

Живот и Здравие

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Отслабване без диета

Ако се питате има ли нещо общо между Бритни Спирс, Стефан Данаилов, Галя, Азис и други звезди, може би трудно ще намерите отговора. Всъщност всички те са се обръщали към д-р Енджи Касабие, за да се преборят с проблемите на собственото си тяло. Не, не става въпрос за мизерни порции и вечеря с чаша вода и лимонов сок. Известната диетоложка

предлага промяна в мисленето, и то според конкретната личност, която има нужда от помощ. Само когато съзнанието се промени, и то така, че човек да не се чувства притиснат от собствените си усилия да отслабне, идва трайният положителен резултат. Оказва се, че това не е чак толкова трудно. Още по темата четете

на стр. 9

Снимка Рада ПЕТКОВА



Илиана Раева:

Искам всичко да се прави със сърце

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Предимствата на кърменето



Вижте норвежкия опит health.bg/v/159

Непознатата България

Само преди три години никой от жителите на търновското село Горна Липница не си е представял, че американци, немци, азиатци и представители на какви ли не нации ще вземат самолета, за да прекарат седмица в родното им село. При това не за да ловуват или да катерят планини, а за да творят - всеки в своята област. Организаторите на селската Арт резиденция са сигурни, че с всяка следваща година ще имат все повече гости, привлечени от естествения бит и природа, а не от скъпи СПА процедури и засукани манжи. Как малкото село стана известно по света, четете

на стр. 10

В края на август социалните мрежи и форумите изведнъж натежаха от прилив на национална гордост и патриотизъм. Заговори се за ново поколение "златни момичета". Повод за тези положителни емоции дадоха българските художествени гимнастички, зарадвали публиката в новата зала "Армеец Арена" с отдавна очакваните златни медали в ансамбловите

и индивидуалните съчетания. Част от днешните "златни момичета" са възпитанички на "златното момиче" Илиана Раева, а самата тя имаше късмета да изживее победата като треньор на националния отбор по художествена гимнастика.

Заварвам я обаче ядосана в кабинета ѝ на стадион "Герена". Коемо означава, че е необичайно мълчалива. Едно от момичетата се разплакало по вре-

ме на тренировка заради умора. Казало, че не може повече. Последвала размаяна на реплики за отговорността пред другите, за това, че нямаш право да се предаваш и най-вече да проваляш тренировката. Сериозният разговор тепърва предстоеше.

Интервю на Екатерина Генова четете на стр. 11

N 499/15.04.2010



Sargenor

Нагвий умората!

3 x 1 дневно



„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни връх" № 14, бл. 3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61



Велосипедът добавя пет години към живота ни

Карането на колело може да увеличи продължителността на живота ни. Но става въпрос не за вяло въртене на педалите, а за интензивни тренировки. Именно степента на натоварване се оказва най-важният фактор, а не продължителността, показва ново изследване, проведено в продължение на 20 години от специалисти в Копенхаген. Резултатите били категорични - мъже, карали велосипед с бързи темпове, живеели 5,3 години по-

дълго от тези, които предпочитали съвсем лекото натоварване, а средните темпове добавили 2,9 години. При жените тези показатели са съответно 3,9 г. и 2,2 г. Получените данни бяха представени от учени на конгреса на Европейското общество на кардиолозите в Париж. Специалистите отбелязаха, че понятието "интензивно" е относително, защото никога не очаква 80-годишен човек да се движи по-бързо от млад колеезгач.

