

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Намаления онлайн

През последните месеци всички са обсебени от пазаруването чрез ваучери от интернет. И има защо! Сайтовете предлагат до 90 на сто намаление от цената на всякакви стоки и услуги - от мебели и храни до масажи, екскурзии и вечери в ресторант. Първоначално хората подхожиха плахо към примамливите оферти, но от уста на уста започна да се предава информацията, че измама няма и наистина получаваш изгодна това, за което си платил. Принципът на този тип предлагане е класическият - разчита се на

оборота, а не на високата цена. И явно всички са доволни от това, защото броят на сайтовете, предлагащи въпросната услуга, постоянно расте. Плащането се извършва чрез банкова карта по интернет, след което клиентът получава отново електронно ваучер, който се разпечатва и се предоставя на доставчика на услугата. Повечето потребители вече са абониран и получават в електронната си поща офертите, които биха ги заинтересували.

Още по темата - на стр. 14

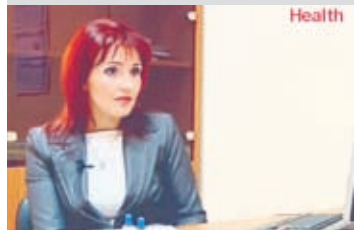
Лято в обектива



WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Какво е
цветотерапия и
на какво помага



Д-р Даниела Карабелова
health.bg/v/153

Едва ли има представител на по-зрялото поколение, който да не знае класическото "Фото Папакочев". Днес наследникът на стария Папакочев - Георги, също се занимава с художествена фотография, макар основната му професия да е журналистиката. Гласът му е добре познат от програмата "Хоризонт", където е сред основателите на "12+3", "Свободна Европа" и "Дойче Веле". Но в този брой на вестника Георги Папакочев няма да анализира световната или българската политика, а ще ви посъветва как да направите качествени снимки от лятната ваканция. Съвременните технологии правят от всекиго сносен фотограф, стига сами да не пречите на апаратчето да снима добре.

Кристина
Баксанова:

Безсилна съм пред плачещо дете

Кристина Баксанова е от талантиливата група млади журналисти, които тръгнаха преди повече от десетилетие заедно с БТВ и се развиха с нея и за нея в трудната професия репортер. Криси е едно от лицата на телевизията днес, при това от тези, които наистина "лепнат" на камерата - с интересната си хубост и деликатно, но авторитетно и умно присъствие. Зад гърба ѝ са десетки репортерски находки и разследвания, които се помнят с амби-

цията не просто да регистрират и покажат даден проблем, но и реално да допринесат за решаването му. Споделя, че усеща лицемерието и лъжата като удар, но не бърза да "отпише" провинилия се - винаги е готова да даде втори шанс. Изобищо и в професията, и в живота се придържа към правилото - подходи с добро и изслушвай внимателно.

Интервю на Галина Спасова
на стр. 11

Lacto 4
пробиотични капсули
на достъпна цена

Възстановява чревната микрофлора при
летни храносмилателни разстройства



Скучната работа е по-опасна от стреса

Испански психиатри от Университета в Сарагоса доказали, че скучната работа е по-вредна от стресиращата. Учените направили проучване, в което участвали повече от 400 души. Резултатите категорично доказали, че от еднообразната дейност човек се уморява по-силно, отколкото от нервната. Според специалистите най-много от скука на работното място страдат чиновници-

те и хората в сферата на обслужването. Най-сериозно от пристъпи на апатия са застрашени мъжете, които се трудят на едно и също място 16 и повече години.

Психиатрите съветват всички, които попадат в групата на риска, да водят активен социален живот - да си намерят интересно увлечение, да се срещат с приятели и да общуват повече със семейството си.

ДИАГНОЗИ

Кой да спаси децата?



Петър ГАЛЕВ

Нормално е обществото да е чувствително, когато става дума за съдбата на болни деца. Но е важно тази чувствителност да не се изразява само в поредния "комплекс" към цялостната българска оправия.

През 2007 г. беше създаден фонд за лечението в чужбина на тежки педиатрични заболявания.

След това дейността на фонда се разшири и с подпомагане на лечение у нас, когато не се покрива напълно от НЗОК. И все повече деца получават финансиране, но - както и във всички други области - парите все не стигат. Една от причините е липсата на системни дарения от хората, които имат възможност да ги правят. Ако всеки работник българин (да приемем приблизително 2,5 млн. души) дари 2 лв. годишно, това ще донесе 5 млн. И с още толкова, дадени от държавата, болните деца ще имат повече шансове. Да не говорим какъв може да е приносът на бизнесмените. Ясно е, че за последните 20 г. дарителството у нас премина през много перипетии, а стотици благодетели са се чувствали излъгани по една или друга причина. Но нека това да не води до тоталното ни охлаждане към проблемите на другите. Най-малко на децата!

Друг е въпросът, че държавата може да направи още много за улеснение на дарителите на детския фонд. А и нещо много по-генерално - детското здравеопазване в България да стане реален приоритет, така че да не се налага децата ни да се лекуват навън.

Обвиниха и кредитните карти за наднорменото тегло



Пазаруването в магазините с кредитни карти води до покупката на повече сладкарски изделия и други калорични храни, твърдят учени от Корнелския университет. Те провели експеримент и установили, че обикалянето на супермаркети, когато не плащаш на ръка, много лесно пълни пазарските торби с излишни покупки и преди всичко с нездравословни храни. Причината е, че наличието на кре-

дитна карта притъпява чувството за пестене на пари, защото не ги виждаш. Резултатите от проучването се отнасят преди всичко за нежния пол. Специалистите съветват да се отправяме в магазините за хранителни стоки с налични пари и списък на продуктите, които са ни необходими. Така ще намалим импулсивните продукти, които най-често са висококалорични.



Ароматните свещи са отровни колкото цигарите

Американски специалисти проведоха изследване и установиха, че приятният аромат в дома може да бъде изключително опасен. Парите, които изпускат свещите, са също толкова токсични, колкото цигарите. При това хората сами забърбачават проблема. Често, за да се усеща хубавата миризма още от прага на дома, много жени затварят прозорците. Обикновено любимо помещение за палене на ароматни свещи е спалнята. А да

прекараш нощта в помещение с висока концентрация на вредни вещества е много опасно. На първо място страда дихателната система - повишава се вероятността от астма, увеличава се и рискът от кожни заболявания.

Изследователите твърдят, че свещите, направени от пчелен восък и соя, рядко провокират проблеми със здравето, докато парафините им аналози съдържат опасни органични съединения.

Яйцата - универсален източник на антиоксиданти

Яйцата съдържат много антиоксиданти, които могат да предотвратят сърдечно-съдови заболявания и рак, твърдят учени от Албърта, Канада. Те изследвали жълтъка на кокошите яйца и установили, че в тях има две аминокиселини - триптофан и тирозин, притежаващи антиоксидантни свойства. Ако яйцата са сварени или пържени, полезните им свойства се снижават с около 50%. Учените продължават

изследванията си, опитвайки се да открият всички антиоксиданти в яйцата. Сега интересът им е предизвикан от пептидите и каротеноидите, на които се дължи цветът на жълтъка. Проведени преди време из-



следвания установиха, че под действието на ферментите в стомаха и тънките черва яйчените протеини се преобразуват и помагат в изработването на пептиди, които свалят кръвното налягане. Според канадските учени пептидите имат и антиоксидантни свойства.



Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Digestive Aid #34™

Digestive Aid # 34 е натурална ензимна формула, която цялостно подобрява храносмилането. Благоприятно повлиява оплаквания от тежест, подуване, болки, газове и чувство за умора след хранене. Изчиства тялото от токсини и осигурява повече енергия.



Carlson

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

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

Летящ автомобил тръгва по пътищата на Америка

Terrafugia Transition, летящият автомобил, който предизвика сензация преди време, най-сетне получи дългоочаквания лиценз от Департамента по транспорта на САЩ. Причината за забавянето е в американската организация, регулираща безопасността на движението, която доста се колеба дали да

пусне летящия автомобил по пътищата на страната. Притеснения предизвикаха плексигласовите стъкла на Terrafugia Transition, нестандартните гуми и съвместимите крила. Странното возило струва 250 хил. долара, но за 10 хил. ще имате уникалната възможност да полетите или, ако времето не

е подходящо, да се повозите по шосето със скорост до 185 км/ч. Превръщането на автомобила в самолет и обратно става бързо и лесно, като шофьорът дори не е необходимо да напуска кабината. Terrafugia Transition е снабден освен с предпазни колани и въздушни възглавници, и с парашут.



Предстои първият полет с биогориво

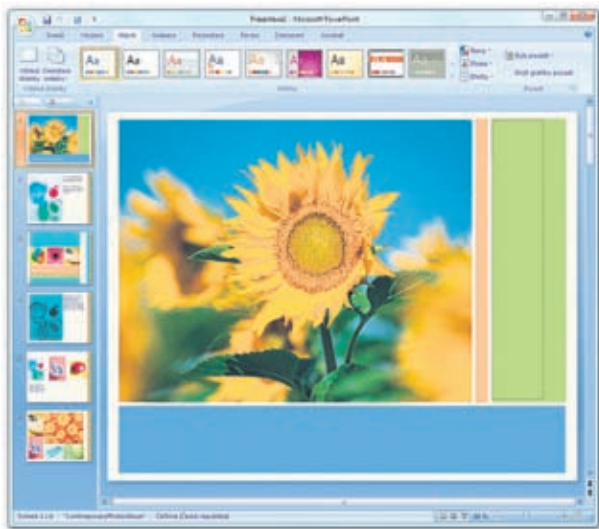


Наскоро медиите съобщиха, че датската авиокомпания KLM ще започне през септември да осъществява пътнически полети на биогориво. То ще се осигури от ресторантите, които ще предоставят на самолетите вече използваната от тях мазнина. Появи се обаче още една авиокомпания, която смята да зареди самолетите си с биогориво още през този месец. Британската Thomson Airways е планирала първия в света полет за 28

юли. Самолетът ще изпробва биогоривото, за да стигне от Бирмингем до Палма де Майорка. Ако всичко мине без проблеми, рейсът, използващ алтернативното гориво, ще стане постоянен. Авиокомпанията планира в продължение на четири години да прехвърли всичките си самолети на биогориво, с което ще намали не само цените на билетите, а и количеството на изхвърляните в атмосферата вредни газове.

