривата си усмивка? За тези двайсет години всеки от нас изживя закуп повече, отколкото всички заедно в отминалото минало. Но защо му е на заглежданото в монитора поколение да наднича в бъдещето? То е в бъдещето. То е част от новия свят, който е непонятен за другите българи. Нима за тийнейджъра бъдещето е топло място в йерархията на партията? Или утрешно навеждане пред некадърния началник, подкупния шеф или чиновника човекофоб? Утрешните не си задават въпроса: Какво ще стане със света след мен? Знаят, няма щастие на всяка цена - просто защото цената е различна. Но всеки плаща. И за тях това не е хаос, а естественият ход на Живота, хванал под ръка Смъртта, и двамата излезли на разходка, преди да удари нулата и на тази по-дълга, отколкото трябва, година.

Ибутоп® гел

бързо и в дълбочина облекчава болката



Значими предимства на Ибутоп® гел:

- бързо намалява болката и сковаността
- премахва възпалението
- намалява отока
- приятен охлаждащ ефект
- добра поносимост



Лекарствен продукт без лекарско предписване, за възрастни и деца над 14 години. Съдържа Ибутоп® гел. Преди употреба прочетете листовката. А 181 / 10.06.2010

DOLARGIET

LIBRA AG

Мускулната и ставната болка са
силен противник

Ефективното решение



Крем
NeOx
Отново се движеш!

Алтернативна серия www.ecepharm.bg

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

Още в 9. клас младото дарование от „Стъклен дом“ тръгва на школа по актьорско майсторство към НАТФИЗ. Снимка: Рага ПЕТКОВА



Да си млад и известен, същевременно - земен и дори скромен, това е доста трудна комбинация, с която обаче добре се справя Бойко Кръстанов. Или, както го знае широката публика, Дани - звездата от успешния български сериал "Стъклен дом". С тъмни очила, дънки и тениска, усмихнат и неподправен - такъв видяхме Бойко пред Народния театър, мястото, където събеседникът ни винаги е мечтал да играе. И ето че сега този негов блян се сбъдва с поставянето на пиесата "Ангелите от Америка". За нея, за новия български филм "HDSP: Лов на дребни хищници", както и за много други любопитни неща от живота на талантливия актьор стана дума в разговора ни, проведен се на една пейка до фонтаните.

Стефан Данаилов наскоро каза, че на младите актьори в "Стъклен дом" всъщност не им се налага да играят, защото пред камерата представят самите себе си. Това така ли е?

- И да, и не. Естествено, че ти оставяш частичка от себе си в това, което правиш. Но екранният ти двойник не е напълно еквивалентен със самия теб. Аз гледам да оправдая абсолютно всичко, което героят прави. Оправдавам го, що се отнася до постъпки, не за някаква обобщена личност. Актьорът не може да си каже: "А, този герой е лош и трябва и аз да съм лош". Просто всеки прави някакви глупави постъпки, но те са продуктувани от различни побуди.

- Трудно ли превключваш от една роля в друга?

- Филмът "Лов на дребни хищници" ми даде първо участие пред камера. В началото се притеснявах, както и в началните серии на "Стъклен

дом". Но по-късно всичко се преодолява. Имам интересен спомен от първия снимачен ден на "Лов на дребни хищници". Успях се брутално. Принципно не закъснявам, дори в НАТФИЗ за лекции, когато са сутрин по-рано, не съм го правил. Та за въпросната случка: нещо не можах да заспя вечерта и сутринта ме събуди телефонът. Звънят и ме питам къде съм, че трябва да мина на грим. А аз спя... Бях в Горна баня и трябваше да стигна до стадион "Академик". Добре, че беше неделя и от телефонното обаждане до пристигането ми там минаха около 14 минути. Просто с еднамата ръка си миех лицето, с другата зъбите. Така започнах - с жесток фалстарт. Целият адски голям екип ме чакаше. Много се притесних, но първата сцена набързо ми оправя настроението. Снимахме сцена, в която четирима приятели, тийнейджъри, пушат марихуана и си говорят нещо. Направихме няколко дубъла и този

дим го гълташ, няма как. Не пуша и направо ми се разказа играта. Отвратително беше, позеленях. Макар че не само аз - и четиримата бяхме "умрели".

