

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

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

ВЕСЕЛИН МАРИНОВ:

Винаги имам позиция



Срещата ми с Веселин Маринов е след доста години, в които не сме се виждали, но той си е същият. Докато паркирам, говоря на улицата и по двата си телефона. После бърза да ми покаже офиса, в който личи, че всяко нещо трябва да е на мястото си. Витрината с отличията е препълнена с плакети, пластики, награди. Веско се гордее със "Студио Маринов", с удобствата и чистотата, кои-

то преобладават в сградата, където са офиса и дома му. Тук е работното място и на съпругата му, т.е. всичко му е под ръка. На интервюто е допуснат йоркширският териер Линда, закичен с малка розова панделка. Откакто е започнал нов живот (по собствените му думи), Веселин Маринов се е преместил в Студентския град точно срещу входа на Спортната академия. Не било случайно, а с цел да може да прави крос

всяка сутрин по 8 км в парка на НСА. При последната ни среща Веселин Маринов беше току-що изпял песен за българския войник и я беше подарил на приятеля си генерал Михо Михов, тогава шеф на Генералния щаб на армията. Днес Веселин Маринов получава немало критики заради песента, посветена на полицията.

Интервю на
Екатерина Генова -
на стр. 11

Как комфортно да се топлим през зимата

Знаете ли, че освен да постигнем комфортна температура в жилищата си през зимата, е решаващо важно с какво точно се топлим? Защото различните начини за вдигане на живака на термометъра оказват своето влияние върху здравето ни. Затова трябва да преценяваме

отоплението не само по икономическата му ефективност, но и по общия комфорт, който ни създава. Това е особено важно, ако в дома има деца или хора с хронични здравословни проблеми. Съветите на експерта по темата вижте

на стр. 9

ВИДЕО

Какво научихме в Световния ден на сърцето вижте в портала health.bg



Проф. Асен Гудев, избран за председател на Българското кардиологично дружество - за съвременните аспекти на профилактиката
<http://www.health.bg/?v=104>



Безопасни ли са холивудските диети

Перфектният външен вид на холивудските звезди заразява милиони хора, които са готови да следват хранителните навици на идолите си, за да се доближат поне частично до идеала от лъскавите корици. Но експертите предупреждават, че невинаги диетите на известните актьори са ефективни и безопасни.

Още на стр. 12

N-Ti-Tuss

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

При суха и влажна кашлица
При възпаление и боали в гърлото

Екофарм

www.ecopharm.bg



С приятели се живее по-дълго

Наличието на верни и надеждни приятели може да удължи живота на човека. Този факт са установили американски учени от университетите в Юта и Нова Каролина. След сериозни проучвания те констатирали, че колкото е по-широк кръгът на познанствата и общуването, толкова повече години добавяте към житейския си път. Засега специалистите се

затрудняват да дадат научно обяснение на този феномен. Въпреки това те смятат, че добрите приятели са свидетелство за социална активност и интензивен емоционален живот. Известно е, че те носят радост, разтоварват от напрежението и облекчават живота. Може би в това се крие тайната на благотворното приятелско обкръжение.

До едно кафе за бременните

Употребата на кафе в периода на бременността може да окаже негативно влияние върху развитието на плода, да предизвика преждевременно раждане или тегло под нормата при новородените. До този извод са стигнали холандски учени. Те провели изследване, в което в течение на девет месеца наблюдавали 7000 бременни жени. Всички участнички в експеримента записвали количеството на изпиваните от тях кафе и чай. Състоянието на плода редовно се следяло с ултразвукова апаратура. Оказало се, че голяма част от любителките на кафе родили бебета с тегло под нормата. Затова специалистите пре-



поръчват на бременните да ограничат употребата на обогатяващата напитка до една чаша на ден, за да намалят до минимум риска за здравето на новороденото.



Кучето спасява от затлъстяване

Четириногият любимец въкъщи може да снижи риска от затлъстяване при децата, твърдят учени от лондонски университет. Те изследвали повече от 2000 учащи се на възраст между 9 и 10 години, като измервали нивото им на активност - времето, отделено за леко и умерено физическо натоварване. Резултатите

недвусмислено показали, че децата от семейства, имащи кучета, водят по-здравословен живот, защото повече се движат - разхождат домашния любимец и играят с него въкъщи, вместо да седят пред телевизора. Учените са убедени, че такъв начин на живот има благоприятен и дългосрочен ефект, снижавайки риска детето да страда в бъдеще от наднормено тегло или диабет.

Във Великобритания всяко четвърто дете в предучилищна възраст е с наднормено тегло или със затлъстяване. Този проблем днес засяга както момчетата, така и момичетата от всички възрасти, раси и етнически групи.

ОПТИМИСТИЧНО

Опашка за... движение



Петър ГАЛЕВ
p.galev@health.bg

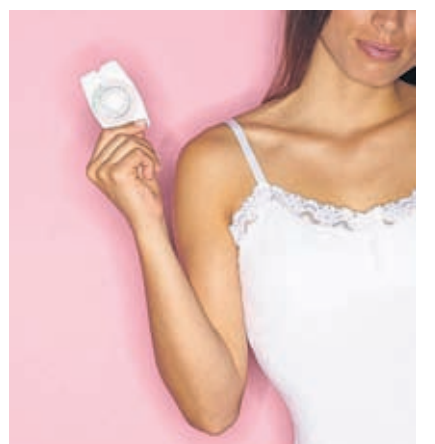
През почивните дни станах свидетел на нещо, което ме окуражи и за пореден път ми доказва, че въпреки всички трудности на прехода бавно се доближаваме до нормалността.

Разхождайки се в столичния Южен парк, видях множество хора, които се тълпяха около модерно направени и свободностъпни уреди за фитнес на открито. Всеки изчакваше реда си спокойно, а по-опитните съветваха новациите как да използват всяка от машинките. Млади и стари взаимно се насърчаваха в опитите да се раздвижат и да допринесат с нещо за доброта си кондиция. А само преди няколко години на същото това място в парка се събираха хора, които ожесточено спореха за политика. Ама не за тази политика, която определя всекидневието ни, а за онази, "политическата" политика, която води в крайна сметка до заклепване, обиди и дори физическа разправа с опонента.

Е, значи все сме научили нещо за двайсет години, щом паркът става място за масов спорт и добро настроение, а не за празни емоции. Оказва се, че когато има условия, хората със сигурност се възползват от възможността да укрепят здравето и духа си. Дано и други общини да видят това, а и в София тези оазиси на масовия спорт да се увеличават. Инвестициите в това ще се възвърнат многократно - в по-здрав и по-щастлив хора. Дано пък ние да оценяваме жеста и да пазим като свои безплатните уреди.

Противозачатъчните подобряват паметта

Противозачатъчните таблетки оказват положително влияние върху мозъка на жените, смятат учени от университета в Залцбург. Те провели изследване с участието на 3,5 млн. представителки на нежния пол на възраст от 16 до 49 години, като използвали магнитно-резонансен томограф. Оказало се, че мозъкът на жените, които приемали хормонални противозачатъчни, се е увеличил с около 3%. Най-често се развивала частта от мозъка, отговаряща за паметта и вербалните навици. Специалистите предполагат, че този ефект се дължи на хормоните, които укрепват връзката между невроните. Все още не е известно дали след прекратяване на приема на противозачатъчни постигнатият положителен ефект изчезва.



Патентован Аюрведичен продукт



Само 2 капсули след хранене

COMFORTEX®

Сега в нова опаковка!

30 капсули на
по - добра цена!



www.ecopharm.bg



Porsche се връща към родоначалника си

Новият Speedster е с 3,8-литров двигател и 408 к.с.

Немските автомобилни производители имат намерение да възродят Porsche 356 Speedster - родоначалника на световноизвестната марка. Първият екземпляр от легендарния модел беше пуснат през 1948 г., а авторът на дизайна беше самият Фердинанд Порше. Сега компанията възражда версията

Speedster, а в чест на първия модел ще бъдат произведени само 356 броя. Световната премиера ще се състои в началото на октомври в автосалона в Париж. Двуместният автомобил силно се отличава от другите членове на семейството. Той е с изменени пропорции на купето, новият силует е значително

по-нисък и стремителен. Новият Porsche 911 Speedster е с 3,8-литров двигател, мощността му е 408 к.с., което е с 23 к.с. повече от двигателя на 911 Carrera S. Освен това разходът на гориво е 10,3 литра на 100 километра, а това е фантастичен показател за спортна кола.

Будилник напомня, че времето е пари

Японците изобретиха алчен будилник. BanClock Twin Bell Alarm Clock е с доста сложно устройство. Той събужда собственика си в точно определеното време, но се съобразява с факта, че малко хора стават веднага като чуят неприятния звън. Будилникът е готов

да мълчи известно време, но само ако пуснеш монета в специалния прорез. Като мине определения срок, алчен звън отново ти напомня, че времето е пари. Будилникът не е голям, тежи 233 грама без монетите, жертвани от сънливите стопани. А цената му е 55 долара.



Рей Бредбъри осъди високите технологии

90-годишният писател Рей Бредбъри е категоричен, че съвременната цивилизация е прекалено зависима от техническата революция. "Имаме прекалено много мобилни телефони, много интернет. Трябва да се избавим от тези машини", призова авторът на "451 грауса по Фаренхайт". В интервю за The Los Angeles Times Бредбъри разказва, че през миналата година няколко пъти

са му предлагали да пусне електронна версия на книгите си. Офертата дошла от компанията Yahoo. Легендарният автор рязко отказал и дори по думите му пратил по дяволите представителите на Yahoo.

Рей Бредбъри подложил на остра критика и президента на САЩ Барак Обама, защото сложил кръст на програмата за връщането на американски астронавти на Луната.



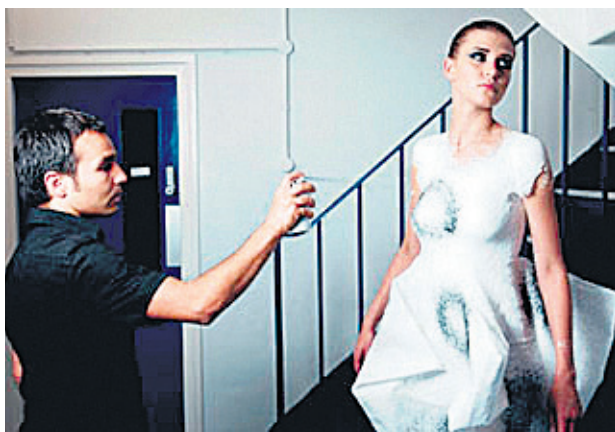
Смартфоните ще превземат света

През 2013 година ползвателите на смартфони в целия свят ще бъдат 1 милиард. При това през 2015 г. половин милиард умни телефони ще работят под управлението на мобилната операционна система Google Android. До този извод са дошли специалистите от аналитичната компания Informa Telecoms & Media. В официалния отчет на експерти пише, че толкова бурен ръст на пазара на смартфони е обусловен от нарастващата конкуренция между водещите производители и съперничеството за ползвателския интерфейс между Apple, Google, Microsoft и RIM.

Друга изследователска компания - IDC, е на мнение, че дялът на Android на пазара на мобилни операционни системи през 2014 г. ще се увеличи с 51,2%. И двата екипа от специалисти са единодушни, че след четири години ролята на лидера в момента Symbian от Nokia ще спадне, и то с цели 32%.