Партия ще се бори срещу програмата PowerPoint

Швейцарски активисти организираха партия Anti-PowerPoint Party (APPP). Това е международно движение, призовано да обедини всички, които са готови да се борят с компютърната програма. Оказва се, че работата е сериозна. Специалисти са установили, че PowerPoint не само вреди на психическото здраве, но и причинява сериозни загуби на икономиката. Според груби изчисления на APPP само в малка Швейцария финансовите щети от напразно загубеното време е 2,1 милиарда евро. За цяла Евро-



Да отдъхнем от електронния свят

В XXI век малко хора могат да минат без компютър или мобилен телефон, а интересувашите се от съвременни технологии имат в арсенала си далече по-сложни устройства. Собствениците на свързващите ги с цивилизацията устройства не ги оставят вкъщи даже когато са на почивка. На този факт са заложили и

някои курортни бизнесмени. Много хотели в света започнаха да предлагат на туристите да прекарат отпуската си спокойно, без пиюкащи и мигащи устройства. Нововъведенето се нарича digital detox - електронна детоксикация. Ако туристът остави устройствата, които носи, при администрацията на хотела,

той ще получи 15% отстъпка. А компанията ще му правят традиционните "събеседници" - вестници, книги, настолни игри. В някои хотели отсъстват даже телевизори или стационарни телефони. Любопитно е, че спокойната отпуска се рекламира сред фанатите на новите технологии - в Twitter и Facebook.

Слънчеви батерии вече зареждат и ноутбук

Само за два часа на слънце Samsung NC215S се зарежда и може да осигури един час непрекъсната работа. С напълно заредена батерия ноутбукът може да предложи на собственика си 14,5 часа безпроблемно ползване. Освен слънчевите батерии устройството има още две любопитни новости. Първата се нарича Fast Start и ускорява включването на системата. Компютърът напълно се "пробужда" от спящия режим за около 10 секунди, което си е постижение. Втората екстра е кръстена Sleep-and-Charge. Тя позволява

да се зареждат таблети и мобилни телефони чрез USB дори когато ноутбукът не е включен. Така че Samsung NC215S може

да се използва като слънчева батерия. Ноутбукът тежи 1,3 kg, а продажбите му ще започнат през август.



на тази цифра нараства до 110 милиарда евро. Тези сметки са направени върху предположението, че 85% от времето на участниците в презентациите е безсмислено.

Швейцарската политическа система позволява на всеки гражданин да иницира национален референдум на всякаква тема, ако събере 100 000 подписа. APPP има намерение да направи това и да предложи на гласуване предложението да се забрани използването на PowerPoint за презентации на територията на Швейцария.

Еcopharm
Алергология

Allergodil®

Непримирих към сенната хрема!

2 пъти на ден

А-128/28.05.2009

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Еcopharm

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



Попътната аптечка

● В чужбина почти всички лекарства са с рецепти

Доста хора се питат има ли смисъл да носят различни лекарства и превързочни материали по време на пътуване, след като почти навсякъде има денонощни аптеки. И въпреки това собствената портативна аптечка е добро решение. На първо място тя е задължителен атрибут в автомобила заради изискванията на закона. Друг е въпросът, че повечето автоаптечки съдържат препарати с отдавна изтекъл срок или изветрели дезинфектанти. Но дори и да сте с друг тип транспорт, никак не е зле да имате със себе си основни медикаменти. Това е особено важно при пътувания в чужбина, защото познатите у нас средства за главоболие, възпалено гърло или разстройство в другите държави са с различни имена, а често и с доста по-високи цени.

Какво да сложите в аптечката зависи от няколко фактора. На първо място какъв е съставът на групата - има ли в нея деца и на каква възраст. Защото до 12 години малките пият специални таблетки с пониско съдържание на активните вещества. Хората с хронични заболявания трябва да предвидят какви количества от редовните си медикаменти трябва да вземат, но с резерв за няколко дни в случай на непредвидени обстоятелства - закъснения или отменени полети. Добре е да се проверят международните (генерични) наименования на съответните лекарства, за да могат да се търсят в чуждестранните аптеки. За тази цел е необходима и рецепта на латиница, защото по света не дават почти нищо на свободна продажба.

За принципно здрави хора важи правилото да се носят препарати за най-често срещаните здравословни проблеми. Големите фармацевтични компании имат цели серии лекарства без рецепта, като

например "Актахоум" на Актавис.

Първата група е на противоболковите и противотемпературните средства. Най-разпространени са препаратите, съдържащи като основна съставка аналгин, парацетамол или ибупрофен. Добре е да имате и от трите вида, за да могат да се редуват при по-продължителен прием. Ако водите деца, снабдете се и с детските опаковки.

На второ място са средствата против стомашно-чревни разстройства. По принцип е добре при диария лечението да започне с активен въглен. Това се прави, за да се абсорбират евентуални токсини от развалени храни или вирусни и бактериални инфекции. Носете и препарат за нормализиране на перисталтиката. Това са широкорекламираните средства за бърз ефект при разстройство. Пробиотиците също са в помощ при такива ситуации.

Особено за деца винаги носете разтворими прахчета за оводняване на организма при разстройства



Тръгнете ли на път, бъдете готови за всякакви изненади

и повръщане. Срещу самото повръщане има ефективни хомеопатични препарати. Част от тях действат и при прилошаване от пътуване.

Препарат против стомашно-чревни колики (от рода на спазмалгон) е полезен и срещу болезнен месечен цикъл.

Ако ще се отгавате на куланирни удоволствия, например при почивка тип ол-инклузив, е добре да имате храносмилателни ензими и Комфортекс, които помагат при преяждане,

**Хората с хронични
заболявания
трябва да
предвидят какви
количества от
редовните си
медикаменти
трябва да вземат,
но с резерв
за няколко дни**

тежест и раздуване на корема от газове.

Антиалергични хапче-

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

та и унзвенти винаги са полезни, особено при почивка на море, планина или в непознати дестинации.

Таблетки за смучене при възпалено гърло често влизат в употреба при пътуване дори и през лятото.

В попълната аптечка е добре да има мазило срещу изгаряне, малък бинт, пакет стерилни марли, лейкопласт с различни размери, спирт и риванол. И непременно - спрей или стик срещу досадните насекоми. (ЖЗ)

Училище за бременни - безплатно и достъпно

В софийската АГ болница "Шейново" бе открито училище за бременни, чиито фокус ще бъде спиране на пушенето при бременните и кърмачките. Инициативата е в синхрон с кампанията на МЗ и трите специализирани АГ болници за борба с пушенето през бременността и периода на кърмене.

Училището ще е с продължителност 3 седмици с 2 събирания седмично и ще среща бъдещите майки със специалисти по теми като психическата зависимост и преодоляването ѝ, тютюнопушене, обезболяване при раждането, грижи за новороденото, подготовка за кърмене.

В болницата е открит и лактационен кабинет, чиято цел е да се помогне на младите майки да кърмят успешно. Посещенията в него и в училището за бременни ще са безплатни, обяви директорът на болницата д-р



Иван Костов. Министърът на здравеопазването д-р Стефан Константинов събщи резултати от голямо международно проучване сред над 50 хиляди жени. Добрата новина е, че независимо колко е пушила жената преди бременността, ако е спряла в началото ѝ - разлика по отношение на теглото на новороденото и неговото развитие в сравнение с майка, която никога не е пушила, няма. Ако обаче жената продължи да пуши през бременността,

същото проучване доказва - колкото повече са цигарите, толкова по-ниско е теглото на бебето. Министърът посочи, че причините у нас все още да не е възприета препоръчаната от СЗО практика бебето веднага след раждането да се слага на гърдата са организационни. "Новаторството трябва да се поощрява, а медицината, базирана на доказателствата, да е водещото начало в практиката", каза д-р Константинов. (ЖЗ)

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Да си прекалено
слаб също е
вредно

www.health.bg/15270



В сезона на
чревните
инфекции

www.health.bg/15241



Ползете от
обвивката на
плодовете

www.health.bg/15229

Анкета онлайн С какво борите жегата?

59% от участниците в анкетата на health.bg използват водата като средство срещу високите температури през лятото.

14 на сто от анкетираните бягат от жегите на морския бряг. Сянката е спасителен вариант за 9% от хората.

Добре изстудените напитки са предпочитани от 7 на сто от участниците в опитването.

5% от хората обичат да се разхлаждат със сладолед. Чаят и бирата са любими средства срещу горещините на 3 на сто от хората.



МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР
"МАЙЧИН ДОМ" ЕООД

РАБОТИ С НЗОК И
ДЪРЖАВЕН ФОНД
„АСИСТИРАНА РЕПРОДУКЦИЯ“

- МЕДИЦИНСКИ ЦЕНТЪР /работи с НЗОК/
- АКУШЕРО-ГИНЕКОЛОГИЧНО ОТДЕЛЕНИЕ /работи с НЗОК/
- СЕКТОР „АСИСТИРАНА РЕПРОДУКЦИЯ“ /работи с държавен фонд Асистирана - репродукция/

Гр. Варна, ул. "Мир" № 1; тел: 052 332 000 www.maichindom-varna.com

Не правете слънцето свой враг

Изгарянията са не само неприятни, но могат да имат дългосрочни последици

Ултравиолетовата радиация е с къса дължина на вълната, поради което е невидима за човешкото око. Всъщност става въпрос за три типа ултравиолетови лъчи - UV A, UV B и UV C. Само първите два типа достигат до земната повърхност. Те се излъчват не само от слънцето, но и от лампите в солариумите.

Когато човек се изложи на ултравиолетова светлина, кожата увеличава продукцията на пигмента меланин в епидермиса, който по принцип придава нормалния цвят на тялото. Допълнителните количества меланин имат за цел да предпазят по-дълбоките слоеве на кожата от увреждане и същевременно придават по-тъмен цвят, така желания от мнозина тен. Но този механизъм на защита е ограничен, защото количествата меланин, които всеки организъм произвежда, са определени генетично и мнозина не могат да натрупват адекватни дози. В този случай се получава добре



На пазара се предлагат достатъчно средства за защита срещу слънчевите лъчи

Снимка Рага ПЕТКОВА

познатото изгаряне. Проблемът е, че можете да изгорите дори в облачни дни, защото 90 на сто от UV лъчите преминават през облаците. Освен това тези лъчи се отразяват от сняг, лег, пясък,

вода и други повърхности и така причиняват изгаряния и при хора, които не са пряко изложени на слънцето.

Индивидите с по-бяла кожа, руса коса и светли очи са много по-предраз-

положени към слънчеви изгаряния в сравнение с мургавите, чернокози и тъмнооки хора. Причината е в разликите в нивото на меланина. А то зависи от броя, разположението и типа на пигмент-продуциращите клетки - меланоцитите. Дерматолозите определят типа кожа с номера от 1 до 6, като единицата означава изключително бяла кожа, която винаги изгаря и никога не почернява, а шестичката значи силно пигментирана кожа, която много трудно изгаря и получава допълнителен тен бързо и в дълбочина.

Но независимо от типа кожа енергията на слънцето прониква дълбоко в кожните клетки, където може да увреди ДНК и да предизвика не само остро изгаряне, но и други проблеми - инфекция, преждевременно състаряване и кожен рак. Инфек-

Непредпазливото излагане на слънце и повтарящите се изгаряния ускоряват процеса на стареене на кожата

ция най-често възниква, когато спукани мехури от кожно изгаряне станат входна врата за различни микроорганизми. Протича с болка, зачервяване, подуване и съзене от увредената кожа.