- Летящият ти старт в киното те направи госта популярен. Хората познават ли те на улицата?

- Да, случвало се е. Имаше една компания например, която ходи с мен 100-200 метра. През цялото време ме питаха какво ще стане в "Стъклен дом", а аз им отвърнах, че не мога да кажа. По едно време даже си мислех, че си правят майтап с мен. Но определено не се чувствам толкова популярен. Ето виж, два пъти вече ни прекъснаха - една жена искаше да я упътим, а друга искаше цигара по време на интервюто, и не ме познаха. В България какво значи да си звезда? Чалга певиците са звездите, не са актьорите. Масово се слуша попфолк, а не се ходи толкова често на театър. Положението с те-

БОЙКО КРЪСТАНОВ:

Обожавам да тичам и да ритам

• С Дани от сериала „Стъклен дом“, разговаря Мирослава Кирилова

атъра е трагично. Аз не мога да разбера как управляващите искат да песнят пари от бюджета на театрите. Не може един топактор в Народния театър да взима 580-600 лв. заплата. Безумно е на фона на участие на Малина примерно за 7 бона на

во ужас. Единственият вариант да излезеш от ситуация, в която въобще не ти се получава, е да го удариш на ирония. Една жена ме посъветва да постъпя така - като се измъкна актьорски. Една преподавателка по съвременни танцови техники и джаз танци, която наистина е много добра, ни показа на нас, кандидат-студентите, безумно сложна комбинация. И ни каза: "Хайде сега повторете". Аз не можех да го направя и реших да импровизирам. Хората се посмяха... Но важното е, че не се отказах.

- Когато не си на сцената или на снимачната площадка, с какво обичаш да се занимаваш? Как се възстановяваш физически и психически?

- Не се изморявам чак толкова много. В НАТФИЗ бяхме от сутрин до вечер, всеки ден от седмицата. Сега завърших, снимам няколко часа и определено не мога да кажа, че се съсипвам. Обичам да слушам музика - рок, хард рок, хевиметъл. Противник съм на чалга поколението във всяко едно отношение. Ето защо изобщо не обичам да ходя в моловете.

Иначе обичам да спя. Когато мога, се посвещавам и на футбола. Много ми е гадно, ако сме се уговорили с момчетата и мачът ми съвпадне с някакви снимки. Обожавам да тичам и да ритам, но напоследък не ми остава много време. Неприятно е, че футболът е екипна игра и ти трябва още 20 човека.

- Увеличаваш ли се по съвременните екологични тенденции, които завладяват много млади хора: отказ от млянонопушене, от алкохол, вегетарианство, движение сред природата, хранене с биопродукти и т.н.?

- Ами, аз не се храня здравословно, въпреки че ми се иска. Въпросът е как да го направим, при положение че никои няма време. Човек гледа набързо да хапне нещо и се оказва, че ядем някакви

страшни загости. Аз дори наскоро си направих тази процедура... детоксикация на тялото. Потаях си краката в едно легенче с вода и чрез специален апарат токсините излизат през порите на стъпалата. И от мене излезе нещо ужасяващо. Просто като го видях, не можах да повярвам.

- В какви взаимоотношения си с четенето и книгите?

- Обичам да чета. Ползвам и интернет, защото там има доста полезни неща. Например пиесата, за която работим, има страшно много препратки към американската история. Доста от тях аз не знаех, а в интернет мога да намеря за 5 минути информацията, която ми е нужна. Има го обаче и моментът стоемето в глобалната мрежа да измества четенето на книги, гледането на телевизия и дори личните срещи. Но това като че ли е нормално. Неусетно се застоявам повече пред компютъра и след два часа си мисля, че нищо съществено не съм свършил. Но няма начин.

- Накъде мислиш да поемеш отпук на татък?