Последен писък - течни облекла



Британски учени създадоха течни дрехи. Новината беше представена от дизайнери на Лондонската седмица на модата. Новият материал се нанася върху тялото с помощта на спрей. При контакт с кожата се получава дреха без шевове. Тя може да се пере и отново да се облича. В кулоарите на модното събитие изобретателите бързо и с вкус преоблякоха доброволци в удобни цветни тениски. Спре-

ят съдържа влакна, разтворени в специално вещество. Те са примесени с полимери и заедно образуват тъкан, засхваща върху кожата. Течният материал получи името Fabrican. Новите облекла не се плашат от гъжд. Според независими дизайнери течните дрехи имат голямо бъдеще, защото биха могли да се създават както отделни елементи, така и цяла модна композиция.



Косопад - кога трябва да се тревожим



Офисът не е безобидно работно място

Пробиотиците помагат на дамите



Д-р Димитър Георгиев

● С акушер-гинеколога д-р Димитър Георгиев, управител на ДКЦ „Асцендент“, разговаря Илиана Славова

Д-р Георгиев, какви могат да са причините за бялото течение при жените?

- Вагиналното течение най-често е проява на възпаление на влагалището. Понякога се дължи на болестни промени в маточната шийка от инфекциозен характер. Самото възпаление на влагалището обаче е резултат от промяна в баланса на вагиналната микрофлора - т.нар. дисбактериоза. Обичайно във влагалището живеят няколко вида бактерии - лактобацили на Дюдер-

лайн, които поддържат кисело рН и така защитават вагината от инфекции.

- Какво представлява вагиналната дисбактериоза?

Както вече казах, това е дисбаланс на нормално съществуващите във влагалището бактерии, причинен от различни фактори - инфекция, прием на антибиотици, промени в имунната система на жената, гиабет, бременност, лечение с кортикостероиди и други подобни външни фактори.

- Какво е решението

на проблема? Каква е ролята на пробиотиците при лечението на това заболяване?

- Най-лесното и ефективно лечение в медицината е етиологичното - т.е. това, което атакува първопричината за заболяването, а не симптомите само. При наличието на дисбактериоза е лесно да се потърси начин за възстановяването на баланса на влагалищната микрофлора. Това на пръв поглед изглежда просто като задача, но на практика не е така лесно, тъй като лактобацилите трудно

могат да бъдат "доставени" директно във вагината. По тази причина гинеколозите прибегват до употребата на пробиотици.

- Съпоставим ли е ефектът от приложението на различни пробиотици?

- Тук има една тънкост - не всички пробиотици имат достатъчна активност поради някои биологични особености на лактобацилите. Внимателният подбор на препарата е залог за ефективно и достатъчно физиологично лечение. Практиката ни показва, че лактажинът напремер е препарат, който е доказал ефекта си при редица форми на дисбактериоза.

Толерира се добре от пациентите и е с много приемлива цена за качеството, което има.

- Какви са възможните профилактични мерки, за да се предотврати появата на заболяването?

- Едва ли има жена, която да не е страдала от дисбактериоза в рам-

ките на репродуктивната си възраст. Като се вземе предвид кое причинява нарушаването на баланса на вагиналната микрофлора, могат лесно да се очертаят профилактичните мерки - ограничаването на употребата на антибиотици, употребата на кондом при случайни полови контакти. Когато обаче има яснота за евентуален риск от дисбактериоза, профилактичната употреба на лактажина е напълно основателна.

ДКЦ "Асцендент" има солиден опит в това отношение. Ние прилагаме лактажин профилактично при бременности, при лечение с антибиотици и особено ефективно при жени с гиабет първи или втори тип. Така намаляваме риска от гъбички на влагалището и тежкия дискомфорт, свързан с това заболяване.

ДКЦ „Асцендент“,
София, ул. „Бачо Киро“ №47,
тел.: 02/ 983 94 94;
983 15 79
www.ascendent.cc

ТАЗИ СЕДМИЦА
в www.health.bg

Знаете ли да почивате



Почивката се смята за нещо елементарно, но се оказва, че и тя е изкуство. Какви видове почивка има и кога да ги прилагаме? Прочетете съветите на американския специалист д-р Матю Егълънд.
www.health.bg/?t=12166

Отслабване
чрез храна



Звучи като парадокс, но има 4 вида храна, които помагат да топим килограми. Вижте кои са те на
www.health.bg/?t=12153

Кога гецата се смеят



Проучване установява, че гецата още от 4-годишна възраст схващат шегите на възрастните. Те не само разбират иронията, сарказма и реторичните въпроси, но и сами ги употребяват.
www.health.bg/?t=12161

Най-четено



1. Очилата състаряват поне с 3 години
2. Вярно или грешно... за остаряването
3. Уникална роботизирана операция на рак
4. Джинджифил срещу мускулни болки
5. Децата бъркат озъбването на кучетата с усмивка

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!

Комплексна формула, включваща ГЛЮКОЗАМИН, ХОНДРОИТИН, АСМ, ВИТАМИНИ, МИНЕРАЛИ И АНТИОКСИДАНТИ

Ecopharm

www.ecopharm.bg

Търсете в аптеките!

Уникална операция в Плевен

Уникална за Източна Европа роботизирана операция на жена с рак на шийката на матката със запазване на детеродните ѝ функции е направена в Плевен. Интервенцията е извършена със системата "Да Винчи" от екипа на проф. Григор Горчев в Университетската болница "Д-р Георги Странски".

Досега в Европа са извършени две операции от този вид, като те са направени в Швеция.

Пациентката е 30-годишна жена от Разградско. Проф. Горчев поясни, че операцията е била доста сложна и е продължила 8 часа.

Преди време младата жена е претърпяла и операция, при която ѝ е отстранен единият яйчник. Вторият е оставен, но е повдигнат по-високо заради лечебната, която предстои да проведе. След около 5 месеца тя ще може да се подложи на ин витро процедура, ако желае.

Проф. Горчев е категоричен, че в бъдеще ще се прилага новият метод, който е щадящ за пациентите, но и съхранява репродуктивните им функции. Проблемът е, че вече няма консумативи за роботизирани операции.

През октомври ще бъде извършена втора такава операция, като тя ще е на 28-годишна жена.

Опитът на плевенския екип в областта на този вид хирургия ще бъде публикуван в научни медицински списания, като те ще се представят догодина по време на участия на екипа в семинари в САЩ. Тогава ще се проведе и двата форума по роботика във Флорида и Вашингтон, където ще е и Световният конгрес по роботизирана хирургия.

Изненадите на жлъчката

• С проф. д-р Тома Пожарлиев, завеждащ клиника по обща и ендоскопска хирургия, УСБАЛ „Св. Анна“, София, разговаря Кристина Пешина

Проф. Пожарлиев, какви са ранните признаци, че човек има проблеми с жлъчката?

- Това е сложен въпрос, тъй като човек може да е болен, без да има каквито и да било оплаквания. Затова е изключително важно хората да имат културата и да се преглеждат профилактично, особено когато говорим за заболяване на жлъчния мехур или т.нар. камъни в жлъчката. Това е едно доста често срещано заболяване в съвременното и води до сериозни усложнения. Камъните обикновено се образуват в жлъчния мехур. Не е ясна причината за това, но впоследствие се получава възпаление. По-сериозното усложнение е, когато тези камъни се придвижат по жлъчния канал, запушат го и човек почувтае. Точно тогава са големите и силни болки под лъжичката. Иначе жлъчните



Проф. д-р Тома Пожарлиев

кризи почти не съществуват. Усеца се тежест в дясното подребрие след нахранване. Само при възпаление се появява болка отдясно и се вдига температурата. Твърде вероятно е обаче да няма каквито и да било симптоми. За профилактика е достатъчно човек веднъж годишно да си прави ехография. Прегледът не е нито скъп, нито вреден или пък болезнен и дава информация както за жлъчния мехур, така и за състоянието на черния дроб, бъбреците, матката, яйчниците.

- **Начинът на живот**

„

Застоялият начин на живот или хормонално нарушение могат да доведат до появата на камъни в жлъчката

свързан ли е с тези проблеми?

- Застоялият начин на живот или хормонално нарушение могат да доведат до появата на камъни в жлъчката. При жените проблеми с жлъчката често се появяват след бременността.

- **За коя възраст и за кой пол са най-типични?**

- До 50 години страдат повече жените, особено пълните и русите. Наг 50-55-годишна възраст



По-пълните руси жени са най-склонни към жлъчни проблеми

раст започват да боледуват и мъжете. Като цяло се среща при по-възрастни хора. Естествено има и прецеденти.

- **Какво е съвременното лечение и може ли да се мине без операция?**

- Освен оперативната интервенция съществува и друг метод - разтваряне на жлъчните камъни. Използва се, когато те са много малки и не е възпалена стената на жлъчния мехур. Лечението е медикаментозно и продължително. Около 50% от пациентите, които са ползвали този метод, се излекуват след лечение в продължение на 5 години. 60% от тях обаче получават след години отново камъни в жлъчния мехур. Затова препоръчително е отстраняването на жлъчния мехур, защото него ако го няма, няма къде да се обра-

зуват. Билките и другите народни методи не разтварят камъните.

- **Какво може да се случи, ако човек получава жлъчни кризи, но го е страх от операцията?**

- Запушване на жлъчния канал и възпаление на жлъчката. Тук вече и самата операция е по-сложна, защото освен отстраняването на жлъчния мехур трябва да се отворят и жлъчните пътища, да се почистят и да се възстановява проходимостта на жлъчката.

Друго усложнение е панкреатитът, който в много случаи има летален изход. Продължителното застояване на тези камъни може да доведе и до ракови образувания. Затова дори и пациентът да няма оплаквания, при наличие на жлъчни камъни е добре да се направи операция. Тя е по-малко

рискова и страхът от нея е абсолютна глупост.

- **С какво съвременните технологии променят лечението на жлъчни болести?**

- Ендоскопското отстраняване на жлъчния мехур или т.нар. безкръвна операция е революция в медицината. Практикува се по света и вече повече от 20 години и у нас. Възстановяването след операцията е бързо, в рамките на няколко дни, като все пак зависи от възпалението.

- **Остават ли някакви трайни ограничения във всекидневието след отстраняване на жлъчния мехур?**

- Не. Преди операция се спазват повече ограничения и диети, отколкото след нея.

За здрави стави с „Картилазин® плюс“

Остеоартрозата (остеоартритът) е хронично дегенеративно заболяване на ставите. При тази болест се износва ставният хрущял и се образуват остеофити ("шипове").

Засяга около 12-15% от населението на земята и е най-често срещаното ставно заболяване. Проявява се главно във втората половина на живота. Според съвременните прогнози броят на боледувалите от остеоартроза ще нараства в бъдеще, тъй като съвременната тенденция е да се увеличава броят на хората в напреднала възраст. Тази болест не застрашава живота и дълголетието, но в същото време не позволява да се води нормален и пълноценен живот. Тя е важен здравно-социален проблем, което произтича най-вече от високата ѝ честота.

При остеоартрозата се износва хрущялът, който покрива ставните повърхности. Той се набраздява, става неравен, изтънява и в напредналите стадии на болестта в някои от носещите стави може напълно да се "стопа". При здравите хора хрущялът е гладък и допринася движенията в ставите да се извършват с минимално триене. Като последица от нарушаването на функцията на хрущялните клетки те произвеждат по-малко протеоглики и колаген. В същото време се увеличават ензимите, които разграждат основните съставки на хрущяла. Започва да доминира хрущялното увреждане и това е първият етап от развитието на болестта. Паралелно с износването на хрущяла започва образуване на остеофити ("шипове") - костни разраствания, разположени най-често в областта на ставните ръбове.