Непредпазливото излагане на слънце и повтарящите се изгаряния ускоряват процеса на стареене на кожата. Хората с този проблем обикновено изглеждат по-възрастни от реалното. Кожните промени, причинени от слънцето, включват: отслабване на съединителната тъкан, което

намалява силата и еластичността на кожата; образуване на дълбоки бръчки; изсъхване и загаряване; разрастване на малки повърхностни червеникави кръвоносни съдове, основно по бузите, носа и ушите; лунички, най-вече по лицето и раменете; големи кафяви петна на лицето, задната част на ръцете, гърдите и горната част на гърба.

Кожният рак се развива главно в участъци, които най-често са изгаряли. Някои видове рак (базоцелуларен карцином) се проявяват като малка раничка или възелче, което може периодично да се разязвява и да кърви. В други случаи съществуващи бенки или тъмни петна започват да се уголемяват, да придобиват неправилна форма и да променят цвета си. Това може да е меланом - един от най-злокачествените тумори в човешкия организъм.

Как да се постъпи при слънчево изгаряне?

Посещение при лекар е необходимо, ако е засегната голяма площ от кожата и са се образували мехури. В никакъв случай не ги пукайте! Отидете спешно в клиника, ако изгарянето е придружено от висока телесна температура, силни болки в изгорелите участъци, втрисане, гадене, главоболие, обърканост.

Ако изгарянето е по-леко, вземете хладен душ и си правете студени компреси на засегнатите места. Прилагайте мехлеми срещу изгаряне, пийте много течности. Против болката можете да вземете таблетка нестероиден противовъзпалителен препарат.

Ако след многобройни изгаряния сте развили базоцелуларен карцином, алтернативите за успешно лечение са няколко, включително и безоперативен модерен метод чрез прилагане на специален препарат за намазване (Алдара) по специфична схема. (ЖЗ)

Напитките, които най-добре утоляват жаждата



1. Вода с лимон

В горещините лекари препоръчват да добавяме във водата лимон. Достатъчно е половин плод на два литра. Добре действа и щипка сол. Така правят на Изток, където умението да се позаждаш с високите температури е въпрос на оцеляване. Може да се пие и само минерална вода. Специалистите съветват тя да е алкална. Не наблягайте на лечебните минерални води. Техният прекалено наситен състав може да увеличи натоварването върху сърцето.

2. Айран

Тази напитка е прекрасна, защото утолява не само жаждата, а дори и глуда. В състава на айрана има белтъчини, витамини, полезни микроорганизми. Той действа много добре на сърцето и стимулира храносмилането. Учените твърдят, че айранът подобрява работата на дихателните центрове, повишавайки притока на кислород в белите гробове.

3. Хладен зелен чай

Само зелен - черният има обратен ефект, загаря-

ва. И само хладен. В горчивите, където температурите са много високи, пият горещ чай. Но за нашия климат по-добре е да е хладен, защото кръвното ви налягане може да изиграе. Запомнете - зеленият чай не обича големи чашки.

4. Сок от касис

Тази напитка е склад на витамин С. Сокът от касис понижава температурата, което е добре известно на народната медицина. Може да се използва всякакъв касис. Но най-много витамини се съдържат в червения касис.

5. Студено бяло вино

Въпреки разпространеното мнение бирата не утолява жаждата, а обратното. Затова специалистите препоръчват да наблягаме на бира само вечер, и то да се ориентираме към светлите по-слаби видове. Единственият алкохол, който идеално се съчетава с жегите, е разрежено бяло вино. Студено! То е по-леко от червеното, но киселинността му е по-висока. Доказано е, че бялото вино подобрява храносмилането и обмяната на веществата. В малки количества сваля кръвното налягане.

Дефламол може да помогне на цялото семейство!

Всеки знае, че Дефламол спасява при изгаряне.

И затова всяко българско семейство го има в аптечката си.

Малцина обаче имат представа какво широко приложение има Дефламол и в колко много случаи могат да го използват. Дефламол е българско дерматологично лекарство с уникален характер, който се дължи на комбинацията от класически природни съставки с епителизиращо действие - витамин А, витамин D2, перувиански балсам и рибео масло. Те не дразнят кожата, а имат успокояващо действие и не алергизират. Много важно е бързото възстановяване на засегнатите тъкани. Дефламол се прилага не само при термични въздействия, но и при други ежедневни кожни проблеми:

- охлузване, повърхностно нараняване и изсъхване на кожата
- контактно дегенеративен дерматит и раздразненост от козметични продукти и манипулации кожа
- за поддържане при кърмачета, за декубитуси при лежачи болни и др.

Това сподели д-р Георги Пехливанов от клиниката по дерматология и венерология в Александровска болница, София.

sopharma[®]
PHARMACEUTICALS

A520/04.11.2010

...не само при изгаряния

ДЕФЛАМОЛ[®]



Доц. Светослав Ханджиев

В горещините повече вода и фрешове

● С доц. Светослав Ханджиев, председател на Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите заболявания, член на Европейската академия на науката по хранене, разговаря Саша Маркова

Доц. Ханджиев, какви храни препоръчвате да се консумират през лятото?

- През лятото трябва да поемаме повече течности - от 2 до 2,5 л на ден, под формата на минерална вода, прясно изцедени плодове или зеленчукови сокове. Фрешът е богат на витамини, разнообразни микроелементи и соли, от които имаме нужда. Едно прекрасно питие е айранът, подходящ за лятната трапеза. Необходимо е течностите през лятото да не се консумират наведнъж, а на равни интервали. Добре е храната, която поемаме, да бъде по-лесно-смилаема, затова още от древността хората са знаели, че през лятото трябва да избягват много мазно и тлъсто месо. Ние, специалистите, препоръчваме повече млечни продукти, крехки меса, които да се съхраняват правилно. Това е много важно, защото, както виждате, излизат различни сведения за хранителни отравяния, не натравяния, а подчертавам, отравяния с месни и млечни продукти. Освен това е необходимо преди консумация плодоеите и зеленчуците да се измият много добре.

- Трябва ли да избягваме рафинираните храни през лятото - бисквити, шоколади... за сметка на пълнозърнестите?

- Това са лесно усвояеми храни, които не гразнят корема, но да не забравяме, че е необходимо да бъдат контролирани за срока на годност и

състава, който трябва да съответства на етикета. Шоколадът и сладките храни ограничаваме на лица, застрашени от затлъстяване и захарен диабет. Но това не значи, че трябва да анатемосаме тези храни, напротив и лятно време може да ги консумираме.

Много се говори за пълнозърнестия хляб, но хората със стомашни заболявания - гастрит, язва и др., не трябва да го консумират, защото той гразни стомаха. На тях препоръчваме белия хляб. За диабет, затлъстяване или наследствено предразположение към тези заболявания ние, специалистите, препоръчваме пълнозърнестия хляб. Така че диетата, която предписваме, е строго индивидуална и зависи от здравословното състояние на конкретния човек.

- Какво да ядем, ако сме на диета и нямаме здравословни проблеми?

- Не бива да смятаме диетата за основно средство за отслабване. През лятото има идеални условия за спорт и двигателна активност -

страна, често те водят до подуване на корема, образуват се излишни газове и спазми.

- Защо суровите храни причиняват подуване на корема?

- Човешкият организъм не притежава ензимна система, която да оползотворява всички тези влак-

”

Диетата, която предписваме, е строго индивидуална и зависи от здравословното състояние на конкретния човек

тите на цивилизацията - затлъстяване, захарен диабет, сърдечно-съдови проблеми.

- Какво трябва да предприемем при подуване на корема?

- Когато имате здравословен проблем, макар и незначителен, не трябва да се обръщате към интернет или да се самолечувате. Вредата от самоволната употреба на лекарства е такава, каквато е вредата и от самоволния диетичен режим. Не можем да четем в книгите или из интернет за диети и да ги прилагаме, без да сме се допитали до специалист, защото здравословното състояние на всеки индивид е много различно.

Бих препоръчал Комфортекс, защото имам добри отзиви от мои пациенти. Ако трябва да спазват диетичен режим, който е в разрез с това подуване на корема, при вземането му те успяват да преодолеят оплакванията и едновременно да спазват предписания им режим. Комфортекс е хранителна добавка, изготвена на базата на многовековния опит на различни нации и базирана на много полезни билки.



нини, съдържащи се в суровите храни, но при някои хора подуването на корема и отделянето на газове е по-изразено от други и на тях се препоръчва да се обрънат към лекар. Наложително е хората с такъв проблем да ограничат консумацията на храни като бамя, зелен боб и бобови растения. От друга страна пък, боб, фасул, грах, леща са храни с нисък гликемичен индекс, което е тяхното предимство в профилактиката и лечението на болес-

изгри, плуване, колоездене, тичане, ходене пеш, туризъм. Всички те са отлично средство в борбата с излишните килограми. Двигателната активност обаче трябва да се съчетава с диетичното хранене. От една страна, препоръчваме консумацията на баластни вещества - плодове и зеленчуци, които съдържат много влакнини - модерно е да се казва фибри. От друга

На Европейския конгрес по борба със затлъстяването в Истанбул София бе избрана за домакин на конгреса през 2014 г. Кандидатурата ѝ спечели при оспорвана борба с Рим, Порто, Ерусалим и Барселона. Това е голям успех за Българската асоциация за изследване на затлъстяването и съпътстващите заболявания и цялата българска школа, която се бори против болестите на цивилизацията - затлъстяване, захарен диабет, сърдечно-съдови заболявания.

COMFORTEX®

Само 2 капсули след основно хранене

премахват излишните газове и чувството за тежест, подобряват храносмилането.

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



Когато родителите знаят какво е най-добро за децата им, отгивът винаги е полноценен

Снимка Галина СПАСОВА

Кристина ПЕШИНА

В разгара на отпускарския сезон сме. Време е за почивка, независимо къде. Добре е обаче при нейното планиране да се съобразим с най-малките членове на нашето семейство. Защото децата имат своите особености, за които е добре да се консултираме с техния лекар.

Д-р Наталия Минчева, заместник-директор по медицинска дейност в специализирана болница за активно лечение на детски болести в София, ни даде няколко съвета за това как да направим максимално ползотворна и полезна почивката на децата ни.

"Почивката и на планина, и на море е здравословна. Но родителите трябва да познават децата си, за да изберат подходящия момент и продължителност", твърди педиатърката. Планинските курор-

С деца на море... или на планина

● Всяка почивка е здравословна, когато се спазват някои правила

ти са подходящи за отгив във всеки един сезон, ако детето няма алергии. В противен случай би трябвало да се избягва времето на цъфтежа на тревите и дърветата, когато се засилват алергичните пристъпи.

"Прохладата на планината през най-горещите летни месеци би могла да осигури оптимална почивка както за децата от всички възрастови групи, така и за цялото семейство", продължава д-р Минчева. При заболявания като хроничен бронхит и бронхиална астма се пре-

поръчва среднопланинският климат.