- Сега започваме репетиции с Десислава Шпатова по пиесата "Ангели в Америка". Постановката е страхотна, актьорите са много добри. В края на октомври излиза премиерата на голяма сцена в Народния театър. Надявам се да успеем за малкото време, което имаме. Но и за "Стъклен дом" се работи "в темпо". Ние реално снимаме един епизод за десет дни, което е безумно и никъде го няма. Това си е все едно един пълнометражен филм, който се снима по принцип 2 месеца.

- Желаете ли успех! Какво ще пожелаеш ти на читателите на вестник "Живот и здраве"?

- Да са живи и здрави. Какво да им пожелаем... ами да са щастливи от живота, който живеят.

Какво наистина търсят жените в един мъж

● Топ 20 на качества, които правят представителите на силния пол неустойчиви за дамите

В се по-често убедителни доказателства навеждат на мисълта, че единственото нещо, от което се нуждаят мъжете, за да впечатлят една жена, са парите. За да опровергаят това пошло твърдение, три големи сайта - Men's Health, BestLifeOnline и Opinion Research Corporation, обединяват сили и провеждат свое собствено независимо проучване. В него вземат участие 1000 жени на възраст между 21 и 54 години, които са помолени да отговорят на въпросите от два анкетни панела.

При финалните резултати най-желаните мъжки качества и черти са подредени според процента на жените, които са ги класирали в челната десетка. Генералният извод от експеримента е, че нежните създадения оценяват по-високо мъжките характеристики, свързани с личната индивидуалност, отколкото тези, отнасящи се до физическата атрактивност. Ето подробните резултати.

Топ 5 на чертите в характера

84%

1. Вярност

Осем от всеки десет жени категорично поставят верността в Топ 10 на качества, които намират за привлекателни в един мъж. Женската склонност към дълготрайно обвързване е биологически обоснована. Тя е продиктувана от нуждата да създават подходящи условия за

нормалното отглеждане на потомство. Мъже, уверявайте (при това често) своите половинки, че нямате намерение да си тръгнете от тях.

75%

2. Надеждност

Три от четири жени казват, че търсят мъж, който е склонен да поема ангажменти и да ги изпълнява. Мъже, бъдете отговорни - дори когато става въпрос за правенето на такива дреболии като покупката от магазина на определен гресинг за салатата на любимата.

67%

3. Любезност

Невърстните девойки може и да си падат по "лоши момчета", но по-зрелите представителки на нежния пол се впечатляват от доброто отношение към тях, защото то провокира увереността им.

66%

4. Честност

Ако имате куража да казвате истината в очите, за жената това означава, че имате смелостта и да се захванете с една дълготрайна и сериозна връзка. Дребните битови послъгвания са допустими от време на време, но в никакъв случай не лъжете за наистина важните неща във вашата връзка.

51%

5. Бащински качества

За да си добър баща (или евентуално да имаш потенциала един ден да се превърнеш в такъв), трябва да притежаваш няколко основни качества. Първо,

да си добър модел за подражание, второ, да си търпелив и трето - да си грижовен. А това са все плюсове, които жените ценят високо у един мъж.

Топ 5 на личностните качества

77%

1. Чувство за хумор

Според жените в изследването на Men's Health, BestLifeOnline и Opinion Research Corporation способността да се присмиваш на напрежнатите и стресови ситуации в ежедневието е задължително качество за всеки истински мъж. Бонус е, ако успееш да разсмиваш и самите тях.

55%

2. Интелигентност

Всяка жена с удоволствие би се фукала със своя разговорлив, ерудиран и интересен мъж. Адамовците, които нямат проблеми с разрешаването на практически ситуации, карат жената да се чувства сигурна. Освен това мъж, който постоянно се стреми към развитие и усъвършенстване, никога не е скучен.

46%

3. Пламенност

Защо жените си падат по музиканти? Защото рок звездите горят на сцената и непрекъснато демонстрират наяве своите емоции. Дамите харесват мъже, които не крият чувствата си, защото не са свикнали да виждат това у представителите на силния пол. Мъже, демонстрирайте силен интерес към някакво ваше хоби - би-

ло то риболов, кану-кайак или импресионистично изкуство. Това е доказателство, че сте способни да проявявате интерес и към нещо друго освен към самия себе си.