ДИАГНОЗИ



Петър ГАЛЕВ

Остана ли море в България

Стара максима е, че не е глупак, който се спъне, а който се спъне втори път в същия камък. Та да видим тазгодишното ни тотално туристическо спъване дали ще се повтори и до година. На фона на ведрите отчети за суперсилен сезон като въшки по челото на клошар използват фактите, които говорят сами за себе си. Като се започне от дете, удавено в плитък незаконен басейн, премине се през чести хранителни инфекции и се стигне до прословутите алкохолни групи, чиито членове нерядко завършват в реанимацията или на по-мрачно място. Отделна тема е видът на много от курортите ни, приличащи повече на панелни гета и битпазари, отколкото на места за отгях. Как пък факторите в туризма не разбраха накъде вървят световните тенденции, та малко от малко да ги приложат и у нас? Въпросът ми е - кое ни беше успешното в морския туризъм? Сигурно леглата са били заети, ама със сегашния ни имидж до година ще дойдат още по-ниско платежоспособни туристи, с още по-малки претенции за евтин алкохол и какъвто и да е подслон. Това ли е целта ни? Ако е така, не питайте защо българите ходят масово в Гърция. Там морето не се закрива от бетонни колоси и сергии с гащи, а храната е уловена в морето преди минути. И отдавна отпадните води не се изливат на метри от плажа. А като природа ние изобщо не отстъпваме на Гърция, напротив. Но тамошните жеги се компенсират от човешки курорти с домашна атмосфера и истински чисти плажове без чадърно-шезлонгови кожодери.

Защо над 40-те жените трупат килограми

Представителките на нежния пол, които са на средна възраст, започват да трупат килограми, защото се хранят прекалено бързо, твърдят учени от Университета в Отаго, Нова Зеландия. До този извод те са стигнали, след като са провели двегодишен ек-

перимент с участието на 1500 жени. Специалистите сравнили данните за възрастта, расата, вредните навици, физическата подготовка, режима на хранене и установили, че скоростта на приема на храна оказва най-голямо влияние върху масата на тялото. Колко-

то по-бързо се хранели жените, толкова по-бързо пълнеели. Учените смятат, че това може би е свързано с образуването на хормона на ситостта. Ако се храним бавно, мозъкът успява да реагира, преди да сме употребили излишно количество калории.



Млечните продукти намаляват обиколката на талията



Диета с високо съдържание на белтъчини, малко въглехидрати и мазнини оказва позитивно влияние върху физиката ни, намалява мастните натрупвания около талията и увеличава мускулната маса. Ефектът е по-голям, когато белтъчините постъпват в организма от млечни продукти. Учени от Канада провели изследване с три групи жени, които имали наднормено тегло или страдали от

затлъстяване. В продължение на четири месеца те правели физически упражнения всеки ден. В резултат всички участници в експеримента намалили теглото си, но дамите, които се хранели с повече млечни продукти, се избавили в по-голяма степен от мастните натрупвания, и то предимно в областта на талията. При тях се констатирало и по-голямо увеличение на мускулната маса.

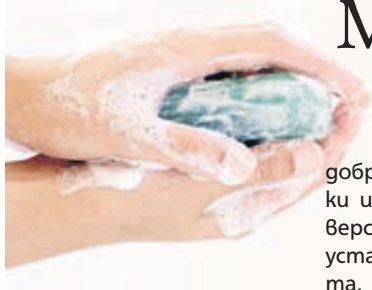
Кърменето укрепва белите дробове на бебето

Кърменето не по-малко от 4-6 месеца помага за укрепването на белите дробове на бебето, твърдят американски изследователи от Университета в Южна Каролина. Те проследили състоянието на 10-годишни деца, като сравнили начина им на хранене в първите месеци от живота им. 39% от тях били кърмени 4 и повече месеца, 40% били хранени с майчино мляко по-кратко време, а 21% били отглеждани с изкуствени храни. Резултатите от теста показали, че белите дробове на децата от първата група били в много по-добро състояние, защото кърменето се явява своеобразно упражнение за дихателните органи. Експертите съветват бебетата да се кърмят колкото може по-дълго, защото от

обема на белите дробове зависи здравето и самочувствието на хората през целия им живот.