Най-подходящи месеци за море са май, юни и септември, когато температурите не са толкова високи. Отгивът край брега подобрява обмяната на веществата, концентрацията на хемоглобин в кръвта се увеличава и се повишава растежът на децата. "Морската почивка не се препоръчва обаче за деца до 3-годишна възраст", предупреждава докторката.

За успешното аклиматизиране на децата е важно закаляването, на

което в последно време се обръща по-малко внимание, а то е от голямо значение както за планинска, така и за морска почивка, а и въобще за цялостното им здравословно състояние. Добре е да се започне още от ранна детска възраст и включва закаляване със слънце, въздух, вода и масажи. От основно значение е и рационалното хранене, както и правилният хигиенен режим, редуването игра, сън, почивка. Излагането на слънце да е в часовете до 10:00 сутринта и след 17:00 следобед.

Няма специален, разли-

За успешното аклиматизиране на децата е важно закаляването, на което в последно време се обръща по-малко внимание

чен метод на почивка за деца с хронични проблеми. Сезонността е от основно значение, когато става въпрос за алергии, и родителите трябва да се съобразяват с наличието на алергени, водещи до проблеми при тяхното дете.

Наднорменото тегло и затлъстяването е друг, за съжаление все по-често

Какво не достига

Доста време в България се учудвахме на чужденците, които пътуват навсякъде със съвсем малки деца. Сега и у нас възможностите да тръгнеш на път с бебе са напълно реални. Колите са удобни и климатизирани, а пазарът предлага всевъзможни улеснения за обслужването на малчуганите на пътя. Все още има какво да се желае от крайпътните бензиностанции и заведения. В много от тях тоалетните остават със съмнителна поддръжка и хигиена, често липсва топла вода, да не говорим за специален плот за смяна на бебешките пелени. А в държавите от ЕС абсолютно всичко е съобразено за удобството точно на най-уязвимите членове на обществото - децата, старите хора и инвалидите. Тази тенденция ще дойде и тук, ако не доброволно, ще я наложат евродирективите.

срещан проблем сред малчуганите, а спазването на хранителен режим по време на ваканцията е по-трудно. "На децата с наднормено тегло трябва да се осигури рационално, оптимално хранене за съответната възраст и гостатъчно физическо натоварване, като това е основна отговорност на цялото семейство", твърди д-р Минчева. Хранителните навици в семейството, игрите и забавленията, физическата активност - всичко това е от огромно значение за здравето на детето и съпътства цялостното му израстване, а не само дните за почивка.

Планината или морето? А защо не и двете? Последователността вие сами си изберете. Така че стягайте багажа и смело напред! Важно е не толкова мястото, където ще почивате, а отгивът да бъде полноценен, наситен с многобройни положителни емоции както за децата, така и за вас.

От 2010 г. ротавирусната ваксина е включена в националния препоръчителен календар, а в много европейски страни тя е задължителна. Защо все още опасно подценяваме диарията при малките деца? Отговорът е на доц. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести.

Всяко остро диарийно заболяване, особено в детската възраст, има

Ваксина пази от ротавирусна инфекция



Доц. Майда Тихолова

много тежки последици, а честотата на ротавирусите сред причинителите е еднаква навсякъде - между 40 и 60% във възрастта от 0 до 5 години. Днес в Европа всеки ген

по едно дете умира от ротавирусна инфекция. А се знае, че всички деца до третата си година се срещат с ротавируси. У нас едно от всеки три деца до 3-годишна възраст, постъпили в болница, е именно с такава инфекция.

Тя се понася тежко, тъй като оплакванията са силно изразени - коремни болки, непрекъснати позиви за повръщане, често диарийни изхождания, тежко обезводняване, което има извънредно сериозни последици за всеки организъм, но особено за детския. Настъпват про-

мени в електролитния баланс, които могат да бъдат преодоляни единствено и само чрез умело интензивно лечение. И след преминаване на заболяването също остават тежки последици.

На какво се дължи широкото му разпространение? Първо, на естеството на самия вирус - 95% от децата до едногодишна възраст са заразени от ротавируси. Второ, заразяването става много лесно заради изключително ниската инфектираща доза, затова и най-стриктната хигиена

не може да предпази децата. По тази причина борбата с ротавирусните инфекции е много трудна.

Сред причинителите на диарии единствено срещу ротавирусите има ваксина. Механизмът на изграждане на имунитет все още не е изяснен, но се знае, че първото заболяване протича най-тежко. Върху този факт се базира и принципът на ваксината - имунизирайки детето между втория и шестия месец, изкуствено предизвикваме първата среща с ротавируса,

която обаче не води до заболяване. И впоследствие, дори и да се прекара, заболяването протича в много лека форма.

Ваксината се дава на два приема през устата през интервал от един месец и е абсолютно безболезнена, съвместима е с всички задължителни ваксини в България. Заради изключително високата степен на безопасност ваксината Ротарикс е удостоена с Prix Galien, което е нещо като Нобелова награда в областта на имунопрепаратите.



Знаете ли, че...

Бавните и дълбоки вдишвания облекчават физическата болка също толкова добре, колкото и редица медикаменти.

Топли вълни, ярко слънце, напоен с морски аромат въздух, романтика. За много хора това е представата за пълно щастие. И са абсолютно прави. Защото морето не само носи невероятно удоволствие, но гарантира още несравним лечебен и козметичен ефект.

Вълните осигуряват на кожата лек масаж, обогатяващ организма с кислород, подобрява се работата на кръвоносните съдове, снижава се кръвното налягане. Затова кардиолозите препоръчват умереното къпане.

Морската вода нормализира терморегулацията, повишава жизнения тонус, има закаляващо действие, укрепва защитните сили на организма. И още - подобрява циркулацията на кръвта, увеличава броя на червените кръвни телца и нормализира сърдечния ритъм.

Солената вода осигурява на организма отрицателни йони, които неутрализират излишъка на вредните положителни йони, натрупани от градските жители в бетонните джунгли. Благодарение на този ефект морето е много добро средство срещу стреса.

Морето ни дарява с множество полезни вещества, които нормализират обменните процеси и действат благотворно на ендокринната система и хипоталамуса.

Галещите вълни и топлият пясък са най-доброто лечение

Морето носи не само приятни емоции, а и здраве

Снимка Рага ПЕТКОВА



Морската вода нормализира терморегулацията, повишава жизнения тонус, има закаляващо действие, укрепва защитните сили на организма

Йодът, който се съдържа в морската вода, активизира мозъка, подобрява паметта, регулира работата на щитовидната жлеза. Лекарите съветват всеки човек, страдащ от уши, нос или гърло и чести простуди, да ходи на море.

Освен къпането добре действа и изплакването на гърлото и промиването на носа със загоряла до 37 градуса морска вода. Стоматолозите също препоръчват изплакването на устата, защото в чистата морска вода има много повече лечебни вещества от всяка паста за зъби с морски минерали, а кислородът, съдържащ се във водата, осигурява естествена снежнобяла усмивка.

В състава на морската вода влизат йод, калций, калий, силиций, натрий, магнезий, манган, фосфор, желязо, никел, мед, арсен, кислород, азот, неон, хелий и още много други елементи. Цялото това богатство не го попиваме чрез порите на кожата и капиларите. Колкото по-богат и концентриран е солеви-

ят състав на морската вода, толкова по-интензивно се храни кожата.

Според таласотерапията (лечение с морска вода) максимум полезни вещества можем да получим от морска вода, загоряла до 37 градуса, но и след къпане при температури 20-25 градуса полезният ефект се запазва. Насищайки се с минерали и соли, кожата става еластична и здрава, намалява подпухването. Морската вода е особено полезна при проблемна кожа. Не е въпрос обаче за твърдението, че колкото по-дълго стои солена вода върху кожата, толкова по-лечебна е тя. Всъщност въздействието ѝ продължава не повече от 20 минути, след което е най-добре да се измие.

Докато отгъхвате на плажа, можете не само да придобиете великолепен тен, но и да се разделите с много болести. Причината е, че под краката ви се намира едно от най-силните средства срещу тях - горещият пясък. Неговите здравословни ефекти са известни от

незапомнени времена. Чрез псамотерапията, както е наречено лечението с пясък, се активизира обмяната на веществата и се усилва кръвообращението. В резултат отоците и болките изчезват. Горещият пясък е идеално средство срещу ревматизъм, артрит, миозит, артроза, възпаление на яйчниците, невралгия, радикулит, неврит и др. Песъчинките съдържат карбонати на калия, калция и магнезия, които са слабоалкални. Псамотерапията помага и при затлъстяване.

Да се заровиш в топлия пясък за 15-20 минути (като областта на сърцето остава открита) е полезно и при остеохондроза, простатит, гинекологични заболявания и проблеми със ставите. (ЖЗ)

ЛЮБОПИТНО Килограми



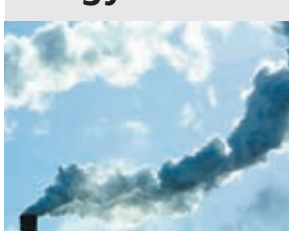
Учени от Харвард твърдят, че са открили от коя храна се пълнее най-бързо. Те са провели изследване и са установили, че пържените картофи са най-калорични и от тях се трупат най-много излишни мазнини. Нишестето в картофите наподобява захарта, което означава, че се яде по-много, без да дава чувство за ситост. Учените обаче поясняват, че газирани напитки, червеното месо и някои зърнени и бобови продукти също допринасят за разширяването на талията.

Кимион



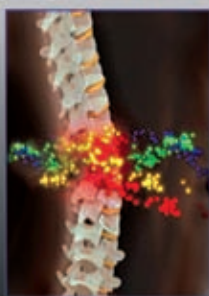
Семената на кимиона не само правят по-вкусна храната, но са и много полезни за организма, доказана нови проучвания. Подправката е богат източник на желязо, предпазва от диария, гагене и др. За незабавно справяне с киселините съдържателят щипка сурови семена от кимион. Той има и антисептични свойства и помага при лечението на настинка. Кимионът помага дейността на черния дроб, особено за изчистване на токсините от тялото.

Въздух



Американски учени твърдят, че замърсеният въздух е причина за покачване на кръвното, особено сред по-възрастните жени. Кухните, в които домакините прекарват голяма част от времето си, са потенциално опасни за здравето и могат да отключат хипертония. Изследванията са проведени с 280 доброволци и са доказали, че една минута в стая със замърсен въздух е достатъчна, за да се появи главоболие и затруднено дишане.

CHONDROSAVE



- Хондросейв е комплексна формула за цялостна грижа, насочена към **ставно-мускулния апарат**.

- Хондросейв предпазва ставния хрущял и забавя процесите на износване, които напредват с **възрастта**, при **активен спорт и физически труд**.

- Препоръчителният курс на прием (2x 1 таблетка за период от 2-3 месеца) подпомага облекчаването на **ставните болки** и подобрява **функционирането на ставите**.