41%

4. Увереност

Мъж, който се чувства на мястото си, дава добър пример на своята половинка. Показвайки, че може да се справи с непознати хора или ситуации, мъжът изпраща сигнали на жената в своя живот, че тя също не бива да се страхува от нищо.

38%

5. Щедрост

Това качество е по-важно за жените над 35, отколкото за тези под въпросната възраст. Щедростта обаче не означава да се изгуби с баснословна сума за вечеря в четиризвезден ресторант. Това, за което жагува жената, е готовността ви да ѝ отделите колкото се може повече от скъпоценното си време.

Топ 5 на практическите умения

53%

1. Способност за слушане

Внимание! Една жена ще се чувства наистина спокойна, ако знае, че нейният мъж ще остави по всяко време своя любим BlackBerry и ще се спре, за да я изслуша. Вълшебните думи са: "Тук съм. Разкажи ми всичко".

48%

2. Романтичност

Романтиката въздейства върху дясната, по-малко логична част от женския мозък. Няма жена, която да не си мечтае за мила жестове, от които краката ѝ да се подкосят. Чрез проявите на романтика мъжете разкриват пред своите любими същества една по-нежна и по-уязвима страна от себе си. А това дамите намират за крайно неустойчиво.

35%

3. Виртуозност в леглото

Жената знае, че мъж, който се грижи добре за нея в леглото, ще прави също и извън него. И само още нещо, мъже - вашият ентусиазъм към тялото на неж-

но-то създаване до вас е дори по-важен от майсторските ви сексуални техники.

23%

4. Готвене, чистене и т.н.

Вашата самостоятелност означава, че няма да очаквате от половинката си да се грижи за вас така, както го е правила скъпата ви майка. Мъже, научете се да приготвяте добре една-две убийствени закуски и вечери и всичко ще бъде наред.

21%

5. Потенциал за печелене на пари

Една от пет жени в проучването е посочила, че преуспяването в кариерата допринася значително за сексапила на един мъж. Ако демонстрирате често своя талант и способността си да преследвате и постигате целите си, давате необходимата увереност на жената, че ще можете да се грижите подобаващо за бъдещото си семейство.

Топ 5 на характеристиките, свързани с външния вид

30%

1. Чувство за стил

Начинът, по който се обличате, дава отражение и върху жената, с която сте. Тя знае, че мъж, който е наясно как да съчетава ризите и вратовръзките си, ще обръща заслужено внимание и на нейните собствени добри попадения в облеклото. Кои не обича да получава комплименти от любимия мъж?

26%

2. Хубаво лице

Науката на привличането, която е била изучавана в продължение на векове, смята, че тайната на красотата се крие в симетрията. При международни изследвания пък жени от различни култури посочват широката брадичка, високите скули и големите очи като най-привлекателните черти в един мъж. Ако някое от тези неща ви липсва, има един добър и изпитан начин да подобрите своя външен вид - усмихвайте се!

15%

3. Височина

Висок, мургав и красив мъж е идеалната комбинация за много жени. И все пак, ако не сте такъв, това не означава, че нямате шансове да привлечете вниманието на противоположния пол. Жените твърдят, че обичат да се чувстват малки, когато застанат до своя мъж, но за това не е нужно да сте двуметров гигант. Проблем с височината евентуално би имало само ако дамата на сърцето ви стърчи с няколко глави над вас.

13%

4. Мускулна маса

Мъже, прекарвайте по-малко време пред огледалото в банята, отколкото пред това във фитнес залата. Три пъти повече жени си падат по гладко обръснатите мъже, отколкото по мускулестите мъжаги. Силната мускулатура позволява да държите настрана съперниците си, но за жените цялостният ви външен вид е много по-важен от размера на бицепсите.