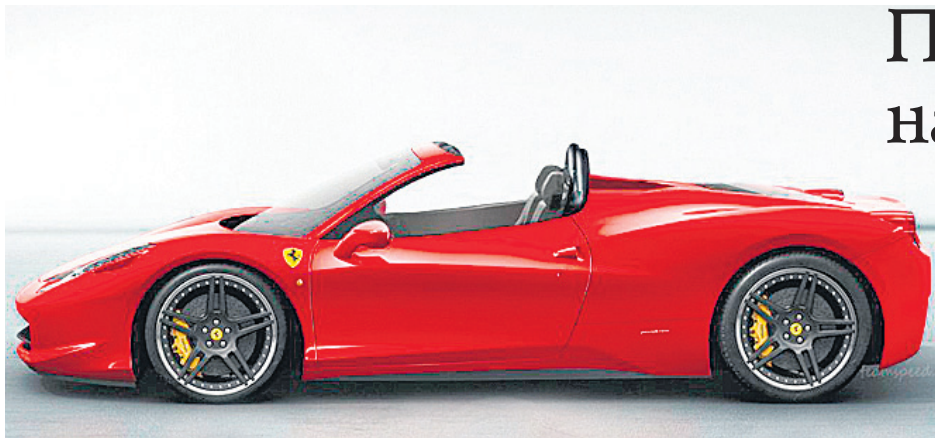
Мийте си ръцете и ще станете по-добри



Миенето на ръцете не само премахва мръсотията, но и подсъзнателно помага на хората да се избавят от негативните емоции и да станат по-

добри, твърдят британски изследователи от университета в Плимут. Те установили, че решенията, които взимаме в различни ситуации, са свързани с усещането за физическа чистота. Според учени съдиите са склонни да издадат по-мека присъда, ако преди това са си изми-

ли ръцете. Специалистите потвърдили изводите от изследванията си по експериментален път и са убедени, че комфортното физическо състояние на хората, свързано с усещането за чистота, ги подтиква към добри дела.



Появиха се първите снимки на Ferrari 458 Italia - Spider

Откритата модификация на суперавтомобила Ferrari 458 Italia - Spider най-сетне се появи в интернет пространството за радост на богатите фенове. Дебютът на кабриолета ще се състои през септември на салона във Франкфурт. По прег-

варителна информацията автомобилът ще бъде снабден с твърд съвременен покрив. По-рано се смяташе, че той ще е прекалено тежък, скъп и сложен, но конструкторите в италианската компания се справиха с всички тези проблеми. Ferrari 458 Italia

- Spider има същия като на купето осемцилиндров мотор с обем 4,5 литра и мощност 570 к.с. Автомобилът вдига от 0 до 100 км/ч за 3,4 секунди. Максималната скорост на откритата версия е 320 км/ч, а при закритата - 325 км/ч.

Sony пусна цифрови бинокли

С първите в света цифрови бинокли на компанията Sony може да се снимат видеофилми със стереозвук само с едно натискане на копчето. Всеки един от двата модела е оборудван със сензори за заснемане на 3D образ. Освен това потребителите имат възможност да хвърлят панора-

мен поглед на околността при неоглямо увеличение, а после да се приближат към нужния им обект. Моделът Sony DEV-5 има голям диапазон на увеличение - от 0,9x до 20x. А при Sony DEV-3 този показател е 10x, което е достатъчно, за да се видят животни в естествената им сре-

да или архитектурни детайли до най-малките подробности. Електронният автоматичен фокус гарантира ясен образ дори когато обектът се движи. Sony DEV-3 и Sony DEV-5 имат още много технологични екстри и може би скоро ще се появят и на нашия пазар.



Телефони ще се зареждат... крачка по крачка

Мобилният телефон, плейърът, фотоапаратът, както и други портативни електронни уреди скоро ще се зареждат по време на ходене. Американски учени разработиха устройство, което може да преобразува енер-

гията на човешкото тяло в електричество. За зареждането на преносимата електроника е достатъчна даже кратка разходка. Авторите на изобретението са решили да го вкарат в обувките. Учените от университета в

Уисконсин смятат, че движещият се човек е идеална енергийна машина. При най-обикновено ходене или бягане може да се получи един киловат. Това е напълно достатъчно, за да се захранят мобилен телефон или ноутбук.

Google Chrome 13 спечели титлата „най-добър браузър“



Експерти на издание Tom's Hardware съставиха рейтинг на най-добрите и най-лошите браузъри, които се използват при работа с Windows. На местове, включващи повече от 40 параметри, бяха подложени пет актуални версии на най-разпространените браузъри - Google Chrome 13, Firefox 6, Internet Explorer 9, Opera

11,50 и Safari 5,1. Резултатът показва, че за Windows най-добър е Google Chrome 13. Второ място зае Firefox 6, трето - Internet Explorer, четвърто - Opera. Най-лошият браузър в класацията се оказа Safari 5,1. При операционната система Mac OS X на Apple най-добри резултати от местовете показа Safari, а най-лоши - Firefox.