Фън шуй - древното съвременно учение

● Освободете се от излишните вещи, за да се движи свободно енергията

Сигурно се питате каква е връзката между това да си направите ремонт на къщата през лятото и древното китайско учение фън шуй. Отговор на този въпрос може да ви даде Бисера Виденова, която е консултант по класически фън шуй и от 2003 г. се занимава професионално с проекти. Работи с много художници, приложници, архитекти и дизайнери, защото смята, че изкуството може най-бързо и ефективно да промени вибрацията на дадено жилище. Тя се е заела с нелеката задача да изследва българското Върховно единство - учение, според което древните българи са живели по законите на заобикалящата ги природа.

Саша МАРКОВА

Заблуда е да се смята, че фън шуй като начин на живот се практикува само от богати хора", казва Бисера Виденова. Според нея това древно китайско изкуство не се състои само в поставяне на скъпи вещи в дома или изготвянето на проект за неговото поддръжане. Всеки човек с жилище, независимо дали е лично или под наем, може да приложи теорията на фън шуй. Тя е концепция за живота, която, макар и китайска, може да ни послужи в модерния ни начин на живот. Древните българи са смятали, че съществува невидима енергия, която обгръща всичко, дори и неодоушевените предмети, а според китайците това е енергията Ци. Преведено на модерен език, това означава да освободим пространството, което е затиснато от вещи, за да протече свободно енергията.

Бисера казва, че основ-

но правило за спалнята е да не виждаме работното място от леглото, на което спим. То трябва да е празно отдолу, да се почиства редовно, така че енергията Ци да тече от двете страни. Също не бива да е долепено до стена,

Късметът на българите може да се промени, когато хората се научат да чистят не само собствения си дом, но и стълбището, градинката, тротоара...

ната, а да има поне малко разстояние. Пространството за спане трябва да е широко. Главата не бива да е до тръби, защото те източват енергията.

Работното място или учебното бюро на дете се разполага така, че седящият да е с гръб към стена-



Тази баня е направена по всички изисквания на древното учение

Снимка Рада ПЕТКОВА

та и да гледа към широко пространство или прозорец, това е вид енергийна защита.

Най-големият проблем въкъщи обикновено идва от банята. В България тя, както и тоалетната, винаги се намира на грешните места - до външна врата или срещу нея. Това пречи на жизнената ни

енергия да циркулира правилно. Хубаво е вратата на банята или тоалетната да не се виждат от входната врата, ако има възможност да се преместят при ремонт. Дори да се намира срещу спалнята, ако няма малки деца в къщата, е необходимо да се постави огледало от външната страна на врата.

В старите български къщи тоалетните са били извън дома, на двора, а също и кофата с боклука, която по времето на соца се слагаше на балкона. Тъй като сега повечето балкони се усвояват, е най-добре боклукът да е скрит под мивката.

Бисера казва, че според архитектурните планове кухните също се разполагат на грешната страна. Често се намират в най-хубавия сектор от къщата, където се поражда добра енергия и късмет.

За кухнята е валидно правилото, че вода и огън не трябва да са заедно, затова мивката, хладилникът и печката не трябва да стоят един до друг. Мивка до хладилник може, но до печка не бива да се поставя. Ако не можем да ги разместим при ремонт, Бисера ни съветва да направим комбинация с цветовете светлосиньо и зелено и това ще хармонизира енергията в стаята.

В старите български къщи водник и огнище никога не са били в едно помещение, а огнището е било в центъра на дома и никога не е било празно. Над него е висял съд с храна или вода, символ на плътната в къщата. В на-

шите обичаи Бисера намира много съвпадения с фън шуй и се впечатлява. Според нея важно е да живеем модерно, но по-важно е да запазим изконните български вярвания, че има нещо по-силно от самите нас.

Според нея, а и според фън шуй, поддръжката и хармонизирането на дома може да променят живота ни в една или друга насока или да отприщат късмета ни. Смешно е обаче да се мисли, че късметът се променя, когато внесеш статуетка на жаба или кон в дома си.

Бисера казва, че като цяло късметът на българите може да се промени, когато хората се научат да чистят не само собствения си дом, но и стълбището, градинката, тротоара...

"Всеки фън шуй специалист ще ви посъветва: чистете, отнемайте, отмахвайте, хвърляйте вещи и по-рядко прибавяйте, защото това ви затлъчва.

Таванските помещения символизират нашите мечти, пари и бъдещето ни. Не парите, които ни трябва всекидневно, а тези, свързани с мечтано пътуване или развитие в личен план.

Мазетата са нашето минало и основата на живота, скритите ни страхи. Много рядко се срещат в България подгредини и оползотворени мазета и тавани. Повечето са задръстени със стари излишни вещи, които трябва да изхвърлим", съветва ни Бисера. Тя смята, че ние, българите, много се влияем от общественото мнение, от това какво ще кажат съседите или колегите. Това е причина да трупаме вещи, подарени от лели, баби, свекърви... Нужно е такива вещи да подарим, продадем или изхвърлим, защото ни изядат енергийно. Всъщност, докато се радваме интелектуално на пригответката, подсъзнателно я свързваме с неприятни чувства.

Бисера ни съветва да не правим промени в дома си - ремонт, размятане на мебели, почистване, ако сме ядосани. Когато сме спокойни, можем да вземем точните решения и да отгатнем подсъзнателно верните за дома цветове, които ще ни осигурят хармония.

Грижата за цветята винаги поражда добра енергия Ци. Ако мястото, където е поставено цветето, не е с добри вибрации, и да се грижите оптимално за него, няма да се развива. Необходимо е да му намерите друго място, а там да поставите друго цвете, което да привикне с енергията. Бисера дава пример с цветето спатифилиум, което, поставено до компютър, отнема електромагнитните вибрации.

Младостта и старостта са щастливи времена

Не бива да се страхуваме от старостта, твърдят резултатите от няколко международни изследвания. За повечето хора това е щастливо време. Главното е достойно да преминеш през най-трудния период в човешкия живот - от 35- до 45-годишна възраст. Ние се чувстваме най-хармонично и щастливо в началото и в края на живота си. Средната възраст за повечето хора е най-сложна от психологическа гледна точка. До този извод са стигнали белгийски учени от университета в Маастрихт. Проведено от тях проучване по-



казало, че удовлетвореността от живота започва да спада около 30-те години и се връща на високото си ниво след 50-55-годишната възраст. Естествено,

при възрастните хора не може да се върне младежката безгрижност, но те получават удовлетворение от живота на друго ниво.

С белгийските си колеги са съгласни и учени от Лондонския университетски колеж. Те смятат, че оптимизмът и удовлетвореността рязко спадат към 30-те години, отново започват да растат на около 45 г. и достигат максимума си на 70-80-годишна възраст.

Допитване между повече от 340 хил. души, проведено от американската Национална академия на науките, показало също такъв резултат. В средата на петата десетица от живота си ние започваме да гледаме все по-оптимистично на живота. Според специалистите една от причините за това е, че с годините хората започват истински да ценят това, което имат.



Георги ПАПАКОЧЕВ,
фотограф-художник

Образите на ваканционното лято

● Съвременните цифрови фотоапарати оставиха на любителите само натискането на копчето

"Хубаво като на снимка!" - това преобрънато, но масово сравнение, подсказва колко важна роля има регистрирането на най-приятните мигове от нашия живот. Сред тях несъмнено е лятната почивка и при подготовката за поредното потъване на личния или семеен летопис от изображения е добре да припомним някои често забравяни, но немаловажни детайли на фотографирането.

Съвременните цифрови фотоапарати със своята възражена "интелигентност" са конструирани така, че да създават висококачествени изображения независимо от светлинните условия и въпреки понякога неразумните действия на своите ползватели. Затова следва напълно да се доверим на възражените във всяка камера и ясно индикирани програми "P" или "auto", които не само покриват повечето нужди на непретенциозния фотолюбител, но елиминират и възможни грешки при самото снимане.

Ловни фотоприйоми

Един от тях например е рязкото натискане на спуска при снимка, което неизбежно води до "мръднало" изображение. Както при стрелците, копчето на спуска трябва да се "обира" постепенно, докато то само не задейства

механизма на експонацията, още повече че в междинното си положение то осигурява и фокусирането на обектива. Естествено, при недостатъчно осветление или за нощна снимка е необходимо камерата да се фиксира и ако нямаме статив, можете да я притиснете за по-дългата експонация върху всяка по-стабилна подпора, като рамка на прозорец, парпет, стълб и какво ли още не.

Електронно намигване

Като правило през лятото се избягва снимането на хора на слънце между 9 и 17 часа поради тежките сенки, които падат върху лицата им. Всеки съвременен цифров апарат днес притежава малка възражена електронна светкавица, която може да се използва и посред бял ден. Блясъкът ѝ ще запълни контрастите по лицата или ще ги прос-



ветли успешно, ако ви е хрумвало да снимате срещу слънцето или прозореца.

Фотографското изобилие

Автоматичното фокусиране на съвременните обективи не само ви освобождава от грижата за рязкост на изображенията, но дава възможност да снимате, без въобще да поглеждаме във визьора или дисплея на камерата. Достатъчно е само да насочите обектива, дори приблизително, към желанния обект. От друга страна, огромната памет, която при-

тежава смарт картата на вашия апарат, ви позволява без особени ограничения да регистрирате практически всичко около събитието или обекта, при това по избиране от вас способ - ако желаете, правете фотофайлове (снимки), ако прецените - снимайте видеоклип със звук и движение. И помнете, че в крайна сметка безпроблемно можете да изтриете от картата онова, което не ви е харесало.

Впрочем едно от най-важните напомняния е все пак да пхнете във ваканционната си чанта цифровия фотоапарат



или евентуално мобилния телефон с възражена фотокамера. Ако не го направите, наистина ще ви хване яд, защото ще пропуснете много прекрасни образи на ваканционното си лято. А тези образи са част от паметта на нашия живот, нали?

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Удари часът на самодивите

Лято е сега, пейте, робини! Роби ли сме, скъпи братици и сестрици? Любимият ми поет Константин Павлов казваше: "Робството не е стаж за бъдещата демокрация!". Но дали робството по време на демокрация не е стаж за бъдещата свобода? Тишина. Както и да е...

Животът ни живее и ние сме му жив свидетел. Безценната каторга на всекидневието ни радва с примирение: и днес се събудих, ето го слънцето, откъде е всичко златно от светлина, топлина, зеленина. Птичките пеят като бесни, пак ще мътят, радват се на мига и си чуруликат. Боже, защо си измислил човека, вулното си поглед, само да разваля пейзажа? Да иска да работи и да няма работа, да иска да пътува, а да не може, да иска да бъде обичан, а да среща предимно омраза и жълта завист... Но млъкни, сърце! Ако душата ви боли, има само един лек - да емигрирате в природата. Сред полята, между гърветата, при въздуха, който е за дишане.