Най-важна причинна роля за развитие на остеоартрозата имат генетичното предразположение и механичното претоварване на ставите. Тази болест е по-честа при възрастните хора, но напредналата възраст е само една от нейните причини. За развитието ѝ допринасят наднорменото тегло, ендокринни и обменни нарушения, предшестващи възпалителни ставни заболявания, вродени и придобити малформации на ставите, остри и хронични травми, професионални фактори, прекалена употреба на кортикостероиди вътреставно и др.

Остеоартрозата засяга най-често коленните и тазобедрените стави, гръбначния стълб, част от малките



става в ръцете, палците на краката и др. Първите симптоми се манифестират най-вече между 50- и 60-годишна възраст. Болелите се оплакват от болка и краткотрайна скованост в засегнатите стави, които се усилват в продължение на месеци и години. Болката се проявява след физическо усилие и в края на деня и в началото се успокоява след почивка. Сковаността е по-изразена рано сутрин или след периоди на бездвижване. Влажното и студено време може да засили болката. При активиране на болестта съответната става може да се подуе, да стане топла, а ставната кухина да се изпълни с течност. Характерно е и "пукането", "хрущенето" в ставите при раздвижване. Постепенно се ограничават движенията в увредените стави, а в по-късните стадии на болестта те се деформират.

В последните години вниманието е насочено и към предотвратяване и забавяне на болестните промени в ставния хрущял. Това се постига с т.нар. хондропротектори, които стимулират синтетичната функция на хондроцитите, подобряват продукцията на компонентите на хрущяла и забавят еволюцията на болестта. В аптеките се предлагат много хранителни добавки, съдържащи глюкозамин сулфат и хондроитин сулфат от различни производители. Много е важно, когато избирате хранителна добавка, тя да е от доказал се известен производител, който не би направил компромис с качеството.

Фармацевтичната компания „Актавис“ предлага

става на ръцете, палците на краката и др. Първите симптоми се манифестират най-вече между 50- и 60-годишна възраст. Болелите се оплакват от болка и краткотрайна скованост в засегнатите стави, които се усилват в продължение на месеци и години. Болката се проявява след физическо усилие и в края на деня и в началото се успокоява след почивка. Сковаността е по-изразена рано сутрин или след периоди на бездвижване. Влажното и студено

„Картилазин® плюс“ - висококачествен съвременен продукт от естествен произход, който съдържа глюкозамин сулфат, хондроитин сулфат и витамин С. Обогадената комбинация от три необходими за ставата съединения има много важно значение за облекчаване на болката, свързана с пренатоварване на ставите; за увеличаване подвижността на ставите; за по-бързото възстановяване на меките тъкани след ставни травми - навяхване, изкълчване; профилактика на преждевременното износване на ставния хрущял при активно спортуващи.

Глюкозамин сулфат е главен компонент на ставния хрущял, сухожилията и връзките. Стимулира формирането на хрущялния матрикс, улеснява продукцията на глюкозаминогликани и протеоглики от хондроцитите. Подобрява смазочните свойства на синовиалната течност. Възстановява увредения ставен хрущял и подвижността в ставите, притежава умерен противовъзпалителен ефект.

Хондроитин сулфат също е и главна съставка на ставния хрущял, доставя градивни елементи за изграждането и възстановяването му; осигурява еластичност и здравина на хрущяла; блокира ензимите, които разграждат ставния хрущял; повишава нивото на хиалуроновата киселина в ставите.

Ефектът на комбинацията глюкозамин и хондроитин в „Картилазин® плюс“ превъзхожда действието им, ако се приемат поотделно.

Витамин С има предпазен ефект при възпалителни процеси. Играе жизнено важна роля при формирането на хрущяла и здравината на ставите. Хората, които не приемат достатъчно количество витамин С, са изложени трикратно по-често на риск от остеоартроза в сравнение с тези, които приемат високи дози.

„Картилазин® плюс“ е подходящо средство за профилактика и като добавка към основното лечение на остеоартроза, артралгии, травми на меките тъкани:

Препоръчваната дневна доза е 2 пъти по 1 таблетка. За най-добри резултати курсът трябва да бъде не по-малко от три месеца годишно.

„Картилазин® плюс“ можете да намерите в аптеките на най-изгодната от всички аналогични продукти цена - 12 лв.

Косопад на хоризонта

● С какво човекът най-много вреди на своята коса



Влошеното състояние на косата понякога може да бъде сигнал за сериозни здравословни нередности в човешкото тяло

Средно човек има около 100-120 хиляди косъма на своята глава. Всеки един от тях расте с около 0,8 до 1,2 см на месец. Неправилните грижи за косата, лошият режим на хранене, както и някои генетични фактори обаче могат да доведат до едно от най-неприятните за насето самочувствие явления - косопада. Какво трябва да знаем за него и как да подобрим цялостния вид на нашата коса - за отговор на тези въпроси потърсихме д-р Емил Илиев от Клиниката по кожни и венерически болести към УМБАЛ "Александровска".



Д-р Емил Илиев

Даниела СЕВРИЙСКА
d.sevriyska@health.bg

Не всички хора знаят как да се грижат добре за своите коси - бърза да отбележи още в началото на разговора ни д-р Илиев. Според него една от най-често срещаните грешки е всекидневното миене на косата. "Човек, който работи при сравнително хигиенични условия, никога не трябва да мие косата си през лятото по-често от два пъти седмично и през зимата по-често от един път на пет дни. Кожата на главата има една водно-липидна мантия,

която ни предпазва от различните бактерии и вредни химични влияния. Когато всеки ден мием косата си, ние нарушаваме този защитен филтър."

Специалистът от Клиниката по кожни и венерически болести към УМБАЛ "Александровска" обяснява, че и самите миешки препарати, колкото и да са добри, са си вид химия, която колкото по-често използваме, толкова повече щети нанасяме на косъма си. "Доста хора, които имат проблеми с косата, било поради по-трудния достъп до медицински специалист или липса на средства, пропус-

кат възможността да се консултират и започват да се самолечат. Чрез въпросното самолечение и употребата на най-различни лечебни и козметични средства те не само плащат понякога по-висока цена, отколкото би струвал прегледът при специалист, но в повечето случаи още повече влошават състоянието си."

Стигаме и до темата за косопадите. Д-р Емил Илиев ни разяснява, че има няколко вида косопади. Физиологичните косопади са нормално явление за определени епизоди от живота на човека. Такива са например следро-

мнението на специалист."

Научаваме от д-р Илиев, че по-обилният косопад по време на пубертета пък се свързва с хормоналните изменения, характерни за тази възраст. При възрастните хора оредяването и опаването на косата също се смята за естествен и нормален процес.

Втората голяма група косопади са т.нар симптоматични косопади. Тук косопадът е симптом на нещо, което се случва в нашето тяло. Примери от своята практика за такива косопади д-р Емил Илиев може да даде много. "През ген-д-ва при мен идват млади момичета и жени, които се оплакват, че косата им капе без видима причина. Първият въпрос, който им задавам, е: "Какво ядохте вчера?", и обикновено отговорът им е: "Една салата, защото съм на диета". Гладуването и диетите са сред доста често срещаните причини за тези симптоматични косопади. Косъмът се гради от белтъчини. Ако човек не яде достатъчно белтъчини, той задължително ще получи косопад. Същото важи и за витамините. След период на недоразхранване от 2-3 месеца е нормално да започне косопад и нерядко броят на падащите косми може да бъде от порядъка на 100-150 косъма дневно. В момента, в който спазващите диети започнат отново да се хранят както трябва, косопадът спира напълно и няма нужда да им предписваш друго лечение, т.е. лечението е нормалното хранене."

Възползвам се, че сме на тази тема, и питам д-р Илиев какво трябва да ядат хората, които искат да

имат здрави и хубави коси. "На първо място, както вече споменах, е доброто хранене с белтъчини. Необходимо е да се консумират най-вече сярсодържащи аминокиселини. Аз препоръчвам на моите пациенти да приемат много риба и морски дарове, желатинозни материали като например сухожилията на печен или варен джолан. Понякога се препоръчва за период от два месеца да се взима по една и половина чаена лъжичка желатин сутрин на гладно. Много полезни са още марулята, краставицата, ореховите ядки, смокините, магданозът, качественото месо. Подходящи са плодове и зеленчукови прясно изцедени сокове от моркови, червено цвекло, ябълка и др."

Накрая остана да отбележим и още два популярни косопада. Андроногенетичният косопад се среща най-вече при мъжете, но през последните 30 години се увеличава и при жените. Както подсказва самото му име, има наследствени елементи и хормонални предпоставки. Науката засега не може да се справи с него, но при подходяща и навременна терапия опадането на косата може да се забави с 10-15 години.

За сметка на това Клиниката по кожни и венерически болести към УМБАЛ "Александровска" постига изключително добър резултат в лечението на кръговата плешивост. Причината - тук се извършват всички необходими изследвания за откриване причините на болестта и се прилагат интегрирани методи на лечение от спектъра на традиционната китайска медицина и ортомолекулярната терапия, която използва природосъобразни субстанции като витамини, минерали, микроелементи и ензими.

Тест срещу женски рак

С д-р Георги Симеонов, изпълнителен директор на ДКЦ „Токуга“, разговаря Илиана Славова

- Д-р Симеонов, какво може да се направи за ранно откриване на рака на маточната шийка?

- Нашата цел е да развиваме не само активно лечение, но и активна профилактика. В това направление имаме обмен на информация и кадри с Япония. Работата ни е така организирана, че да не се смесват болните със здравите, които идват да си направят профилактично изследване. Има отделна регистратура за превантивна медицина. Преди месец започнахме кампания за профилактика на рака на маточната шийка, включваща изследване за човешкия папилома вирус - причинителя на това заболяване. Целта е ранната диагностика да обхване колкото може повече жени. Разбира се, освен да диагностицираме, можем и да лекуваме с най-съвременните методи. Сега планираме да извършваме и ваксинации срещу човешкия папилома вирус.

- Какви са резултатите от първия месец на кампанията?

- До момента преминаха над 240 жени. Не ги наричам пациенти, защото те се чувстват здрави и идват доброволно. Изследването не се поема

от НЗОК, а от самите тях. Над 30 от изследваните за папилома вируса имат положителен резултат от теста. При тях ще бъдат направени допълнителни изследвания и при необходимост ще се назначи адекватно лечение. По време на кампанията жените могат да се прегледат и изследват на преференциални цени - с около 35% по-ниски от обичайните. Така ще бъде до края на октомври, но ако интересът е голям, ще продължим кампанията.

- Какво трябва да знаят жените за двата вида тест? В кои случаи е подходящо общото изследване и в кои - типизиращото, което установява точния щам на папиломния вирус?

- Според мен бързият, лесен и удобен вариант е един общ скрининг - да се установи дали има проблем. Ако се окаже, че има, да се извърши типизация. Цените на двата теста са различни. Моят съвет е, когато няма проблем, да не се дават излишни пари.