Nokia връща операционната система Symbian



Докато мобилните телефони, работещи със Symbian, бяха най-мощните. Но с появата на iOS при iPhone и Android слънцето на Symbian залезе. Много големи производители на мобилна техника се отказаха от тази операционна система. Nokia остана единствена, но възнамерява да върне славата на операционната система и да я направи конкурентоспособна. Финландската компания официално обяви пускането на

дъв смартфона с обновената версия Symbian Belle. Новите модели ще имат максимално персонализиран интерфейс, мощен уеб браузър и поддръжка на функциите NFC - максимално опростени възможности за обмен на фотографии, контакти, видео между телефоните. Nokia 700 тежи само 96 грама и е с най-малкия сензорен монитор в света. А Nokia 600 притежава най-силния звук сред телефоните на компанията.

Ще похапваме пици и на Луната

Основаната в САЩ, а днес международна верига от ресторанти за бързо хранене Domino's Pizza реши да изпревари конкурентите си и обяви намерението си да открие първата в историята на човечеството пицария на Луната. Според разчетите на компанията за реализирането на тази идея ще са необходими 22 млрд. долара. Експертите смятат, че новата рекламна кампания е част от войната между Domino's Pizza и най-големия им съперник Pizza Hut, които доставят пици на астронавтите и космонавтите в Международната космическа станция. Лунната пицария ще предлага на клиентите си и VIP помещения. На зем-

ния спътник ще има още и плантация, където ще се отглеждат подправки за пиците. Една трета от сумата, предназначена за реализацията на нестандартната идея, ще отиде

за наемането на 17 товарни ракети, които ще превозят 70 тона строителни материали и оборудване. Дали всичко това не е само рекламна кампания, ще покаже бъдещето.

Lacto 4
пробиотични капсули
на достъпна цена

Възстановява чревната микрофлора при летни храносмилателни разстройства



Аюрведа залага на прясно сготвената храна



Д-р Антоанета Заркова

Д-р Заркова, как чрез Аюрведа можем да възстановим здравето си?

- В аюрведичните книги пише, че всички болести се дължат или се съпътстват от нарушено храносмилане и метаболизъм. Основата за поддържане на добро здраве е капацитетът на тялото да усвоява храната, да я метаболизира, да задържа полезните вещества и да се освобождава от вредните. Една от първите стъпки е

• С д-р Антоанета Заркова, специалист по вътрешни болести и лекар в Аюрведичен център „София“, разговаря Саша Маркова

да се подобри така нареченият "Агни" - "храносмилателен огън". Казано на модерен език - да подобрим смилателните ензими в гастроентестиналния тракт и нивото на клетъчния метаболизъм.

Това става по няколко начина. Чрез увеличаване на физическата активност, чрез намаляване количеството на храната, за да може да се усили храносмилателният капацитет, да се възбуди апетитът, да се подберат правилно храните. Изключително важно е те да се обработват топло и с помощта на билки и под-

равки, които в Аюрведа се смятат за лекарство. Увеличаването на храносмилателния капацитет стъпка по стъпка ще намали токсините в организма.

- Това означава ли, че когато готвим, трябва да използваме повече подправки?

- Зависи от това колко силен е нашият "Агни". Ако той е по-силен, отколкото ни е необходимо (такива са обикновено хората, които се оплакват от киселини или парене в стомаха след хранене), трябва да избягваме подправките. Трябва да хармонизираме "Агни", като използваме охлаждащи подправки - кори-



*Пикантните
храни и подправки
стимулират
храносмилателния
капацитет, освен
това те имат
противовирусни и
антибактериални
свойства*

андр, джоджен, мента. Когато "Агни" е с малък интензитет, тогава трябва да консумираме стимулиращи подправки - чесън, лук, кимион, кардамон - хармонизират и двата типа "Агни", черен пипер, джиджирил - хармонизират храносмилането и алкализират тялото. Чрез този процес организмът се освобождава от токсините. Същото правим и в модерната медицина. Когато някой има токсикация, се алкализират венозно чрез медикаменти. В Аюрведа това се прави с природни средства - по-бавно, по-мек и постепенно, например с помощта на джиджирил, който се приема като чай на всеки час. Аюрведа ще предпише на човек, който има нужда от стимулиране на "Агни", подходящ режим с храна, който се смилат по-лесно. Но не сурови храни, а термично обработени. Препоръчва се винаги пряно сготвена храна с подходящите подправки. На тази основа се базира диетата, която пациентите спазват по време на интензивните пречистващи практики.