13%

5. Атлетичност

Жените виждат в добре сложеното и поддържаното тяло доказателство за дисциплината и самоконтрола на неговия притежател. (ЖЗ)



Lacto 4
пробиотични капсули

Здраве през всички сезони

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

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



Битовите уреди се доближават до фантастиката

● Берлинското изложение IFA'2010 показва, че технологична Европа се прощава с кризата

В началото на септември в Берлин се проведе IFA'2010. Всяка година едно от най-значимите в Европа изложения за потребителска електроника събира производители и търговци, за да си сверят часовниците и с конкуренцията, и с потребителите. Въпреки че IFA се провежда за юбилеен - петдесети път, битовата техника присъства едва от три години. Но за сметка на това интересът към нея беше огромен. Кое впечатли най-много посетителите.

LG Electronics: Висока култура в бита

Само преди 10-15 години като че ли не възприемахме сериозно южнокорейската компания LG като част от големия пазар за битова техника. Напоследък обаче ситуацията рязко се измени. Фирмата успя да предложи на потребителите най-важното - качествени съвременни продукти на разумни цени. Една от главните новини от LG Electronics на изложението в Берлин беше единствената в света пра-

хосмукачка с компресор, превръщаща праха в брикети. Трябва да отбележим, че прахосмукачката не е само екземпляр за изложбата - моделът LG VK8730HTXR (KOMPREESOR) вече се продава в някои страни. Компанията представи и прахосмукачка робот от ново поколение. Тя разполага с възрадена видеокамера, както и с ултразвукови и инфрачервени сензори. Това позволява на съвременния помощник на домакинята да се ориентира в пространството, да открие праха и да го обезвреди дори в най-забутаното кътче на жилището.

Несъмнено бисерът в експозицията на LG беше шкафът-химчистка. С негова помощ вещите може да се освежат, да преминат през антибактериална обработка или да бъдат пропити с вашия любим аромат. Благодарение на парата дрехите излизат изгладени.

Корейците не се изложиха и при хладилниците. Новите модели с линейни компресори определено спечелиха потребителите с ниските нива на шум, високата енергоэффективност - клас A++



(икономията на електроенергия е 28% в сравнение с обикновените хладилници), изключително точния контрол на температурата в отделните зони, увеличението обем.

Miele: компютърният иконом

Немците от Miele представиха на IFA'2010 система за управление на битовата техника с помощта на компютър и на базата на iPhone и iPad. Благодарение на новата технология InfoService в случай на повреда на който от уредите ползвателите

получават e-mail от централния сървър на производителя със съобщение за проблема и съвети как да бъде отстранен. Освен това всички домашни уреди са с възраден алгоритъм, който позволява най-икономично използване на електроенергията.

BOSCH & Siemens: настъпването на местните

Няма как да посетим изложението в Берлин и да подминеш павилиона на BSH (Bosch und Siemens Hausgerate GmbH). Веднага правят впечатление пералните с функцията i-Dos,



която дозира течните миещи средства. Освен перални марката представи и съдомиялни, които имат уникална система за сушене. В помощ на класическия топли въздух се използва природен минерал, който всмуква влагата. Това съкращава времето за сушене на съдовете и съответно пестят електроенергия.

И още...

Компанията AEG събра публиката с прозрачна съдомиялна. Gorenje заложи не само на качеството и функ-

ционалността на представената от тях техника, но и на яркия дизайн. За оформянето на гизайна фирмата привлече световноизвестни имена. На изложбата бяха представени и други гиганти в областта на битовата техника - Liebherr, Karcher, Samsung, Jura, Melitta, DeLonghi, Kenwood, Gastroback.

Ако трябва да обобщим видяното на IFA'2010, Европа се прощава с кризата. А това означава, че битовата техника и милионите ѝ потребители ги очакват по-добри времена. (ЖЗ)

Икебаната е свещена в Япония

Вася ДЕРМЕНДЖИЕВА

Цветята и дърветата винаги са били обект на възхищение и съзерцание в Япония. За нас, европейците, разцъфналото дърво на улицата е просто обичайна част от всекидневния пейзаж, която подминаваме... понякога с усмивка. Докато едно такова дърво в Япония се радва на внимание, а хората биха го наобиколили и дълго време биха му се любували.

С времето в тази така интересна за нас страна се развива изкуството на подреждане на цветя: икебана. Още от самото начало това фино занимание се е радвало на най-много уважение от японския народ. Първоначално икебана се е практикувала само от мъже. Учени, князе и високопоставени личности са се отдавали на икебана след оттегляне от социалния живот. Пос-

тепенно и жените започнали да се занимават с подреждането на цветя.