Записвания за профилактичните прегледи могат да се направят на телефони: 403 4000 и 403 4910

Здраве през всички сезони

■ Възстановява чревната микрофлора при:

- диария, причинена от антибиотици
- диария, причинена от вируси и бактерии, особено през пролетно-летния сезон

■ Поддържа естествения баланс в чревния тракт при пътуване

■ Спомага за укрепване защитните функции на организма



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



Кратките почивки при работата с компютър помагат за предпазването едновременно на очите и пръстите на ръцете

Ето какви "екстри" са заплахата за офис служителите и как можете да се справите с тях:

1. Синдром на сухите очи

Под "работа в офис" се разбира и стоене пред компютър. Човек, който седи пред включен монитор, мига три пъти по-рядко от нормалното. Очната ябълка се овлажнява по-малко със слъзна течност и резултатът е сухота на очите. Освен това светлинното отражение на монитора има негативно въздействие върху зрението, остротата му намалява, а напрежени-

ето и умората на очите се увеличават.

Как да се предпазите?

Като начало организирате и подредете добре работното си място. Мониторът трябва да се намира на разстояние не по-малко от 60 см от очите ви. Центърът на екрана на монитора пък трябва да пада малко по-ниско от нивото на очите.

Няколко пъти по време на работния ден можете да направите гимнастика на очите:

■ Без да въртите главата си, направете кръгови движение с очите - наляво, наляво и нагоре.

■ Погледнете за няколко секунди върха на носа си, след това отмествай-

те бавно погледа си напред.

■ С отворени очи плавно рисувайте във въздуха осмица.

В аптеките вече се предлага и достатъчно богат асортимент от препарати, които намаляват сухотата в очите. Някои капки може да предизвикат раздразнение на очите, те да ви заболяват и да почервенеят. Затова, преди да си купите капки, най-добре се консултирайте с офталмолог.

2. Болки в гърба. Остеохондроза

Това заболяване засяга около 50% от офис работниците. В момента то се

„Екстрите“ на офиса

● Как да се справите с последиците от застояването пред компютъра

Битува мнението, че работата в офиса е една от най-леките и нетрудовемки служби, която в малка степен може да окаже негативно влияние върху здравето на човека. Специалистите обаче твърдят, че това е голяма заблуда.

разпространява и сред младите, защото живеем в епохата на новите технологии и компютърът е неразделна част от работния ден. Причината за проблемите е дългото седиене в едно и също положение. Болката обикновено се появява внезапно, а локализацията ѝ може да варира.

Как да се предпазите?

Промяната на позата, колкото и неудобна да изглежда, трябва да става през около 30 минути. Това няма да позволи на крайниците ви да се схванат и да ви причиняват гискомфорт. Когато имате възможност, поразходете се.

Ето и някои леки упражнения, които можете да правите, без да напускате работното място:

■ Направете въртеливи движения с главата и раменете.

■ Накланяйте главата си от дясното към лявото рамо и обратно.

■ Раздвижете мускулите на гърба си, като седите нормално на офис стола, но с двете ръце се хващате за дръжката от едната му страна и завъртате кръста си натам. После на другата страна правите същото упражнение.

3. Разширени вени на краката

В резултат на стоене в една и съща поза часове наред кръвта застоява във вените, което води до разширени вени.

Как да се предпазите?

■ Забравете за любимия си навик с кръстосването на краката! При тази позиция кръвният поток се забавя рязко.

■ Правете кратки паузи за почивка.

■ Полезно е ходенето на място.

■ След края на работния ден е хубаво да вдигнете нависоко краката си.

4. Синдром на карпалния канал

Служители, чиято работа е свързана с продължително стоене пред компютъра, са запознати с чувството на изтръпване и отпадналост на ръцете, с болката в пръстите на ръката. Това е така нареченият синдром на карпалния канал. Причината за появата му е стесняване на съединително-тъканния проход, разположен на повърхността на китката и дланта, през който преминават много нерви. С течение на времето един от нервите на ръка-

та се притиска в този канал. Заболяването може да е опасно, ако е в напреднал стадий - тогава засягането на нерва е тежко, а увреждането му - трайно.

Как да се предпазите?

Ако службата ви е свързана с работа с компютър повече от 15 часа на седмица, то рискът от възникване на този синдром е неизбежен. За да се предпазите, е нужно да правите кратки почивки, да следите за правилната си стойка, да раздвижвате и масажирате ръцете си. При възникване на неприятно усещане можете да правите топли бани с морска сол или да ползвате противовъзпалителен крем.

5. Затлъстяване

Разнообразяването с пиенето на чай, какао, кафе, похапването на бонбони, сладки, сандвичи или чипс неминуемо се отразява на фигурата ви. В класацията на най-опасните болести на офис служителите затлъстяването е на първо място.

Как да се предпазите?

■ Времето си за почивка най-добре прекарайте в разходки.

■ Вместо асансьор ползвайте стълбите.

■ Занимавайте се с някакъв спорт.

■ Не дръжте храна на работното си място. Колкото по-близо сме до храната, толкова по-вероятно е да посегнем към нея дори и ако не сме гладни. (ЖЗ)

Как да се предпазим от камъни в бъбреците

Членове на Сдружение на пациентите с бъбречно-каменна болест и водещи медицински специалисти представиха стандартите за лечение на болестта и медицинската гледна точка към нейното профилактиране и превенция.

Сдружението представя първия по рода си "Наръчник на пациента с бъбречно-каменна болест". Книжката е написана на популярен език и съдържа цялата информация за бъбречно-каменната болест и полезни съвети как да се предпазим от нея - хранителни диети за лечение на различните видове бъбречни камъни, кон-



такти на големите лаборатории, извършващи тестове и анализи на болестта.

Разпространението на Наръчника на пациента ще е напълно безплатно и ще се извършва в клиниките по урология и нефрология, центрове за литотрипсия и в специализираните кабинети за лечение на бъбречно-каменна болест.

Полезна информация за болестта и лечението можете да откриете и в новия интернет сайт на Сдружението. Адресът му е: www.bkb.bg и от там може да се сваля безплатно електронно копие на наръчника.



Нов линеен ускорител

За модерния апарат във Варна се пребори г-р Господин Игнатов - управителят на онкодиспансера „Д-р Марко Марков“

Процедурата по закупуването на линеен

ускорител за онкоболните във Варна вече е започнала. Управителят на онкодиспансера "Д-р Марко Марков" във Варна г-р Господин Игнатов е намерил чуждестранен партньор, който е склонен да инвестира около 8 млн. лв., с които да се закупи както ускорител, така и КТ-симулатор, допълнително оборудване, софтуер, инструменти и апарат за брахитерапия. Идеята за публично-частно партньорство с холдинга MNT г-р Игнатов представи пред Здравната комисия към Общинския съвет на Варна.

Диспансерът във Варна, който беше трансформиран в Комплексен онкологичен

център, предлага специален бункер и екип от специалисти, които да извършват модерните лечебни процедури. Парите, които се полагат за този тип лъчетерапия от НЗОК, обаче са едва 726 лв. и не достигат за пълния размер на курса с линеен ускорител. Затова ще се налага пациентите да доплащат 1200 лв. Но тази цена е несравнимо по-ниска в сравнение с лечението с този апарат в държавните страни.

"Ако чакаме държавата да купи ускорител, може да минат още 4-5 години, а пациентите не могат да чакат", заяви г-р Игнатов. Около 1000-1200 души от областта и региона всяка година имат нужда от терапия с линеен ускорител. Много пациенти със злокачествени заболявания ще имат шанс за по-добър и дълъг живот, ако проектът за осигуряване на модерния апарат се осъществи успешно.



Слънчогледът - шепна радост и здраве

- Студенопресованото олио съдържа мощни антиоксиданти



Слънчогледовите семки укрепват сърцето, кожата и костите, стига да се консумират изсушени, а не печени

Снимка Рага ПЕТКОВА

Тина БОГОМИЛОВА
Слънчогледът е символ на енергия и радост, тъй като взима слънчевата топлина и я споделя.

ля. Прилича на слънцето и от ранни зори до мрак е вперил поглед в небесното светило. По-бодро и радостно ни става, когато има слънчоглед във вазата, на двора или на

картината.

Растението е дошло от Америка. Индианците го свързали с култа към слънцето заради вечния му взор към него. Конкистадорите го донесли в Испания през XVI век, а руснаците дъва века по-късно открили полезните му качества. У нас култивирането на слънчоглед започва в началото на XX век и за кратко това става най-отглежданата маслодайна култура.

Слънчогледът съдържа ценни и лесноусвоими белтъчини и мазнини, микроелементи, както и витамините А, Е, В и D. Те изглаждат кожата ни, помагат на зрението, заздравяват костите. Магнезият успокоява нервните, мускулите и кръвоносните съдове, а цинкът заздравява косата и ноктите.

Слънчогледовите семки помагат и на храносмилането, тъй като съдържат целулоза. Черните агънца в златната кошара са не само красота, но и разкрасяващ на-

Слънчогледовото олио е богато на лецитин и витамин Е

вик. Укрепват сърцето, кожата и костите, но при термичната обработка губят много от полезните си хранителни вещества. Затова е по-полезно само да се изсушават, а не да се печат.

Слънчогледовото олио е навсякъде и е евтино. То е конкурент на маслото като най-консумирания източник на мазнини у нас. Преобладават ненаситените мастни киселини, богати на омега 6 и омега 9 мастни киселини. Процентът им обаче варира драстично заради различните сортове на растението, почви и климат. Затова е важно да четем етикетите на бутилките. Добре е да избираме студенопресовано с етикет, който показва произхода и състава на омега 3 и омега 6 киселини за 100 мл.

Слънчогледовото олио е богато на лецитин и витамин Е. Лецитинът подпомага функционирането на клетките, като осигурява мате-

риал за клетъчните им мембрани, а витамин Е е мощен антиоксидант. Ако обаче готвите само със слънчогледово олио, може да си навредите на имунната система. Особено ако използвате топлинно обработени рафинирани масла.

Използвайте слънчогледовото олио преди всичко за допълване на вкуса и състава на ястията от студена кухня и салати. Може и да го добавите към топлинно обработени блюда, но след като изстинат.

Семките стават не само за люпене пред телевизора, може да ги сложите в салатата или омлета. От слънчогледа дори се прави мед.

Но ако постоянно чоплите семки, не само ще нервирате околните, но и ще увредите зъбите си. Ще качите и повече килца, защото те са много калорични.

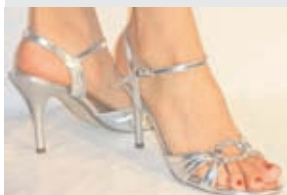
Наесен милиони слънчогледи падат, за да попаднат в кухненския шкаф. Но освен в чинията е добре да имаме слънчевото цвете и в саксията.

ЛЮБОПИТНО



Правилната формула

Яденето по три пъти на ден е по-ефективна стратегия за сваляне на килограми, отколкото използването на т.нар. междинни хранения. Изследователи от университета "Пърдю" в Индиана открили, че пълните мъже, подложени на нискокалорична диета, се чувстват по-сити и доволни, когато се хранят три пъти дневно с нормални порции, отколкото по шест пъти, но с по-малки количества.



Заблуди

Според експерти от университета "Нортумбрия" жените, които жертват комфорта си, за да ходят на високи токчета, всъщност си губят времето. Учените изследвали реакциите на мъжете спрямо жените, които ходят на токчета, и тези, които предпочитат плоските платформи. Оказало се, че мъчовете не правят никаква разлика между двете групи и дори не могат да разпознаят по походката кога една жена е на високи токчета и кога не.



Хигиена

Следващия път, когато натиснете копчето на етажера си в асансьора, може и да ви се прииска да си измиете ръцете. Масово проучване в хотели, ресторанти, банки, офиси и летища установило, че по бутоните на стандартните асансьори се събират 40 пъти повече микроби, отколкото по тоалетните чинии в публичните тоалетни. Причината - дори когато асансьорите се чистят редовно, това не може да неутрализира напълно мръсотията, която оставят стотиците преминаващи през тях хора.