- Знаем, че индийската кухня използва много подправки, предимно лютивия. Това ли помага на хората да поддържат здравето си?

- Лютивият вкус има две свойства - чрез отделяне на повече топлина и енергия човек се изпотява, което има охлаждащ ефект, а в дългосрочен план лютивият вкус се смята за загряващ тялото. Не бива да се злоупотребява с него, макар да знаем, че всички южни народи имат лютивя кухня. Пикантните храни и под-

равки стимулират храносмилателния капацитет, освен това те имат противовирусни и антибактериални свойства, които са важни в географските ширини с много паразити. За нашия вкус е подходяща по-премерена палитра от подправки. Тук е важно да кажем за куркумата, която е цяла фармакопоя в едно растение. Това е един от най-мощните антиоксиданти, регенеративно, противотуморно средство, пречиства кожата, кръвта, черния дроб, поддържа доброто състояние на кожата.

- Какви са правилата при хранене според Аюрведа?

- Късните хранения са крайно неприемливи, въпреки че за нашия начин на живот те са нещо нормално. Според Аюрведа късното хранене произвежда токсини. Трябва да вечеряме до 18 часа и разликата между основните хранения да е три часа и половина. Физическата активност също е важна за стимулиране на смилателния капацитет и Аюрведа препоръчва спазването на двигателен режим.

- Да използваме ли чужди подправки, или да търсим българските?

- България е богата на билки, които е добре да използваме. Но съществуват много групи чуждоземни билки и подправки, които са силни и спокойно можем да се възползваме от техните предимства.

- Какво е мнението ви за аюрведичните препарати в аптекната мрежа?

- На нашия пазар има разнообразие от аюрведични продукти и по-голямата част от тях са много добри. Това са тези, които най-добре се доближават до оригиналните аюрведични рецепти от древните учебници. Всеки може да се ориентира, като четете подробно съдържанието на съставките на опаковката. Има тенденция фирмите в Индия да освещават аюрведичното лечение, като произвеждат по-модерни продукти и субстанции.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Как да привлечете
женското
внимание?
www.health.bg/15528



Алое Вера -
тихият лечител
www.health.bg/15551



Защо е
здравословно
да се прави секс?
www.health.bg/15533

Анкета онлайн
Колко често
спортувате?

Лятото е сезонът на почивките и много хора се отдават на заслужено мързелуване. Попитахме читателите на health.bg колко време отделят за спорт през седмицата. **34%** от анкетираните спортуват 2-3 пъти. **28%** на сто отделят време за движение всеки ден. За съжаление **22%** от участниците в допитването твърдят, че не обичат спорта. **11%** на сто спортуват едва 2-3 пъти месечно. Последната позиция си поделят участниците в анкетата, които спортуват 2-3 пъти годишно (**3%**), и хората, които нямат време за спорт - **3%**.

COMFORTEX®

**5 билки
за добро
храносмилане**

www.sopharm.bg

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават болките и чувството на тежест
- подобряват храносмилането

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

Кога вътрешната лаборатория ни предава?



Ехографският преглед установява какво е състоянието на черния дроб

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Сигурно сте чували някой да се оплаква, че "не е добре с черния дроб". Или пък самите вие имате такива подозрения. Какво всъщност се крие зад това общо понятие?

Чернодробните проблеми включват широка гама от състояния и заболявания, част от които са унаследени, а други - придобити. Понякога дори сериозни увреждания на най-

големия орган могат да се прикрият зад липсата на каквито и да е ранни симптоми и оплаквания. А без черен дроб животът е невъзможен.

Все пак, когато заболяният дроб дава симптоми, най-често се срещат жълто оцветяване на склерите на очите и на кожата, упорити сърбежи по цялото тяло, болки и подуване в корема, гагене и загуба на апетит, урина

с цвят на тъмна бира и светли изпражнения, хронична умора, отслабване на тегло.