Основната идея на японското изкуство за аранжиране е внимателното озъване и подреждане на клонките. За да се избегне еднообразието, клонките се подрязват до различна дължина. Най-същественото в създаването на икебана е спазването на линията. Основната и една от най-любимите форми на японците е тази на трите линии и само когато те са правилно построени, творецът може да създаде икебана с до 360 клонки. Стилът на трите линии изисква средната линия или основното клонче да се постави на по-голяма височина, докато другите две са по-къси и в различни посоки от двете страни на основното клонче. Трите части на икебаната са символите на небето, човека и земята.

Всеки начинаещ в това изкуство трябва да се придържа към правилата на икебаната, защото грешките не са желателни. Една от най-грубите например е кръстосването на клонките. Те трябва да са една до друга, да вървят в една посока, но не бива да се пресичат. От значение е и изборът на цветята, тъй като те трябва да са в хармония с годишния сезон. За всяко годишно време има точно определени цветя, а тези, които не отговарят на сезона, не се използват дори и да са във фазата на най-красивия си цъфтеж. Планински растения никога не трябва да се комбинират с такива от полето, както и сухоземни с водни.

Икебана, посветена на Нова година, е направена от седем обикновени борови клонки, завързани с петорна панделка.

ЗА ЗДРАВЕТО НА ВАШИТЕ КОСТИ И СТАВИ

КОЕ ПРАВИ АРТРИМИН GS РАЗЛИЧЕН ОТ ОСТАНАЛИТЕ ПРОДУКТИ НА ПАЗАРА:

- * Комбинацията от четири съставки с високи терапевтични стойности - Глюкозамин, Хондроитин, MSM и Хиалуоронова киселина.
- * Формата - първият ефервесцентен продукт за тези състояния, гарантиращ бърза и висока абсорбция, щадяща храносмилателната система.
- * Формула съдържаща хиалуоронова киселина, която е основен компонент на ставния хрущял.
- * Подпомага здравето, жизнеността и силата на ставите, костите и хрущяла, нарушени вследствие на възрастови изменения, артрит и спортни травми.
- * Ефикасност равностойна на нестероидните противовъзпалителни средства, но без страничните им ефекти

www.jamieson.bg

Всички знаят, че футболистите не могат да се оплачат от ниски доходи, а когато са от такава величина като играчите на "Манчестър Юнайтед" и "Челси", можем смело да говорим за космически суми. Веднага ще докажем твърдението си - съвсем наскоро Кристиано Роналдо се сгоди с Bugatti Veyron, един от най-скъпите автомобили в света. Козато поръчковият автомобил се появи в гаража на футболната звезда от "Манчестър Юнайтед", там ще го чака спортно чудо на немските производители Audi R8. Изключително агресивният дизайн на машината привлича вниманието дори в компанията на Bentley и Jaguar.

В гореспоменатия елитен отбор най-скромният и достъпен автомобил принадлежи на защитника Гари Невил. Става дума за Range Rover Sport, който битува в сънищата на милиони редовни граждани.

От този сорт "по-елементарни средства за придвижване" е и Audi Q7, чийто собственик е Михаил Балак, полузащитник от "Челси". Но трудно ще впишем в тази категория Mercedes CLK DTM на нападателя от "Манчестър Юнайтед" Уейн Руни. Колата притежава цялата харизма и привлекателност на марката.

Въобще звездните футболисти предпочитат автомобили от минимум премиум клас. Нападателят на "Милан" Андрей Шевченко се вози в Porsche 911 Turbo. Да ви обясняваме за колко бърза

Марката „Ауди“ се радва на голяма почит от страна на някои от най-известните футболисти на нашето време



Да надникнем в гаражите на футболните звезди

• Конете под капака са повече от табун в каубойски филм

и мощна кола става въпрос е все едно по време на мач да ви разказваме от трибуната историята на "Милан" - интересно, но никой няма да я слуша.