Мускулната и ставната болка са **силен противник**

Ефективното решение

Крем NeOx

Отново се гдвижиш!

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



Препоръчителната температура на въздуха в дневните помещения е около 21 градуса, а в тези за сън и почивка - 15-17 градуса

Кое е най-подходящото отопление за дома

● Неблагоприятните условия в закритите помещения през зимата застрашават сериозно човешкото здраве

Гл. експерт инж. Донка ДИМИТРОВА
Заवेждащ секция "Национална здравно-техническа експертиза" при направление "Околна и трудова среда - здраве" към "Национален център за опазване общественото здраве"

Качествените показатели на жилището изискват все по-голямо внимание, тъй като съвременният човек прекарва 80% от своя живот в закрити жилищни и работни помещения. В условията на жилището организъмът е под въздействието на комплекс от различни фактори, като продължителността на тяхното действие е максимална в сравнение с други среди. Това означава, че при несъответствие със здравните изисквания жилищната среда може да стане рисков фактор за здравето на обитателите.

След облеклото жилището е втората бариера срещу неблагоприятните топлинни въздействия върху човешкия организъм. Температурата на въздуха е водещ фактор за определяне на топлинното състояние на човека, намиращ се при стаини условия.

Между температурата на човешкото тяло и тази на околната среда съществува винаги известна разлика. Докато температурата на тялото е сравнително постоянна, в околната среда тя е променлива. Чрез непрекъснато отдаване на топлина в

околната среда човешкото тяло регулира собствената си температура, което е възможно само в определени граници на температурата на въздуха.

Отоплителните, вентилационните и климатичните инсталации имат основна цел да поддържат в помещенията постоянна температура и чувство на комфорт, благоприятстващи жизнените функции на човека и неговата работоспособност независимо от промените на външните температури през годината.

За климата в нашата страна най-благоприятната вътрешна температура в помещения за обитаване е $20 \pm 5^\circ\text{C}$ в зависимост от предназначението на помещението и състоянието на човека. Когато повърхностната температура на стените в една стая е висока, за осигуряване на комфорт температурата на въздуха трябва да бъде по-ниска и обратно.

Освен температурата на въздуха в помещението върху човешкия организъм и чувството за комфорт в помещението оказват влияние факторите относителна влажност и движение на въздуха в жилищ-

ните помещения. Хигиенният оптимум за относителна влажност на въздуха в жилищните помещения е между 30-60%. Влажните стени имат ниска температура и усилват процеса на топлоотдаване от организма. Високата влага благоприятства за продължителен период на преживяемост на болестотворните микроорганизми - патогенните микроорганизми, и прегрива към заболявания.

Единствено климатикът, в зависимост от неговата изработка, може да позволи изменение на параметрите на въздуха така, че да бъдат най-благоприятни за човека

Най-ефективно за отопление през зимата е да се използват гърва (чрез отоплителна система) и климатик. Трябва да се има предвид, че отоплението на помещенията във всички случаи с изключение на клима-

тика се извършва не непосредствено от енергосистемата, а чрез отоплителна система, предполагаща наличие на радиатори в помещенията и директно нагряване на въздуха чрез топлообмен. През зимата обаче затопленият по този начин въздух в помещенията ще доведе до относителна влажност 20% при температура 20°C , респ. усещане за дискомфорт, сухота на лигавиците на горните дихателни пътища с влошена филтрационна способност

за прах и въздушна микрофлора и намаляване на защитните сили на организма. Единствено климатикът, в зависимост от неговата изработка, може да позволи изменение на параметрите на въздуха така, че да бъдат най-благоп-

риятни за човека.

Кое най-много изсушава въздуха?

Използването на климатик може да позволи плавна и точна регулация на температурата и влажността на въздуха. Останалите горива, както отбе-

лязахме, отдават енергията си на човека опосредствено, чрез отоплителна инсталация, при което единствено се внася топлина в помещението, но липсва всякаква регулация на влагосъдържанието и води до изсушаване на въздуха в помещенията.

Ако се използва камина за отопление, то нагряването става предимно чрез радиационно излъчване от изгарящите продукти. Предната част на камината е изцяло отворена и от помещението се засмуква голямо количество въздух с постоянно проветряване, докато камината гори, което е необходимо за отстраняване на димните газове. Изнесеният по този начин през комина въздух се замества от външен въздух с ниска температура и малко влагосъдържание. Единствено увеличаване на влагосъдържанието може да се получи при отопление с газови печки, при които става директно изгаряне на газа (пропан-бутан) в помещението. Като продукт от горенето се получава водна пара, която в студени дни кондензира върху ограждащите помещенията повърхности.

Препоръчаната оптимална температура на въздуха е около 21°C в помещенията, обитавани през деня. Най-пълноценни са сънят и почивката през нощта при температура на въздуха в спалното помещение $16-17^\circ\text{C}$ за подрастващи и $14-15^\circ\text{C}$ за лица на средна възраст. Диапазонът 38-50% за относителна влажност при горните температури се счита за най-благоприятен.

Botanic

за топлината

Комбинацията от двата екстракта има благотворно действие за укрепване на кръвоносните съдове. Подобрява кръвообращението, повлиявайки благотворно студения крайници и усилва паметта. Гинко билобата е доказала качествата си при сърдечно-съдови проблеми, студени крайници и липса на концентрация. Пронтоцианидите в гроздовото семе са едни от най-мощните природни антиоксиданти. В една опаковка се съдържат 60 таблетки, които са достатъчни за двумесечен прием.

GinkgoVin
Ginkgo Biloba extract 100 mg + Grape Seed extract 50 mg
60 таблетки
1 таблетка дневно
Усилва паметта
Подобрява кръвообращението
Укрепва кръвоносните съдове
www.botanic.cc

гистрибутор
БРАНДЕКС
02/821 15 00

GinkgoVin
Ginkgo Biloba extract 100 mg + Grape Seed extract 50 mg

www.botanic.cc



Искаш ли да се омъжиш, носи бяло

● Как цветът на дрехите управлява действията на мъжа

Според британски психолози цветовете носят информация, която почти веднага преминава на подсъзнателно ниво. А какво се случва там, е трудно да се обясни. Дори невъзможно. Затова и мъжете не могат да обяснят защо девойка, облечена във виолетово, биха поканили на среща, а в червено - за по-интимни забавления. Но пък жените имат чудесната възможност, използвайки цветовете, да манипулират силната половина на човечеството, подтиквайки я към действия.

Експертите вече са стигнали до определени изводи, които биха могли да ви



помогнат да постигнете целите си.

Искаш ли да се омъжиш, носи бяло

Жената, облечена в бяло, привлича вниманието

на мъжа и като сексуален обект, и като потенциална съпруга. Този цвят се асоциира с чистота, невинност, надеждност. Затова жената в бяло се възприема като нещо удобно, ласкаво и достъпно. В същото време като любовница, която е готова да превърне в реалност неговите сексуални фантазии. Не случайно медицинска сестра или сервитьорка, облечени само в бели къси престилки, са чести героини на мъжките еротични сънища.

Търсиш ли романтика, облечи се във виолетово

Експертите твърдят, че именно виолетовото отговаря за романтичната страна на мъжката душа даже да не им е в природата. При вида на жена, облечена във виолетово, у наследника на Адам се появява желание да я покани на романтична среща или да ѝ предложи вечеря на свеци, при това на неочаквано място като... на покрива например.

Носи черно и ще намериш страстна натура

При вида на жена, облечена в черно, мъжът



подсъзнателно очаква от нея да прояви самоинициатива и да му направи необичайни предложения, свързани с интимните взаимоотношения. Психолозите са категорични - с жена в черно мъжете разчитат на нощ, изпълнена с диви страсти.

В синьо ще си намериш приятел

С жени, облечени в синьо, мъжете се чувстват спокойно и уютно. Този цвят идеално подхожда на дами, които са настроени само за

приятелство.

Червеното е цветът на секса

От жени в червено мъжете искат само секс, предупреждават експертите. Цветът на кръвта пробужда и стимулира сексуалното желание. Затова не е чудно, че когато мъж се доближава до жена, облечена в червено, у него мигновено се разгаря страст. Ако останат неразбрани, се учудват защо тогава обектът на техните желания се е облякъл в червено.

ДУМИТЕ

Господ
иска да е
първокласник



Румен ЛЕОНИДОВ

Чух фалцетни гласове, че било вече късно тепърва да се въвежда вероучение в школото. Защото първо родителите трябвало да минат през богопознание и след това въкъщи да започнат да възпитават рождбите си в добродетели... Питам: как родителите, рожби на консумативната стихийност, ще наченат да възпитават децата си в богоуважение, след като те самите са отлични възпитани по правилата на глобализма - последния стадий на духовния империализъм? Как, ако те самите не са възпитани в добродушие и целомъдрие, в съчувствие и състрадание към познати и непознати, в трудолюбие и в щедрост, във воля и търпение да издържат на лишенията и да не мразят, да не завиждат, да не мързелуват, как ще внушат липсващите си достойнства у своите наследници? И още: кой у нас, ако не българското школо, трябва да се опита да обясни на децата какво казват 10-те Божи заповеди, кои са 7-те смъртни грехове и кои са 7-те препоръчителни добродетели. Нали за всяко българско ангелче, пристъпило училищния праг, тъкмо госпожата и господин учителят се превръщат, макар и временно, в авторитетните хора извън семейството на първокласника? Но ако има млади родители, чиито родители са били атеисти, прагматици или циници, и младите не желаят децата им да бъдат "зарибявани с дрогата на религията", за тях трябва да бъдат въведени задължителни часове по етика. Какво беше етика ли? Ами хуманитарна наука за моралните скъпоценности. Накрая ще припомним: атеистите са цензурали дори и мисълта на Маркс: "Религията е опиум за народа". Която има парализиращо продължение: "Тя е едно сърце в един безсърдечен свят".

Коктейлите на героините от „Сексът и градът“

Какви ли напитки си поръчват непрекъснато Кари, Шарлот, Миранда и Саманта от култовия сериал "Сексът и градът"? Сигурно и вие сте си задавали този въпрос. Тайната разкриха от нюйоркския ресторант "Сусамба", който е несменяемото място за срещи на четирите героини.

Saketini - това е любимият микс и на четирите дами, търсещи секс в големия град. Коктейлът се прави от мартина, водка и саке. Украсен е с кръгче краставица.

Chu-cumber - този коктейл е изборът на Кари. Той се прави от японска водка и ликьор от бъз. Чашата е украсена с парченце краставица.

Bubbletail - предпочита го Шарлот. Възможни са три варианта - от манго, от личи или от ягоди. Порето от плода се смесва с кайсиев ликьор и шампанско.

Nina Fresca - този коктейл си поръчва Саманта. Той съдържа шведска водка, пюре от ягоди, портокалов ликьор, лайм и гуава. Чашата е украсена с ягода.

Augustine - изборът на Миранда. Това е микс от прасковен ликьор, гуава и лимон.

Sargenor

Нагвий умората!

За повече информация:

Scopharm

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

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.

3x1 на ген

Веско, как се случва така, че твоите приятели управляват силови институции, ти пееш химни за българския войник или полицаи, а от последното стана и публична разправа?