Вън! По-далеч от себе си, по-далеч от всекидневие, бягайте при феите и самодивите, бягайте да берете билки, лековити треви и цветчета.

Удари часът за омайни билета, с които бедната ни на нефт земица разполага в изобилие - и като видове, и като мило многообразие. И понеже подозирам, че сте изтърнели откъм левове, да не говорим откъм евродолари, не е зле да се разтърнете из околностите на градския зверилник, в който то ежеседмично пребивавате. И да си нахъсате с ножка тревички.

Не познавате билките ли? Че кой ги познава по рождение? Има лек за вашето незнание - четива от сорта лекуване с билки или билколежител за всеки. Правите ли разлика между запарка, студен извлек, отвара, настойка, екстракт, лапи, чайове? Ако сте наясно, вече сте половин билкар! Остава само да схванете коя билка как изглежда. И преди да ѝ изпиете душицата на бабината душица, мащерката, попрачетете как се прави това полезно действие. И действайте! Защото бездействието убива.



Снимки Георги ПАПАКОЧЕВ



Доверието невинаги е полезно в нашата професия

• С журналистката Кристина Баксанова разговаря Галина Спасова

Вече имаш немалък репортерски път. Достатъчен, за да си усетила и меда, и жилото на тази професия...

- Най-хубавото е, че непрекъснато си в движение, на непознати места, срещаш се с непознати хора и попадаш в ситуации, в които самият ти не знаеш как ще реагираш. А ако един репортаж е помогнал нещо да се промени - било то законодателно, или някой е намерил отговор на свой проблем, мен това ме мотивира.

Най-лошото е пък, че научаваш истории, които не са много позитивни. Аз повече съм работила в здравния ресор, а когато разказваш за трудни изпитания и човешки страдания, няма как да не те засегнат. Но пък от друга страна, винаги ми е вдъхвало сили, когато виждам как хора с тежки диагнози се борят, имат дух, не се предават. И точно тези, които имат голяма нужда от подкрепа, всъщност я раздават.

- Репортерството е низ от нови запознанства - как се отразява това на приятелствата?

- Зависи от човека. Истината е, че когато приемаш професията много лично, не ти остава много време за близките, за приятелите, за семейството и в един момент губиш част от тях. Хубавото е, това и с мен се е случвало, че има приятели, с които с години не се виждаш, чуваш се по празници само, но във всеки момент, когато ти е нужно, можеш да разчиташ на тях. Има и нови приятелства. То е неизбежно, отиваш на едно място за кратко време, усещаш човека и ставате приятели. Има и моменти, в които си даваш сметка, че някой не са ти приятели, а по-скоро познати. Така че тази професия учи.

- От какво се страхуваш, тръгвайки към дадена задача?

- Когато темата ми е непозната, страхът ми е, че не съм добре подготвена. От друга страна обаче - ако имам естествено време, за да реагирам - се опитвам максимално бързо да прочета какво има по темата и в някаква степен да вляза в час, ако не 100%, поне в общи линии. Но наистина страхът ми е да работя по тема, по която не съм наясно.

- Как си проправяш пътя към достоверния репортерски разказ?

- Опитвам се да слушам внимателно и слушайки, да разбера какъв е проблемът и дали ми казват истината. Защото много често ние сме длъжни като журналисти да проверим когато ни се съобщава една информация, дали е достоверна, или не. И се опитвам да си изградя представа за стойността на темата, доколко мога да се доверя на този човек. За съжаление с времето установих, че трябва да бъда по-скептично настроена, защото доверието е невинаги полезно в нашата професия.

- Развиваш нещо като шесто чувство за истинността на информацията?

- Да, било то с допълнителни въпроси, изяснявайки събитието, искам да вникна какво, как и защо ми казва източникът. Ако искам пък да ми каже нещо, което е важно, а той не смее да ми се довери, естествено, опитвам се да го предразположа. По някакъв начин да му покажа, че може да ми има доверие, че няма да злоупотребя с информацията, която ми предоставя. Това е резултат от опита, а не толкова шесто чувство. Да усетиш събеседника и да успееш да го предразположиш, това идва от практиката.

- В нея обаче има нерядко непредсказуеми клопки. Коя ти е най-ярко в паметта?

- Преди 7-8 години снимаме в едно село, близо до Пазарджик, в училище, което предстоеше да се закрие. Аз правя репор-

таж и снимам в един клас с малки ученици, трети клас. И докато интервюирахме едно от децата, то се разплака пред микрофона заради това, че искат да му закриват училището. И в този момент аз не знаех какво да му кажа и как да го успокоя, защото, ако му кажех, че няма да го закриват, можех и да го излъжа. Почувствах се безсилна и абсолютно неподготвена в този момент.

- И?

- Спряхме камерата. Добре, че не бяхме на живо.

- Потопена си в динамиката на кардинално важни социални ресори като здравеопазване и образование. Какво пречи да ни потързват нещата като цяло в обществото?

- Ние много обичаме да се оплакваме. Не знам дали това е народопсихология, или нещо характерно за Балканите. С приятели сме си говорили, че тук като че ли се хвалим с това какво лошо ни се е случило. Не се хвалим за нещо добро, да не би някой да ни завиди, да не помисли нещо лошо и наистина да почнат да ни се случват повече лоши неща. И тази философия според мен някак си се проектира във всички. Ако кажем, че нещо добро ни се е случило, винаги излизат някакви критики, които да кажат - какво е добро? Специално за здравеопазването мисля, че за толкова години няма една ясна стратегия. Всеки нов министър залага някаква стратегия и тя свършва, когато той си отиде.

Няма приемственост

”

Когато усетя, че някой ме лъже, ставам малко по-нападателна

в лекарското съсловие и вътре в обществото като цяло, постоянно отделни групи лобират за едно или друго. И идеята е да се противопоставиш. Който и каквото да направи, другият винаги ще е на противоположната позиция. Мисля, че това е причината да не стават нещата.

- Репортерският ти поглед към пъзела "образование"?

- Дълго време и там имаше неяснота какво се случва. За щастие направиха се някои добри стъпки, които обаче според мен ще се усетят малко по-нататък - примерно системата за делегиране бюджети, която според мен е много добра за средното образование. Вече се усеща, че работи, че има някакво спокойствие в системата, но трябва още време.

- Ти би ли отишла в "гореща" точка, където е опасно?

- Сигурно, ако ми се наложи, бих отишла, но не мисля, че това е моето амплуа, не бих се борила за това. Знам, че местата с конфликти чисто журналистически са много добър връх в професията, но аз не се чувствам там добре. Лошото е, че когато има сериозни конфликти, репортерите в някаква степен са ограничени, било от военното присъствие или от достъпа, тоест малко или много невинаги всеки успява да



покаже всички страни.

- Открай време се смята, че репортерът е по природа настъпателен, пробилен, нахален дори. Ти поне външно не издваш подобни нагласи?

- Зависи. Имало е ситуации, в които и аз съм проявявала нахалство и по-голяма напористост. Освен това, когато усетя, че някой ме лъже, ставам малко по-нападателна, без да ми личи емоционално, по-скоро като въпроси. Истината е, че в социалните ресори не е нужно, хората са разбрани и ако подходиш с добро, можеш да получиш същата информация. Мисля, че трябва да подходиш с добро към човека и честно казано, в моята практика, когато тръгна с разбиране, получавам повече отговори, отколкото ако се опитвам да бъда нападателна.

- Има ли компромис, който не би направила в репортаж?

- Да кажа лъжа.

- Срещаш ли се често с този проблем?

- На мен не ми се е налагало, но в медийното пространство, виждала

съм го. Според мен имаме доста голяма автоцензура. Не знам на какво се дължи, много от колегите мислят, че има автоцензура.

- Да не би да е по-лесно?

- Може би е по-лесно. Но смятам, че някои неща се премълчават и не се казват така, както би трябвало да бъдат казани.

- Имаш ли си професионален напращив кошмарен сън?

- Нямах доскоро, но от година ми се появява това, от което се страхувам в реалността - че трябва да направя живо включване, но нямам звук. И в този момент ми изчезва цялата предварителна информация, блокирам. Дано никога не ми се случи в действителност.

- Любима почивка?

- Със семейството ми най-вече, събираме се с приятели. Ако сме имали по-натоварен период, обикновено само двамата със съпруга ми бягаме далеч от шумотевицата. На море, на планина, може да е на Витоша, но да е на места, където не се сбиват много хора.



Този път екипът на вестник „Живот и Здраве“ реши да ви заведе отвъд северната ни граница. Става въпрос за нашата съседка - Румъния. Оказа се, че страната на граф Дракула е колкото близка, толкова и непозната.

Мирослава КИРИЛОВА

Ще започнем разходката си от Букурещ - град с невероятен ритъм и атмосфера. Влизаме в добре уреденото метро в час пик - между 8:00 и 9:00 ч. сутринта, и не се учудваме от гледката. Както в София, и тук хората бяха доста социално и физически "сплотеени", макар и по принуда. Слизаме на станция Tineretului, а на изхода ни посреща приятното уханье на някакво тествено изделие. Пред малко павилионче хората се редят и търпеливо чакат да си купят типичните ковриг. Обла форма с малка плетеничка, това е нещо като нашия геврек, който съблъзнява небцето както на костюмирани бизнесмени, така и на бедни. Начинът му на правене също напомня на геврека - потапя се за малко във вряща вода, за да стане мек и лъскав, а след това се пече, поръсва се със сусам или с мак и струва само 1 лея (около 50 стотинки). Има и различни варианти - с маслини или със стафиди, но те не са с типичния вкус на румънския ковриг.

Гравеаме топлото печиво и тръгваме на разходка из "Малкия Париж". Наричат така 2,5-милионния румънски град заради приликата с френската столица (характерната архитектура от XIX век, реката, Триумфалната арка).

На две минути от централната метро станция се намира и закритият пазар Piata Norilor. Направи ни впечатление, че някои плодове и зеленчуци са сравнително скъпи в сравнение с тези на софийските пазари. Не беше рядкост цената от 10 лея за 1 кг череша (около 5 лея). Продавач коментира: "Земята ни е плодородна, но пустее. Закриха се фабрики и земеделски стопанства, сега всичко е внос, ето защо и цените не са по-добра на всеки". На пазара не липсват и нелегални търговци, които продават цигари, кърпи, цветя, изнасят щайгите с продукцията си от колиите и започват да въртят алъш-верши, докато не дойдат да ги изгонят полицаите. След няколко минути скандал търговците си тръгват, но не след дълго отново са на "работните места". Позната картинка, нали?!