С друг спортен звяр - Mercedes SL65 AMG, се е обзавел съотборникът на Шевченко - нападателят Дигие Дрозба. При това 65-ият топвариант на

моделите SL е снабден с турбодвигател V12 с мощност 604 к.с. В този автомобил абсолютно всичко е спортно - от волана до спирачките.

Полузащитникът на "Челси" Клод Макелеле също предпочита проверения от времето суперавтомобил. В гаража му "грее" Mercedes-Benz McLaren SLR, мощна и сериозна машина, която ангажира цялото внимание на водача си. Под капака се е разположил цял табун от 626 коня. Това е дос-

матъчно, за да може спортната кола да качва сто километра за 3,8 секунди. Жалко, че Daimler смята да прекрати производството му.

В отбора на "Манчестър Юнайтед" има и двама любители на английската класика. Полузащитникът Райън Гигс притежава Bentley Continental GT, а защитникът Рио Фърдинанд се е ориентирал към Bentley Arnage. Първият си остава автомобил, който е изпращан от дълги и за-

мечтани погледи. И причината не е във високата му цена, което се забелязва веднага. Независимо от принадлежността на марката към немския Volkswagen, Continental GT е по английски аристократичен и е успял да съхрани стила на британските традиции в автомобилното производство. Bentley Arnage на свой ред предполага наличието на собствен шофьор зад волана.

Двама играчи на "Челси" решиха да шокират

публиката със суперколи, които не карат, а обикновено ги разхождат като породист дог. Защитникът Джон Тьерни е собственик на Ferrari F430, а полузащитникът Франк Лампард си е нагнал по Aston Martin Vanquish. И двата автомобила имат спортно родословие. Донор на някои технологии, използвани при Ferrari, е небезизвестната "Формула 1". При всички случаи цената и на двата автомобила надскача 200 000 евро. (ЖЗ)

Уважаеми читатели,

От този брой преустановяваме приемането и публикуването на малки обяви. Надяваме се на вашето разбиране. Очаквайте новата платформа за безплатни обяви на сайта health.bg.

ИП за специализирана медицинска помощ - "Международна онкологична диагностика и Лечение"

**Висококвалифицирано мнение на български
и чуждестранни онколози.**

ПЪРВИЧНА ОНКОЛОГИЧНА ДИАГНОСТИКА

Клиничен онкологичен преглед

Цитологично или хистологично изследване и диагностика

Имунохистохимично изследване на тумори

Назначаване на химио- и/или лъчетерапевтична схема

ВТОРО МНЕНИЕ ПРИ ОНКОЛОГИЧНИ СЛУЧАИ

Второто мнение се налага за прецизиране на диагнозата!

Ракът е победим, ако потърсите второто мнение на време!

Второто мнение включва:

Спешни консултации с български онкопатолози и онколози

Консултация с чуждестранни специалисти в конкретната област

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

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

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

София ул. "Искър" № 22 партер, кабинет № 4 Е-mail: modi@abv.bg

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

21 септември 1378 г. - Цар Иван Шишман издава грамота на Рилския манастир, в която потвърждава неговите владения и привилегии. Грамотата има голяма роля за по-нататъшната родолюбива дейност на този най-голям български манастир. По времето на османското владичество султаните са зачитали този документ на цар Иван Шишман, което е създавало възможности манастирът да бъде наистина обител, защитаваща българските национални ценности.

22 септември 1908 г. - Ден на Независимостта на България. Това е един от най-големите официални празници, в който българският държавен глава Фердинанд I и правителството на Александър Малинов превръщат България от Княжество, зависимо от турския султан, в независимо Царство България.

22 септември 1921 г. - Умира народният поет Иван Вазов, роден в Сопот през 1850 г. Значимостта на неговото творчество за българската нация е изразено най-добре в пророческите му стихове:

*И аз на свой ред ще си замина,
трева и мен ще расне над прахът.
Един ще жали, друг ще ме проклана,
но моите песни все ще се четат.*

23 септември 1813 г. - Умира Софроний Врачански, свещеник, епископ, учител, общественик и книжовник. Той прави първия препис на "История славянобългарска" от отец Пасий. Сам Софроний е автор на книжовни трудове. Провъзгласен е за светец.