- Аз не съм певец на армията или на МВР, а певец със своя социална позиция. Не съм като онези мои съученици, които, ако не ги изпитваха, не можеше да се разбере били ли са в час. Винаги имам позиция, прекланям се пред българската армия с моите песни и концерти. Те са много и за тях досега не съм взел стотинка дори за път. Когато историята с песента за полицията експлодира, се почувствах много потиснат. Досега не ми се беше случвала такава реакция. Сякаш да обичаш страната си не е положително качество. Всякакви медии и журналисти започнаха да искат интервюта, а от въпросите им личеше, че не познават нито една моя песен, камо ли моите патриотични и социални теми. Те не подозираха, че това е моят начин на мислене. Приятелството ми с Цветан Цветанов е от доста години, не е от днес, но ето сега той е популярен и как ли не ме свързват с него.

- **Къде се запознахте?**

- Той беше заместник-кмет по сигурността на София и трябваше да разреши влизането на камионите с апаратура за един мой концерт. Обадох се по телефона, свързаха ме директно с него. Той бил провокиран да ме приеме от това, че ме виждал всяка сутрин в парка да тичам, докато правел крос. Така първо ни събра спортът, после разбрахме, че имаме много други общи интереси и виждания.

- **Догодина ще отбележиш 30 години, откакто си на сцената, сериозна кариера, а ти предстои и 50-и рожден ден...**

- Много е странно. Сега се за младежките си години, когато, като видех надпис "Випуск ...", си казвах "какви дъртаци". Трудно ще приема сега тази петица, която ми предстои да сложа в годините си.

- **Не е ли по-важно как се чувстваш?**

- Как се чувствам... Държавата ни падна много ниско, хората изпразниха джобовете си и това, на което ние разчитаме - да събираме публика и приходи от билети, все по-малко се случва. Нагърбил съм се с тежки кредити за модерна апаратура и озвучаване. Това стана преди 2 години, когато имаше по-голям обем работа, сега е съвсем различен. Много е трудно.

- **Казваш, че се възмущаваш от промените в политическия и обществен живот. Само с песни ли можеш да ги коментираш?**

- Не, не. Отговорите на въпросите, които ме въз-



ВЕСЕЛИН МАРИНОВ: Неспасяем оптимист СЪМ

● Едно интервю на Екатерина Генова

нуват, давам в интервюта си пред различни медии. Аз не съм затворен само в интересите на гилдията, не съм от тези, които стават рано следобед, живеят освободено и нямат отношение към обществените проблеми. Аз съм различен и мога да кажа, че не живея като музикант.

- **А как живееш, какъв режим спазваш?**

- Не мога да си позволя гласът ми да презрее, затова почти не пия газирани, не пуша, не си позволявам и много други неща, защото стане ли неприятност, цели екипи от хора увисват. Най-добротото лекарство за гласа обаче е сънят. Не спиш ли 8 часа, гласът не е стабилен. Ставам рано и от 35-годишен всяка сутрин тичам около 8 км. Тук мястото ми харесва извънредно много, защото срещам хора, за които тичането също е удоволствие, чисто е, подгледено. След кроса, нека не прозвучи маниашки, но си оглеждам колата.

- **В колко часа сутрин започва да звъни телефонът ти?**

- Доскоро имах само един телефон, но откакто родителите ми започнаха да боледуват, трябва винаги да го държа включен. Все по-често ми се случва в нощните часове приятели да ми звънят от чужбина, от България и да ми каз-

ват: "Познай какво слушаме сега". Те се веселят, пуснали някоя моя песен и искат да споделят настроението си с мен. Първите сто пъти ми беше приятно, но след това реших, че ще си взема втори телефон само за близките и така общоизвестният номер бива изключен през нощта. Искане ми се дежурният телефон да не звъни изобщо, защото това означава проблем и се притеснявам за родителите си, като го чуя.

- **Веднъж те видях да караш колата си и да говориш по телефона без хендс фри устройство. Нарушаваш ли често**

правилата?

- Когато ме спират, често ме глобяват. Имам доста отнети точки. Но понякога полицаите са по-благосклонни към мен заради популярността ми. Не заради Цветан Цветанов.

Аз никога не споря с полицаи и сигурно затова имам доста актове. Никога не съм давал пари, давал съм дискове. Защото полицаите са ми казвали най-искрено "ако тъщата или жена ми разберат, че съм те глобил, няма да ме пуснат вкъщи". Е как да не му подариш диск на такъв човек? Това е човешко и мило. Случвало ми се е да звънят пред мен на половинките си и да ме молят "би ли ѝ казал две думи". Какво да правя, тези случки са симпатични. Все пак аз съм един от малко-



За да пазя гласа си, Веселин Маринов спазва строг режим - никакви цигари и осем часа сън на генонощие

Когато цифрите говорят...

В своя дълъг творчески път Веселин Маринов има:

- издадени 19 албума;
- изпети над 250 песни;
- заснети над 40 видеоклипа;
- изнесени 14 концерта в зала 1 на НДК.

Носител е на Голямата награда на фестивала "Златният Орфей+" (1994 г.), на наградата на конкурса "Мелодия на годината" за песента "Горчиво вино" (1996 г.), както и на още много престижни отличия от различни музикални форуми.

мо поп певци, които бяхме популярни и останахме такива и след политическите промени.

- **Каква музика нямаш и не слушаш?**

- По-добре да ми кажа какво слушам. Обичам да слушам моите песни - новите и старите. Наскоро жена ми пуска на път да ѝ пусна един от по-старите албуми. Приятно ми стана, спомних си как е записана всяка песен, трудностите, работата. Обичам да слушам музиката на АББА.

”

Аз съм един от малкото поп певци, които бяхме популярни и останахме такива и след политическите промени

справяше се отлично. На 20-ия ѝ рожден ден отидох там и си поговорихме сериозно. Тогава около мен беше много трудно, разделях се с предишния си живот. Казах ѝ, че много ми липсва и че не искам животът ми да премине в очакване дали тя ще си дойде, или аз ще отида при нея. Шегувах се, че ще се появи някой бледолик младеж със сини очи и нашите срещи ще станат все по-редки.

- **Да не би да изпитваш ужас, че един ден ще имаш зет?**

- Не, не, това вече наистина е шега. Казах ѝ, че бих ѝ помогнал да учи навсякъде по света, но ако иска да промени нещо, сега е моментът. И тя реши, че ще се върне.

- **Казваш "приключих със стария си живот", а как върви новият?**

- Чудесно. Съпругата ми се е захванала с много неща, има фризьорски салон, други проекти и умее да движи всичко докрай.

- **Ти къде се подстригваш, при нея ли?**

- Сега да, но доскоро се подстригвах, няма да повярваш, в Русе. В едно подстригване задължително влизаха и пътните разходи, но аз съм традиционалист. Не бих сменил фризьорството в Русе с друго, но вече ми е доста далеч.

- **Помагаш ли с нещо на съпругата си вкъщи?**

- Не, не съм кулинар, пробвал съм, но не умея.

- **А не помагаш ли като дипломиран стругар?**

- Е, тогава трябваше задължително да завършим гимназия с професия. Затова бях стругар. За да разбереш как не ставам за домашна работа, ще ти разкажа следното. Преди години вкъщи изключи бушонът. Но аз стоях цяла вечер на тъмно, защото бях убеден, че токът е спрял и повредата е извън дома ми. Зле съм с техниката, добре, че природата ми е дала да се реализирам с гласа си.

- **Работиш ли на компютър?**

- Не и не искам да се науча.

- **Не си влизал във Фейсбук и не знаеш за групите срещу теб?**

- Зная всичко и без да съм влизал в интернет. Не искам да попадам в това пространство, защото ще навредя на сантименталния си характер. Това е друг свят, който аз не разбирам. До ден днешен си пиша писмата и картичките на ръка. И така ще продължа.



Джейми Пресли



Рийз Уигърспуун



Бионсе

Диета по холивудски

Всеки ден красиви хора с перфектни фигури се усмихват от екрана на телевизора или от страниците на лъскавите списания. Имената им присъстват в светските хроники или блуждаят в съзнанието на многобройните почитатели.

Добрият външен вид на филмовите и музикалните звезди обаче не се дължи само на любовта на хората и светлината на прожекторите.

Напротив, и звездите трябва да внимават какво ядат, за да не попадат техни снимки в жълтите издания с обвинителни заглавия относно теглото им.

Някои известни личности обаче спазват наистина странни диети.

Дали обаче те са ефективни, безопасни и достъпни за обикновените хора?

Запознайте се с някои хранителни навици на звездите и преценете дали те са подходящи и за вас.

Марая Кери: Диета с храни в морав цвят
Когато Марая Кери

разбрала, че храните с морав цвят (патладжани, сини сливи, цвекло) съдържат мощни антиоксиданти, които намаляват образуването на бръчки, тя заявила, че преминава на строга диета - 3 пъти седмично само храни с морав цвят.

Моравият пигмент ресвератрол се смята за най-подмладяващия антиоксидант. Според специалистите обаче по-добре е в менюто да се включат не само морави плодове и зеленчуци, но и тъмнозелени и оранжеви, за да се снабди тялото с колкото може повече витамини и антиоксиданти. Най-добрият начин за предотвратяване на бръчките е ползването на слънцезащитни кремове, 8 часа сън в генонощия, здравословно хранене, редовен спорт и овладяване на стреса.

Извод: Диетата е безопасна, но излишна.

Бионсе: Прочистваща организма диета

За ролята си в спечелилия две награди „Оскар“ филм „Мечтателки“ (Dreamgirls) Бионсе отслабна с 10 килограма с прочистваща диета, която всъщност е изготвена за лечение на язва, а не за отслабване. При тази диета се изключва храната и се пие смес от лимонов сок, кленов сироп, лют червен пипер и вода между 6 и 12 пъти на ден. Два пъти дневно се пие и разхлабващ билков чай.

Въпреки че лимоните съдържат витамини и минерали, които са полезни за метаболизма, организмът има нужда от ежедневно снабдяване с протеини, въглехидрати и мазнини.

Тази диета е основана на гладуване и от нея се губи мускулна маса, а след прекратяването ѝ всички загубени килограми се възстановяват.

Извод: Диетата не е безопасна.

Магона и Гуинет Полтроу: Макробиотична диета

Магона и Гуинет Полтроу поддържат линията си със строга макробиотична диета, при която се поемат риба и зеленчуци, приготвени по правилата на японската кухня.

Въпреки че за приготвянето на тази храна се изискват повече време и усилия, диетата доставя на организма необходимите хранителни вещества. Тя включва главно зърнени продукти и много малко

продукти от животински произход.

Извод: Диетата е безопасна и хранителна.

Джейми Пресли: Диета със зелева супа

След като роди, звездата от комедийния сериал „Моето име е Ърл“ отслабна с 5 килограма, като цяла седмица не хапвала нищо друго освен зелева супа и много малко други зеленчуци.

Тази диета има същия ефект върху организма като прочистващата. При приемането единствено на фибри и вода със зелето, както и подобните зеленчуци, организмът се подлага на гладуване и загубените килограми се възстановяват веднага след спирането на диетата.

Извод: Диетата е несигурна.

Дженифър Анистън: Диета „Зоната“

Когато започва да се снима в сериала „Приятел“, Дженифър Анистън преминава на диетата „Зоната“, за да отслабне с няколко килограма. След като се убедила в нейната ефективност, тя решила да я спазва постоянно и до ден днешен се храни по този начин.

Тази диета е основана на приемането на много протеини и малко въглехидрати, както и строг контрол върху калориите. При всяко основно хранене се поемат не повече от 500 калории, а на закуска - по-малко от 100. „Зоната“ е перфектна диета за отслабване и за задържане на постигнатото тегло.