Близката и непозната Румъния

Със северните комшии ни сродяват предимно проблемите



Сградата на румънския парламентът е втората по големина след Пентагона



Патриаршеската църква "Св. Димитър Бесарбовски" в центъра на Букурещ е известна с изключително красивия си стенопис

Снимка АВТОРКАТА

Различно преживяване ни донесе посещението в Музея на селото, който е в северната част на Букурещ, край езерото Херастру. Със селска тематика, съчетаваща простота и същевременно богат фолклор, там на площ от над 100 000 кв.м са изложени 272 автентични селски къщи, ферми и дворове от цялата страна. Други забележителни сгради в Букурещ са дворецът "Котрочени", в който се помещава президентската администрация, Дворецът на Патриаршията, Войводският дворец - един от най-старите паметници от времето на феодализма, запазен в оригиналния си вид. Сградата на Съдебната палата пък е построена през 1895 г. като копие на Двореца на

правосъдието в Париж.

В емблема на града се е превърнал Палаът на Парламента, който е втората по големина административна сграда в света след Пентагона. Наистина внушително здание! В проектирането му са участвали 700 архитекти, а в изграждането му - над 20 000 работници. Парламентът, със своите 12 надземни и осем подземни етажа, е олицетворение на мегаломанията на Чаушеску. Диктаторът постановява няколко от най-старите квартали на столицата да бъдат изравнени със земята, за да може пред Парламента да се прокара обширен булевард с фонтани между платната - достоен фон за величествената сграда.

Интересно е, че някои учени извеждат етимоло-

гията на името "Букурещ" от румънската дума biserie - "радост". Легенда за създаването на града пък гласи, че някога, преди много години, живял овчар на име Букур. Случило се един ден, когато овчарят пасял стадото си, да падне непрогледна мъгла. Тя попречила на Букур да се ориентира и той се загубил. Единственото, което му оставало, било да се помоли на всевиждащия Господ. И станало чудо - мъглата се вдигнала. В знак на признателност Букур построил малък параклис. Не след дълго около божията обител се заселили хора. Така се родил днешният Букурещ.

Но не само гевреците ни напомнят за родината. "Безработицата е наистина голям проблем в Румъния, особено в по-мал-

ките градове. Аз съм на 23 години и съм европейски шампион по карате, но не мога да бъда сигурен за бъдещето си, защото освен футбола държава не подпомага който и да би-

Велоалеите са „премрежили“ почти целия град, а напоследък е хитова маркетинг стратегията на големи банки - да предоставят безплатно велосипед на всеки желаещ за два часа

ло друг спорт" - ни разказа студентът от Петрошани - Жулиано Балог. За да замине на световно първенство в Азия, е трябвало сам да спонсорира пътуването си. Жулиано не е имал откъде да вземе 1200 долара и не е участвал. Сега води школа по карате, но се замисля дали да не напусне страната. "Повечето ми приятели напуснаха родния град и заминаха да работят или в чужбина, или в по-големите градове на Румъния" - допълни той.

Проблемите на съседите във Влашко са досущ като нашите - корупция във властта, тежка безработица, икономика в застои, изтичане на кадри и т.н. Макар да говорим на различни езици, румънците ни възприемат като братски народ и отноше-

нието им към българите е много добро. Разван Суко е също студент и сподели, че обича да прекосява Дунава и да посещава Българското Черноморие. Той ни предложи да опитаме и едно чудесно румънско вино - Lacrima Lui Ovidiu ("Сълзите на Овидий"). Макар Румъния да не се слави с вината си, това питее ни впечатли с нежният си баланс между плодове и подчертан сладък привкус.

Опитахме и груго преживяване - раздохме се с велосипед из улиците на Букурещ. Велоалеите са "премрежили" почти целия град, а напоследък е хитова маркетинг стратегията на големи банки - да предоставят безплатно велосипед на всеки желаещ за два часа, а на колелото има единствено рекламата на банката. Така се насърчава здравословният начин на живот, а и се избягват проблемите със задръстването, които са не по-малки от нашите.

Транспортът до Букурещ е доста удобен. За около 30 лея спокойно можете да си вземете автобусен билет от София до румънската столица. Влакът е също алтернатива, а ако имате автомобил - срещу седмична винетка на символична цена прекосявате Дунава и пътувате спокойно дотам. Букурещ е на около 75 км от Русе, така че бихте могли да изберете тази дестинация дори и за един уикенд.

La revedere! ("Довиждане!") засега от нашия екип и приятно пътуване!



Няколко часа сред природата ще ви накарат да се чувствате възрождени

Снимка Рага ПЕТКОВА

Китна полянка с шарена сянка, планинска рекичка със студена водичка, добри душички и печени наденички... Какво повече му трябва на човек в зной и пек?!

Мария ГЕОРГИЕВА

Пикникът - пир за душата и стомаха

- **Задължително вземете добро настроение, приятна компания и вкусни ханки**

Пикникът е не просто хапване на тревата, но и отмора сред природата. Дори и през уикенда да опънете одеялото в парка е по-добре, отколкото да се излежавате на дивана пред телевизора.

Пикникът е измислен от английските благородници, които след лов се изтягали на полянката, а слугите приготвяли дивеча и сандвичите. В началото на XIX век хайлайфът в Лондон си спретнал "общност на любителите на пикника" и всеки имал грижата за определени храни и напитки. По-късно думата "пикник" се превръща просто в разходка със закуска извън града. Но при англичаните закуската винаги е богата и менюто за пикника някога включвало поне тридесетина ястия. И сега в Англия, а и навсякъде на Запад, честа гледка е в парковете хора да се излежават върху тревата, да хапват сандвичи и да четат книга. Там няма надписи "Не газете тревата!".

Язовир или река, полянка или заслон, парк или гора - изборът е ваш. Нека не е до шосето, за да е тихо и

спокойно, но не и много далече, за да не мъкнете багажа с километри. Мнозина скачат от колата направо в реката.

Проучете предварително къде ще отпуснете, тъй като има голяма вероятност да се почувствате като на Женския пазар - тарапана, шум и тровеща музика. На много места в планината има маси, пейки и беседки, но се заемат рано-рано. Затова си носете постелка, а и чадъри, защото дори и сянката под дърветата може вече да е заета.

Не забравяйте аптеката с бинтове и мазила - все пак сте сред природата, а тя гъмжи от гадинки. Няма да ви натежат и слънцезащитните мазила.

Пъхнете в багажа и нещо за убиване на времето - тестве карти, домино, табла, федербал, топка или четиво.

Предварително направете списък с всичко необходимо, защото на поляната няма магазин. Хладилни чанти, чинии, прибори, салфетки, отварачки за бу-

тилки и консерви, тирбушон... Повечето хора вземат прибори за еднократна употреба, защото след това не се налага да носят мръсните съдове у дома. Не забравяйте и плика за боклук.

Има цяла пикник индустрия - от специални раници, кошници и хладилни чанти до термоси и походни несесери с чинии и прибори за хранене. Традицията изисква да сложите храната в хампър кошници, а в магазините ги има за двама, за четирима, за шестима...

За доброто угощение е необходим план - какви храни ще хапвате, както и кой какво ще купи или приготви на място. Важното е всички да го обичат, да е качествено и трайно.

Най-лесно е да заложите на сандвичите. Но за добро угощение сред природата пригответе предварително повече вкусотиини - пилешко, свинско, сварени яйца, салати, плодове... Можете да купите готово печено на грил пиле, бутчета, наденички. Диня или пъпеш

в реката са разхлаждаща фантазия.

За мнозина пикник без барбекю не бива, но имайте предвид, че на много места в природните паркове паленето на огън е забранено.

Иначе само от арома-

След природния пир съберете всичките боклуци и ги изхвърлете в контейнер

та човек изгладнява. Трябват ви задължително дървени възлища и поне една скара. Върху нея става всичко - кебапчета, кюфтета, пържоли, шишчета, наденички, но и чушки, патладжани, гъби и картопки...

В магазините се предлагат всякакви барбекюта и дървени възлища. Можете и да си стъкмите на място огън, но трябва да съберете дърва и да огригате огнището с камъни. Никога не палете с бензин, спирт или други лесно запалими течности. И дръжте хлапчетата далеч от огъня.

Водата е задължителна за пикник. Подходящи напитки са сокове, сиропи, студен чай, айран...

Пригответе и термоса с кафе. Чашка с ракийка или червено вино развеселява, а изстудената в реката бира охлажда.

След природния пир съберете всичките боклуци и ги изхвърлете в контейнер. Ако сте палили огън, не оставайте тлеещи възлени, за да не съсипете гората.

За разходката с угощаване на открито задължително си вземете добро настроение, приятна компания и вкусни ханки. А въщи оставете служебните неволи, лаптопа и касетофона...

Нерасаве

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

Различният хепатопротектор



www.ecorpharm.bg

Колективното пазаруване - недоумяващо или зарибяващо

- Сайтовете предлагат всякакви оферти на ниски цени - от масаж до екскурзия в чужбина

Маникюр за левче, фотоепилация за десетачка, уикенд с любимия - шопинг за нея. Автомивка за петачка, футбол с приятели, фитнес с голяма отстъпка - избор за него. Колективното пазаруване предлага всякакви оферти - козметични и СПА услуги, екскурзии, нощувки, вечери в ресторанти, спортни занимания, театър, кино, дори ваучери за дограма. Има и езикови курсове, рекламни услуги, летни училища за хлапета, унищожители на хлебарки...

Тина БОГОМИЛОВА

Това е онлайн платформа, където търговци предлагат ваучери за услуги и стоки с голяма отстъпка от цената - между 40% и 90%, като обикновено стандартното намаление е 50%.

За първи път през октомври 2008 г. американската компания Groupon започва да предлага този вид шопинг. Идеята бързо се разпространява и се превръща в бизнес за милиони. Вече е трудно да се проследи колко са сайтовете за колективно пазаруване по света.

У нас този бизнес е от миналата година, но вече има около 40 сайта за колективно пазаруване, а стотици ползват услугата всекидневно. Според проучванията най-често купуват дамите, а най-активните са между 25 и 34 години. Сайтовете за колективно пазаруване са най-популярни в София, Пловдив, Варна и Бургас. Офертите се предла-

гат няколко дни и стават валидни, когато ваучерите са купени от голям брой клиенти. В случай че не се събере обявеният минимален брой купувачи, парите на вече платилите се връщат. Офертите имат различна валидност - ваучерът с намалението може да се купува от 24 часа до няколко дни. Изписва се и какъв е максималният брой ваучери, който може да купи един човек, както и времето, когато могат да бъдат употребени.

Печалбата за търговците е най-вече евтина реклама, тъй като услугата им достига до много потребители и в сайтовете за колективно пазаруване, и в социалните мрежи.

Преди сделката е необходима регистрация, обикновено две имена и електронна поща. Когато си харесате оферта, плащате чрез кредитна или дебитна карта, по банков път, чрез банкомат, с електронна сметка, куриер или в брой чрез

EasyPay. Ако сделката се провали заради липса на интерес, което е много рядко явление, сумата ви се връща до една работна седмица.

След като платите, получавате електронен ваучер с уникален код. Трябва да го принтирате и представите на съответния търговец.