23 септември 1853 г. - В Пловдив е роден

Константин Стоилов, осмият български министър-председател.

23 септември 1902 г. - Избухва Горноджумайското въстание за освобождаване на българските земи, останали под османско владичество.

23 септември 1923 г. - Избухва комунистическият метеж, инспириран от Коминтерна.

23 септември 1947 г. - Обесен е ръководителят на обединената опозиция в България, земеделският водач Никола Петков, осъден на смърт от комунистическата власт.

24 септември 1859 г. - В с. Градец, Котленско, е роден ген. Радко Димитриеви, виден български полководец, разстрелян от болшевиките в Кавказ на 18 октомври 1918 г.

25 септември 1396 г. - В битката при Никопол османските войски разгромяват кръстоносците и пленяват българския цар Иван Срацимир. България пада под османско владичество.

25 септември 1912 г. - Създадено е Македоно-Одринското опълчение, което участва в Балканската война за освобождаване на българските земи, останали под османско владичество.

26 септември 1869 г. - Свикано е общо събрание на Българското книжовно дружество в град Браила. С това се поставя началото на Българската академия на науките и изкуствата.

26 септември 1879 г. - В гр. Елена е роден писателят Петко Ю. Тодоров, починал на 14 февруари 1916 г.

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЩО: Ларингит. ТЕРАНО. Ран. Олива.
Етос. Цип. Они. А капела. Стимулатор.
Агамия. Ретинол. ИЗОТ. Мирон. Сом. Стил.
Вани. "АЕК". "Мама". Аба. Алис. Аго. Еталони.
"Еба". Еразар. Жапура. Енеги (Илцко).
Ориноко. ЕТА. Енен (Жюстен). Назал.
Изотоп. Нос. Зара. Алида Вали. Ир. Иск.
Олар (Алфонс). Ге (Пол). Аси. Раван. Никиш
(Артур). Ива Титова. Окуме. Ивановва
(Лилу). Оварит. Спа. Ар. Лазарети.

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



TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 17 септември до 07 октомври 2010 г.



SANG®

**LCD телевизор
26843**

- 26" (66cm) диагонал на екрана
- Резолюция 1366x768
- Контраст 1000:1, яркост: 250 cd/m2
- Памет за 100 канала
- Телетекст и меню на български
- Входи: HDMI, RCA, S-Video, SCART
- 2 години гаранция

499

на изплащане с
TBI Credit



**Лантрон
HP 625 XN605ES**

- Екран: 15,6" (39,6 cm) BrightView (1366x768)
- CPU: AMD Athlon II P320 /2.10 GHz
- RAM: 2 GB DDR2
- HDD: 320 GB /5400 rpm
- DVD+/-RW
- VC: ATI Radeon HD 4200
- Wi-Fi b/g/n, 3xUSB, LAN, WebCam
- Тегло: 2,49кг
- 1 година гаранция

799

на изплащане с
TBI Credit



Electrolux

Хладилник ERD 28310W/X*

- Обем на хладилната част 217 л.
- Обем на фризера 50 л.
- Енергиен клас A+
- Автоматично размразяване
- Терморегулатор
- Стъклени рафтове
- Цвят: Бял/INOX*
- Размери: 159 / 55 / 65 см.
- 2 години гаранция

479

на изплащане с
TBI Credit

519*

на изплащане с
TBI Credit



BEKO

Пералня WMB 51011 F

- 1000 оборота/мин.
- Капацитет 5 кг.
- Енергиен клас A+/Клас на изпиране A
- Регулатор на оборотите
- Кратка програма
- Бутон "Предпране"
- Бутон "Допълнително изплакване"
- Размери: 85/60/50
- 2 години гаранция

399

на изплащане с
TBI Credit



CANDY

Фурна за вграждане FPP 602 X

- Мултифункционална фурна
- 7 програми
- Енергиен клас A
- Механичен таймер
- Грил-нагревател, терморегулатор
- Цвят: INOX
- 2 години гаранция

369

на изплащане с
TBI Credit