Извод: Сигурна, здравословна и сравнително лесно изпълнима.

Рийз Уигърспуун: Диета с бебешка храна

Рийз отдава добрата си форма на ежедневното

прогулки по 4-5 километра и на начина си на хранене. Тя яде храна за възрастни само 1 път на ден, а при другите хранения използва бебешки храни.

Според специалистите бебешките храни съдържат необходимите въглехидрати и протеини и освен че са полезни, от тях може да се отслабне. Въпреки това тяхната консистенция и мисълта, че ядеш бебешка храна, смущават някои жени.

Извод: Сигурна, здравословна, но неапетитна.

Клаудия Шифър: Диета без закуска

До обяд Клаудия Шифър яде само плод, на обяд салата и задушени зеленчуци, а в останалото време похапва червено грозде и пие доматен сок, както и билков чай.

Тази диета звучи добре, но според специалистите тя има един главен недостатък. Човек трябва да се нахрани до 2 часа след събуждане, за да зареди организма с енергия. По време на нощния сън се изчерпва притока на енергия и вода за организма и сутрин е времето за презареждане и рехидратиране. Изследванията показват, че хората, които постигат трайно отслабване, закусват, макар и малко - обикновено зърнени храни и нискомаслено мляко. Това помага за контролиране на метаболизма.

Извод: Здравословна, но нереалистична за отслабване.

Специалистите по хранене посочват, че трайно и здравословно отслабване се постига без лишаване на организма от протеини и въглехидрати. Дори и някои звезди определят желанието си да бъдат толкова слаби и диетите си като неразумни. Те подчертават, че го правят заради професията си, но се стараят винаги да изпълняват диетите си под лекарски контрол.

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

Трудните деца

• С Анета Жечева, детски психотерапевт, разговаря Галина Спасова

Жо Жечева, повече ли са "трудните" деца днес и защо възпитателните шаблони са безсилни? Не трябва ли да възприемем разбирането, че на тези деца също не им е лесно?

- "Трудно" дете е по-скоро етикет, а не термин, и под него всеки разбира различни неща. И на първата консултация обикновено установяваме къде всъщност е трудността. Тревогите, с които родителите ни търсят, говорят често за вътрешен проблем при детето, някакви бариери във взаимоотношенията. Ако родителят тръгне да го "овладява" и вкарва в рамка, детето се съпротивлява. А може "трудното" поведение да е типична проява на възрастова криза. На третата, на седмата година детето да ни показва - аз съм вече пораснало, имам нужда от нов модел на контакт с мен. И става все по-настоятелно, ако родителите не го чуят. Всъщност това поведение е начинът детето



Анета Жечева

да говори с родителите и е добре да чуем какво ни казва.

- Казвате да чуем детето, но догмата в семейната традиция повелява детето "да слуша". Как се намира златната среда в контакта родител - дете?

- Част от трудностите идват от объркването в стереотипа на родителстване. Днешните родители са отглеждани по един модел - детето трябва да слуша, родителят да командва, детската личност да се изразява по някакъв модел. А днес специалистите им казват, че е добре да имат друг подход.

И става едно раздвоение у родителя - на какво да вярва. Всеки втори интервюиран казва, че е приятел с детето си. Това е опасна ценност, която се налага. С приятели общуваме на едно ниво, а родителят иска да е авторитет. Това е вече различна позиция. И даваме много объркани послания към детето - ние приятел ли сме му, родител ли сме?

Част от проблема при сегашните родители е, че много се отдалечихме от нашите майки и бащи. Особено в големия град. Лишаваме се от ресурса на семейната памет и опит. Объркване настава и проблемите има в семействата, в които не са ясно разпределени ролята. Родителите отговарят за децата. Помощта от възрастните не означава прехвърляне на отговорността. И ако бабите и дядовците очакват, че като помагат, ще им се даде и власт, и отговорност, значи нещо не са се договорили добре.

- Неряко виждаме как

”

Ако наказанието е лишаване от някои привилегии, да, но не бива да е унижително за личността на детето

безсилни пред упорството на децата родители ги дърпат, удрят, заплашват... Това е на улицата, а какво ли е у дома? Наказанието помага ли при "трудните" деца?

- Всички сме били свидетели на такива неща. Насилие - дали с обиди, или с унижителни наказания. Не бива да се бие дете, да се наругава. Това ще има огромни последици в бъдеще, ако е системно. Не говорим за една изтървана дума. И когато родителите търсят консултация, ние по-скоро гледаме да разширим уменията им. Защото методите на възпитание, познати от собствените им родители, сега не вървят. И те се чувстват много уяз-



Проблемното поведение понякога е начин детето да накара своите родители да се вслушат в това, което има да каже

Снимка Рага ПЕТКОВА

вими, безпомощни, често и отпук идва насилието.

Ако наказанието е лишаване от някои привилегии, да, но не бива да е унижително за личността на детето. И нещо важно: както при наградата, така и при наказанието - да бъде договорено предварително. Да не падне като гръм от ясно небе. Още по-опасно е да заплашваме с наказания и да не изпълняваме. Ние се проваляме в очите на детето.

Договарянето е много важно житейско умение. Освен това така показваме на малкия човек, че го уважаваме като самостоятелно зряло същество.

- Набира популярност тезата за т.нар. деца-ин-

гиги. Какво е вашето мнение за необичайната им надареност и мисия?

- Не знам терминът да е приет в науката, но наистина е популярен. Това като че ли е на границата между психология и мистицизъм. Но ако при мен дойде родител, вярващ, че детето му е индиги, и ако това му помага да се чувства по-спокоен - добре, аз няма да споря с него. Опасно става, ако родителят каже "детето ми е индиги" и вдигне ръце от отговорността. Тогава вече ще е смущаващо. Ако в обяснението "индиги" родителите откриват и силните страни на детето си, подход към него, това е позитивно.

Страхувам се да ходя на училище....

Д-р Зорка УГРИНОВА,
лекар хомеопат

Периодът между шестата и седмата година от живота на детето поставя началото на коренна промяна, често доста мъчителна. Тръзването на училище е голямо предизвикателство. Всяко трето дете има проблеми с адаптацията към училищната среда, когато за първи път се сблъска с нея. Специалистите наричат това състояние училищна дезадаптация. Първите симптоми са отказ на детето да ходи на училище и повишена разсеяност, съчетана с хиперактивност. Такива деца не могат да седят спокойно, крещат, чулят, не чуват въпросите на учителя. Понякога всекидневно се оплакват от главоболие, имат тикове, нощно напикаване или дори развиват училищни фобии. Училищната среда провокира страх у детето. Все по-често психолози и педиатри алармират за така наречената **училищна фобия** (страх от ходене на училище). Тя може да започне още в началното училище, но по-често се появява към 11-годишна възраст. Малко по-често се среща при момичета. Интересно е, че се засягат по-интелигентните и будни деца.

Проявите на училищна дезадаптация и фобия не трябва да се пренебрегват. Още при първите симптоми поговорете с детето, опитайте се да разберете причините за тревогата. Нека то усети безусловната ви подкрепа и любов. Ако проявите се задълбочат, незабавно се консултирайте с лекар. Той може да помогне с психологическа помощ, а ако се наложи, и с лекарства.

През периода на адаптация може да се използват и хомеопатични медикаменти. Ето някои от най-често предписваните:

Лекарството **Ликоподиум 30 СН** е подходящо за самонадеяни, авторитарни и свръхамбициозни деца. Поведението им разкрива ниско самочувствие и неувереност. Ниската самооценка води до дълбоко безпокойство и много страхове. Те търсят обич и поощрение, които да им вдъхнат сигурност. Родени за лидери, те се състезават най-вече със себе си и трудно понасят критика и противоречия. Ако усетят, че не могат да бъдат най-

добрите в дадена област, лесно се депресират и озлобяват. Особено ако провалят е обявен публично, по-лесно ще бъде да се смени училището, отколкото детето да продължи да го посещава. Тези деца често страдат от нощно напикаване, заекване и тикове.

Барита карбоника 30 СН е за бавни, стеснителни деца, които трудно се разделят с майка си и трудно общуват с непознати. Приобщаването им към колектив е изключително трудно и често се налага помощ от психолог при тръзване в детско заведение. Те учат по-бавно, имат слаба памет и трудно усвояват знания и умения. Тъй като неизбежно изостават от съучениците си, се затварят в себе си и страдат от липса на самочувствие.

Пулсатила 30 СН е предназначено за крайно чувствителни, мили, кротки и гълъбни деца. Описанието им в хомеопатичната литература е "русо, синеоко, с нежна кожа, изключително гълъбено дете". Те са нежни и уязвими, непрекъснато търсят внимание, нежност, обич и похвали. Имат кротък характер, но лесно се поддават на чуждо влияние. Тъй като са много свенливи, при разговор лесно се изчервяват и разплакват. Обикновено са и често боледуващи, чувствителни към студ, с вечно легени пръсти и упорити хреми.

Страмониум 15 СН се предписва на деца, които са преживели или са били свидетели на нещо, което силно ги е уплашило. Преживеният ужас в детското съзнание може да се прояви със заекване, нощно напикаване, тикове, отказ да ходи на училище и т.н.

Стафизагрия 30 СН е подходящо за деца, които не показват емоциите си, а дълбоко и вътрешно преживяват събитията. Усещането за дълбока несправедливост, ролята на жертва и невъзможността да се справят със ситуацията е много характерна за тези деца.

Конкретната хомеопатична терапия, честотата на приемите на лекарствата и продължителността на лечението може да определи само лекар хомеопат. Хомеопатичните медикаменти нямат странични действия, подходящи са за детската възраст и могат да се приемат дълго време.

СЕДАТИФ ПС
намалява стреса

БЕЗ ПРИВИКВАНЕ

LABORATOIRES BOIRON

Седатиф ПС е хомеопатичен лекарствен продукт
Прочетете листовката преди употреба!

Дезодорант за... птици

Новозеландски учен обяви намерението си да създаде дезодорант за киви. Според изследователя средството ще замаскира естественият миризма на местната птичка и това ще я защити от враговете ѝ. Причината е, че кивитата все по-често стават жертва на нападения от млекопитаещи като котки и гризачи. Животните са привлечени

от силния аромат, разнасящ се от перата на безкрилите птички, което ги прави лесна плячка. Наличието на тази миризма се обяснява с факта, че преди време на кивито не му се е налагало да се маскира, защото в Нова Зеландия няма местни врагове, които са заплаха за птичките. Всички врагове на птиците са били внесени отвън, а кивито все още не

е успяло да се приспособи към присъствието им и да тушира миризмата си, която силно напомня тази на гъбите.

Авторът на нестандартната идея споделил, че вече е получил средства в размер на 600 000 новозеландски долара, за да изучи миризмата на кивитата и да ги защити от хищниците.



Тоалет от месо остава за историята

Тоалетът на Лейди Гага, направена от късове месо, ще бъде изсушен и съхранен за историята. Дизайнерът Франк Фернандес, автор на оригиналното облекло, не съобщава къде и в какви условия ще се пази неговото произведение.

Лейди Гага представи месния тоалет, състоящ се от рокля, обувки, шапка и чанта, на 12 септември при връчването на наградите MTV Video Music Awards 2010 в Лос Анджелис. Облеклото предизвика недоволството на защитниците на животните, но много колеги на Лейди Гага застанаха на нейна страна. Шер заяви, че смята тоалета на скандалната певица за най-потресаващия, който някога е виждала. "Той привлече всеобщото внимание. Какво друго ѝ трябва на една звезда?", каза Шер.