Мнозина се притесняват дали няма да ги излъже някой тарикат, но тези трикове бързо се разкриват. Сайтовете се контролират главно от социалните мрежи и всеки, който е недоволен от нещо, веднага може да сигнализира.

Но преди да виним хитрите търговци, трябва да четем внимателно детайлите в офертите. Срещат се например предложения, в които няма ограничение за броя закупени ваучери, но пък има лимит за броя, който един клиент може да използва. Често

е необходима предварителна резервация кога ще се използва ваучерът.

Обикновено офертите важат за конкретен период от време, когато става въпрос за хотелско настаняване и за определени дати при организирани екскурзии. Едва след закупуването на ваучера клиентите избират и договарят датите и често се случва да не можем да отидем до Истанбул например, когато искаме, а когато има свободни места.

Некоректно е да се пуснат твърде много ваучери за голям брой хора за кратък период от време, което се случва при ресторантите или салоните за красота. Важно е да проверим много точно какво включва и какво не, преди да платим. Ако нещо не разбирате, питайте. Търговецът е задължен да отговаря публично на различни въпроси. Всеки сайт предлага

Ако искате да купите ваучер за козметични процедури, терапии и други разкрасителни услуги, е хубаво предварително да знаете доколко е полезно и здравословно

за коментари, форуми, чат, където можете да видите мнението на останалите.

При сделка за пътуване погледнете за колко хора е и дали ви устройват условията за настаняване на дете или възрастен. Най-много са офертите за България, но има и апетитни почивки в Гърция и Турция. Все още са рядкост предложенията за Западна Ев-

ропа. Проверете какви хранения, екстри, басейни или транспорт са включени в сделката. Също и за какви дни важат - често има ограничения за ползване през уикенда и по празници например. И се уверете, че туроператорът е лицензиран.

Ако искате да купите ваучер за козметични процедури, терапии и други разкрасителни услуги, е хубаво предварително да знаете доколко е полезно и здравословно. Защото вместо да изпием вежди, можем да избодим очи с нещо, което сме купили само защото е евтино.

За мнозина колективното пазаруване все още е много недоумяващо, но за други пък вече се е превърнало в много зарибяващо. А хубавото е, че ваучерите стават и за подаръци. А дали евтино е скъпо - ще покаже времето...



Пазаруването онлайн отскоро е популярно в България, но бързо набира скорост

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Има няколко основни неща, за които трябва да внимавате, когато си избирате екскурзия. Защото написаното от туристическите агенции понякога сериозно се разминава с действителността.

1. **Цена на екскурзията** - проверете дали в обявената сума влизат например летищните такси и посещенията на основните забележителности. Понякога тези допълнителни разходи удвояват общата цена.

2. **Брой на дните** - ако пътуването е обявено за 4-дневно, но заминавате вечерта на първия ден, а

Уловките на организирания туризъм



на връщане си тръгвате сутринта, ефективният ви престой е 2 дни.

3. **При пътуване с автобус** задължително се интересувате дали има ефективно охлаждане на салона, работи ли постоянно тоалетната, предлагат ли се напитки и включени ли са в цената.

4. **Нощните автобусни преходи са поносими за по-младите хора**, но често изморяват изключително по-възрастните. При кратки екскурзии с два нощни прехода (на отива-

не и на връщане) рискувате да се върнете уморени вместо отбърнати.

5. **Обявените звезди на хотелите са нещо доста относително**, особено за държавите извън ЕС. Важно е да знаете дали в стаята има климатик. Централната климатизация в много от хотелите само раздвижва въздуха, без реално да охлажда. Проверете има ли интернет и включен ли е в цената на нощувката. Доплаща ли се ползването на други екстри - фитнес, басейн,

сауна и т.н.

6. **Разположението на хотела** може да се окаже решаващо за качеството на почивката или екскурзията. По-ниска цена на стаята често означава необходимост от всекидневно дълго и скъпо вътрешно пътуване.

7. **Храненето е ключов въпрос**. Изгодното на пръв поглед "ултра ол-инклузив" често се оказва със съмнително качество. Не вярвайте, че за 20 лева на ден някой ще ви храни и пои неограничено. (ЖЗ)



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



Toyota FT-EV II ще се гмурне в града

Собствениците на японската марка Toyota обещаха серийният модел на концепцията FT-EV II, въпреки трудностите в Страната на изгряващото слънце, да бъде пуснат на пазара до края на 2012 г. Малкото компактно електрическо предложение според създателите му бързо ще се превърне в перфектния градски автомобил. От компанията обаче не споменават никакви технически характеристики за превозното средство, освен че ще може да изминава разстояние от около 90 км с едно зареждане и ще развива максимална скорост от 100 км/ч. Може би в Toyota прогнозираят, че хората на бъдещето ще бъдат помалки на ръст или че за придвижване в космопо-

литните градове ще се разчита единствено на мъници, за да няма колосални задръствания. Факт е, че FT-EV II е по-компактен от ултрамалкия серийен IQ, но все още предлага места за четирима по препоръките на главните инженери и дизайнерите на марката.

Всички свързваме IQ най-вече с коефициента за интелигентност на хората. Колкото IQ е по-високо, толкова по-голям е мисловният багаж на човека. При автомобилите това правило не важи, защото е виден примерът с греховната Toyota IQ. От компанията твърдят, че премахването на традиционните педали за спирачки и за газта ще открие повече място за пътниците в купето, отколкото може да се очаква. FT-EV II

има най-важното за един град - сърцето му е електрическо.

Концепцията е и с футуристични штрихи - управление чрез джойстик, наличие на соларен панел, електрически плъзгащи се врати, LED задни стопове с ярка светлина, за да се забелязват отдалеч, и други съвременни екстри. Създателите залагат на идеята за тотална мобилност в бъдеще, при която електромобилите ще са много разпространени обществени транспортни средства. Не случайно те ще са предназначени предимно за движение в града, защото инфраструктурата на междуселищните пътища едва ли ще покрие съвременните представи за пътна настилка, подходяща за фини електрокари. Аббревиатурата FT-EV II е

съкращение от Future Toyota Electric Vehicle II, създаден на базата на основ-

ната технология на Toyota Hybrid System в преследването на 100-процентов екологичен автомобил. Ярките цветове отличават колата, а в екстериора ретро-футуристичен дизайн прави препратки към космически фантазии. В колата комуникациите са изведени на преден план. По всяко време шофьорът разполага с информация от мрежата, позволяваща на превозното средство да се свърже с услуги, които надхвърлят представите за автомобилна навигация, може да се възползва от

препоръчителна информация, съобразена с индивидуалните предпочитания на водача и пътниците му за свалянето на музика и филми в движение. Освен това автомобилът може да се свърже с домашните мрежи и има своя роля при съхраняване на енергията. FT-EV II не е просто електрическо превозно средство, предназначено за ерата след края на изкопаемите горива, а устойчива автомобилна концепция, която се фокусира върху връзката между колите, хората и обществото на бъдещето.

БГ ПРЕМИЕРА

Peugeot 308 тръгна с ког е-HDi

Със сигурност новото Peugeot 308 има най-съвременните естетични и технологични кодове, които биха ангажирали вниманието не само на феновете на марката. В честта на революционната микророботизирана технология на френската компания се убедихме лично по време на нарочен тест драйв. Представителите на вестника бяхме сред първите, които имаха възможността да подкарат компактния автомобил още щом стъпи официално на българския пазар през юни. Моделът направи дебют през 2007 година и набързо достигна над 900 000 продажби в световен мащаб. Новото поколение, което широката публика видя на салона в Женева, демонстрира респектиращ рестайлинг и най-вече

ново вдъхновение в предницата. Външният му вид е в унисон с механиката, а триите силуета - хечбек, купекабриолет и комби, се отличават с "по-технологична" елегантност, изразена чрез светодиодите и светлинния водач на предните светлини. Осанката му е все така спортна, но звучи по-съременно. Автомобилът се предлага в 11 цвята. От тях два са нови - сини Philae и Bourgasque. Забавно съвременните технологични решения 308 е станал по-ефективен и по-икономичен с новите си двигатели. Факт е, че е олекотен с около 25 кг и това спомага за реализацията на повече икономия на гориво. 308 предлага технологията e-HDi, позната от 508. Именно тя се оказва суперхаресвана от страна на клиенти-

те, а в новия модел за първи път тя се комбинира с механична скоростна кутия. Най-малкият двигател е с мощност 92 к.с., а ние мествахме e-HDi с механична 6-степенна трансмисия и мощност Системата за управление на алтернатора (Volt control) възстановява енергията при спиране, а хибриден акумулатор складира и осигурява допълнителна енергия за захранване на обратимия алтернатор при потегляне (e-booster). Именно чрез тази система икономията на гориво в градски условия достига 15%. По каталог 1,6-литровият e-HDi двигател (112 к.с.) дава среден разход от 4,2 л на 100 км. При нас разходът беше 4,8 л на 100 км, защото на магистралата карахме със 140 км/ч, на някои места и с повече. Максималната му скорост е 190 км/ч, от 0 до 100 км/ч ускорява за 11,4 сек.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Сложете си колана, не тирантите!

Досадно е, когато преди дълъг път всеки тръгне да раздава безплатни съвети. Но вече и лиците се научиха, че ползването на предпазните колани не е самоволно катаджийско хрумване за припечелване на дребни суми. Да, неприятно е в горещините коланът да опасва тялото, да се притиска до новите грехи и бързо-бързо около него да се появяват мокри потни петна. Ако практиката не показваше, че при катастрофи коланите помагат, за да се оцелее, никой не би си направил труда да прави проверки за поставянето им. В чужбина глобите стигат до 150 евро за несложен предпазен колан. На 6 юли т.г. Европейският парламент гласува за всички страни от общността санкцията за пренебрегване на коланите да е от 70 евро нагоре. Очакват се и у нас промени в Закона за движение по пътищата, които да са съобразени с европейските норми.

Не забравяйте, ако сте с малко дете, да вземете специалното столче. На Запад малчуганите ги возят с гръб към предното стъкло и така при евентуален удар де-

тето няма да пострада от така наречения камшичен удар, който има тежки последици за вратовете на пътниците. Предпазният колан е последният "спасителен" пояс, който може да задържи човешкото тяло, преди то да е изхвърчало при катастрофа през прозореца, да спаси шофьора от удар във волана или арматурното табло, да го отърве от "целувка" с предното стъкло. Запознати с резултатите от краш тестовете споделят, че при член сблъсък и при скорост 40 км/ч тялото на шофьора е подложено на удар със сила, която се равнява на свободно падане на човек от покрива на пететажна сграда. Водачът евентуално може да се задържи с ръце за волана в мига на удара, но при скорост от 15 км/ч. Коланите се явяват ваши спасители при скорост до 60 км/ч. Случвало се е и при по-сериозно каране да са ефективни, но тук вече се намесва късметът и системите за сигурност на най-новите лимузини и офроудъри.

Страницата подготви **Стамен ЗАХАРИЕВ**