Гинес за най-стари тролейбуси

Държавното предприятие "Кримтролейбус" получи диплома и влезе в Книгата на рекордите на Гинес като компанията, използваща най-старите тролейбуси в света. Както разказва Виталий Нахлупин, генерален директор на предприятието, повечето возила са произведени още през 70-те години на миналия век. "Кримтролейбус" разполага с 287 тролейбуса, а 200 вече не подлежат на възстановяване. Електрооборудването, използвано по линиите, е било закупено в периода от 1958 до 1960 година.

Кримският тролейбусен превоз не за първи път попада в книгата на рекордите. Той е записан там като най-дълъг в света - маршрутът от Симферопол до Ялта е 86 километра.



Дънки са носили още през XVII век

Изкуствоведи анализирани експозиция от картини на неизвестен италиански художник и дошли до извода, че платът за дънки е бил познат на шивачите още в края на XVII век. Както съобщава Daily Telegraph, на картините са изобразени хора, облечени в дрехи, силно напомнящи дънковите облека. Изкуствоведите гаже вече са кръстили художника "майстор на сините джинси". На едно от платната е изобразена жена в дънкова пола, занимаваща се с поправяне на дрехи. На

втората - момче с яке, чиято подплата е като плата на съвременните джинси.

Дизайнерът Франсоа Жирбо каза, че не се знае със сигурност къде художникът е създал тези картини, но е забавно да се мисли, че дънките са съществували още през 1655 година. За първи път дънков плат е бил използван в средата на XVIII век, но патентът за производство на работни дрехи от такава тъкан е издаден на 20 май 1873 г. И това е официалната дата на раждане на дънките.

Алианс
★★★★★

Немски, френски,
италиански,
испански
и руски език

За деца и възрастни
Изключително
атрактивни цени

София,
ул. „Оборище“
тел. 988 23 49
и 988 02 38

ИСТОРИЧЕСКИ КАЛЕНДАР

29 септември 1918 г. - В град Солун е сключено примирие диктат между България и държавите на Съюзението. С това примирие България излиза от Първата световна война. На страната ни са наложени тежки териториални, военни, икономически и други задължения. Клаузите на примирието противоречат на принципите и нормите на международното право, в това число и на прогласените 8 месеца преди това "14 точки" на американския президент Уилсън, с които той показва стремеж за отношения между държавите в духа на международното право.

1 октомври 1888 г. - Роден е Стоян Братанов, музиколог, починал на 16 октомври 1956 г.

1 октомври 1911 г. - В Русе е роден кинорежисьорът Захари Жандов, починал на 1 февруари 1998 г.

2 октомври 1916 г. - На фронта при Демир Хисар пада убит големият български поет Димчо Дебелянов. През пролетта на същата година той сам пожелава да отиде на фронта, макар да има законно основание да остане на работа във Върховната сметна палата. В едно от стихотворенията си, писани на фронта, той се изповядва с горчивина:

*Ако загина на война,
жал никого не ще попаря...*

*Изгубих майка, а жена
не наидох, нямам и другари.*

3 октомври 1819 г. - В Карлово е роден Евлоги Георгиев, който, заедно с брат си, дарява средства за построяване на Со-

фийския университет.

3 октомври 1918 г. - Цар Фердинанд абдикува от престола. За цар на българите е провъзгласен неговият син Борис III.

4 октомври 1903 г. - Роден е Джон Атанасов, българин, изобретател на първата цифрова електронна система, обявен в цял свят за "бащата на компютъра". Починал през 1995 г. в САЩ.

4 октомври 1922 г. - По предложение на БЗНС, ръководен от Александър Стамболийски, Народното събрание приема Закон за допитване до народа за виновността на министрите за обявените и водени войни и последвалите ги национални катастрофи. До процеси срещу арестуваните министри не се стига, защото правителството на Стамболийски е свалено с преврата на 9 юни 1923 г.

4 октомври 1981 г. - Умира видният природолечител Петър Димков, роден през 1886 г.

5 октомври 1878 г. - Избухва Кресненско-Разложкото въстание за освобождаване от турско иго на останалите под робство български земи.

5 октомври 1878 г. - В Русе е роден големият български литературен историк, критик и фолклорист акад. Михаил Арнаудов, починал в София на 18 февруари 1978 г.

5 октомври 1912 г. - Започва Балканската война, която България заедно с други балкански държави води срещу Турция за освобождаване на останалите български земи от турско иго.

ROLETRA
Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема

Облекчава:

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

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

Scopharm

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

A-175/13.05.2010

РЕЧНИК : АЛАВА, АНАПЕСТ, АТАР, АХИМИРА, ИКАКОС, ИНО, ИТАРАРЕ, ПИРОЛ

МИХАИЛ МИЦЕВ

ОТВЕЩО: Стазис. Ла Валета. Авителина.
Енос. Ови. "Онова нещо". Оти (Мерлин).
Овал. Бисер. Уланова (Галина). Исо. Ир.
Емона. Атанасов (Атанас). ОКИ. Икар.
Кик. "Ту". Никотин. Туник. Стол. Ланос.
Мако. Езеро. Амитоза. Старина. Алева
(Стефано). Ибара. Ин. Реч. Анета.
Етикет. Ли (Джет). Ум. "Русото дете".
Осинин (Димитър). Манолаво (Мария).
Лецитин. СЕКАМ. Анораца. Иф. ТАТА. Иво.
Еле. Аромор. "Ера". "Офицери". Ара.


1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 284: 2689-2695.

Живот

и Здраве

Аг्रेस: София 1574,
бул. "Шипченски проход" № 65,
ет. 2, тел.: 02/439 73 01
e-mail: info@health.bg

Издава
Хелт медия



Графична концепция
РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

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

Медицински редактор
д-р Стамен Илиев

Репортери: Даниела Севрийска,
Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунцова

Реклама

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

Печат: Печатница "Дружба"
Вестникът се
разпространява безплатно.

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

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Да настъпим педала с милиардерите

Едно от любимите занимания на прососмъртните е да надничат в джоба на богатите и известните, без да си задават тягостни въпроси като например защо те имат, а аз нямам. Когато банковата ти сметка спешно се нуждае от оздравителни мероприятия, животът на успешните е като че ли последното, което би трябвало да занимава мислите ти. Въпреки това човешкото любопитство е като грипа - не признава раси, пол и възраст. Само гето срещу него няма ханче. И не е нужно. Щом клякостването може да те направи световноизвестен като Forbes, защо ние да се лишаваме от това безобидно и безплатно удоволствие?

Този път гореспоменият статистик на хората с дебели сметки се е позиционирал в гаражите на финансови титани и звезди. Оказва се, че не е задължително най-богатите хора да се возят в най-скъпите коли. Инвеститорът Уорън Бъфет, притежател на състояние от 62 млрд. долара, е предпочел популярния в САЩ Cadillac DTS, който струва скромните 50 000 долара. Ако отскочиш до столичните квартали „Бояна“ или „Драгалевци“, ще зърнеш муцуните на далече по-скъпи четириколесни зверове. Но това е една друга тема.

Наследничката на империята магазини Wal-Mart и една от най-богатите жени в Америка - Алис Уолтън, пък независимо от съсредо-



● Forbes отново вкара фантастика в сънищата ни



точенията в ръцете ѝ 15 млрд. долара кара пикап Ford F-150. С такава возило можете да се сдобиеете само срещу 17 500 долара. Това няма да ви сроди с милиардерката, но неминуемо ще повдигне самочувствието ви.

Разбира се, не всички собственици на дълбоки

джобове демонстрират подобна скромност. Могният законодател Ралф Лорен е скъпал в гаража си Blower Bentley 1929 г., Mercedes-Benz 300 SL Gullwing Coupe 1955 г., Ferrari 250 GTO 1962 г., McLaren F1 1996 и Bugatti Veyron 2007 г. Безспорно добра и с вкус подобрена колекция.



Доналд Тръмп влезе в страниците на Forbes с Rolls-Royce Phantoms, Ferrari F430 и Mercedes-Benz SLR McLaren. Ако беше жив Бай Ганьо, щеше да каже: "Имал бол пари, купил".

Звездите от филмовия и музикалния небосклон също не са за окайване. Шер се возеше на тунингован Mustang, който наскоро се предлагаше в интернет аукциона eBay с начална стойност 450 хил. долара. Как са се развили събитията около покупко-продажбата, Forbes не съобщава. Засага.

Една от странностите на Мерилин Монро пък била предаността ѝ към розовия Ford Thunderbird от 1955 г., на който за разлика от мъжете никога не измени. Тя често е забелязвана по холивудските булеварди зад волана на любимия си автомобил с цигара в ръка. Никога през ума ѝ не е минавала мисълта да смени автомобила си с по-шикарен или представителен. Например като Египт Пиаф, която втрещявала французите, появявайки се в своя шестметров звяр. Миниатюрната жена-врабче изглеждаше, меко казано, странно в Packard Carribean Cabriolet 1955 г. Оказва се, че гребните жени често се влюбват в големи машини. Поредното потвърждение е Грета Гарбо, която не се разделяла със своя Rolls-Royce Phantom I 1927 г., снабден със замаскиран хладилник.

Естествено, няма как да подминем и автомобилите на Майкъл Джексън. Не всички, разбира се, но си струва да споменем Rolls Royce Silver Seraph 1999 г. Дизайнерът на невероятния автомобил е правен от самия певец и затова той го е обожавал. Излишно е да коментираме. На богатите и известните всичко им е простено. (ЖЗ)



Премиерите на есен 2010

Един от най-ефектните дебютанти на сезона е Opel Astra GTC. Както преди, колата ще стои малко странно в гамата на Astra и се очаква, че в най-новото си превъплъщение тя ще конкурира VW Golf и даже Scirocco. В краен случай външният вид на GTC ще е достатъчно ярък, за да не бъде наречен прост триврат хечбек. Това, че към названието на колата е добавено наименованието Paris Concept, не бива да смущава никого. Даже при бърз поглед се вижда, че става въпрос за напълно готов за производство прототип.

Volkswagen влиза в по-тежката категория, представяйки напълно обновения Passat. Все още липсват снимки на автомобила, но вече е известно, че той ще следва новия корпоративен стил, отработен при Phaeton. По-остри ръбове, прави линии, обща строгост и класически дух - това са основните принципи, по които ще работят дизайнерите.

Chevrolet изстреля няколко новини наведнъж, но най-интересната е новият Aveo, който напълно трябва да про-

мени имиджа на модела. Новият Aveo ще има по-агресивна външност, макар че, гледана отпред, колата има известна прилика с Mitsubishi.

Класът на суперавтомобилите се готви за коронацията на новия преводител на династията Lamborghini. Все още не е ясно дали италианците ще успеят да представят модела, наследник на Murcielago, на автосалона в Париж, или до съда на клиентите ще стигне само концепцията, но финалните тестове на колата, наречена засега Jota, вече вървят с пълен ход. Италианците се опитват да събудят интереса с фрагменти от екстериора. Новият Jota ще бъде по-лек, по-мошен и безопасен от Murcielago и ще може да установи нови стандарти в класа си.

Вълнения предизвиква и новият Mercedes CLS. Във второто си поколение моделът е станал по-спортивен, по-ефектен и съвършен. При това по всички пунктове. CLS ще бъде пуснат в четири варианта, сред които ще има и дизел.