Ако установите, че някои от изброените симптоми ви съпътстват продължително време, задължително потърсете консултация. С черния дроб се занимават гастроентеролозите, но спокойно можете първо да се обърнете към личния лекар, който ще

прецени налага ли състоянието ви преглед при специалист.

Сред основните причини за увреждания на черния дроб се нареждат: прекалената алкохолна консумация, различните видове хепатити, кисти, разширени кръвоносни съдове и възли в дроба, неалкохолната мастна дегенерация, прием на увреждащи черния дроб медикаменти и билки, работата в токсична околна среда, нездравословен хранителен режим.

С висок риск за чернодробни проблеми са хората, които работят с кръв и други телесни течности, защото могат да се заразят от хепатит. По същата причина претърпелите кръвопреливане преди 1992 г. също

● Черният дроб е много издръжлив, но не разчитайте само на това

трябва да изострят вниманието си за възникване на евентуални симптоми. Опасните форми на хепатит могат да се предават и при необезопасен секс, татуировки, пиърсинг, венозен прием на наркотици, особено когато една игла се използва от различни хора. Не случайно хепатит "С" е силно разпространен сред наркоманите.

Преодоляването на чернодробния проблем може да варира от самоизлекуване в някои случаи до необходимостта да се прилагат дълги и скъпоструващи лечебни схеми при хроничните хепатити. В крайната фаза на чернодробна недостатъчност единственото възможно лечение е чернодробната трансплантация.

Все пак при по-леки увреждания лечението включва отказ от алкохол, извеждане на човека от токсична среда, ако работи в нея, здравословно хранене с повече плодове и зеленчуци, намаляване на теглото, стриктна преценка на ползата и вредата от приема на медикаменти за други заболявания, които потенциално увреждат черния дроб.

Винаги се назначава и продължителен прием на хепатопротектори от типа на Хепасейв. Това са препарати, които съдържат най-често активни вещества на растителна основа. Те възстановяват страдащите чернодробни клетки, спомагат за извеждането на токсините от тях, укрепват мембраните им.

Дори и без конкретни оплаквания, е добре през определен период да се изследват чернодробните ензими, за да се установяват навреме евентуални проблеми с този орган. Колкото по-рано се открие дадено увреждане, толкова по-голям е шансът за пълно възстановяване. (ЖЗ)

ОТ РЕДАКЦИОННИЯ E-MAIL

Връзката между алкохола и кръвното налягане

Здравейте, казвам се Тодор и съм от София. Постоянно чувам противоречиви данни по какъв начин алкохолът влияе върху кръвното налягане. Аз съм на 44 г., но напоследък личният лекар ми установи хипертония първа степен. Засега не пия лекарства, а трябва само да увелича движението и да намаля храненето. Но не мога да реша дали да се лишавам и от една-две чаши алкохол у дома или при среща с приятели.

Пиенето на твърде много алкохол може да увеличи кръвното налягане до нездравословни равнища дори и при хора, които не страдат от хипертония. В момента за нормални стойности на кръвното се приемат до 130 на 85. Показания между 130 и 140 за горната граница и между 85 и 90 за долната се означават като "високо нормално" налягане. Хората в тази група трябва по-често да си следят кръвното. За влиянието върху кръвното налягане има значение начинът на пиене. Ако инцидентно изпиете повече от 3 питиета, налягането ще се увеличи временно, но ако това се повтаря периодично, рисковете кръвното да остане постоянно повишено.

От друга страна, хората, които пият повече, могат да намалят кръвното си налягане, ако се върнат към умерена консумация.

Щом страдате от хипертония, по-добре е да се откажете от пиенето или най-малкото да го ограничите до умерена

степен. Но точно в това понятие има сериозно разминаване между българските традиции и световните разбирания. Под умерена консумация трябва да се разбира две питиета дневно за мъжете под 65 години и едно питие за по-възрастните, както и за жените, независимо на колко години са. Едно питие означава: 355 мл бира, 150 мл вино или 40 мл твърд алкохол.

Освен другите въздействия върху организма, алкохолът съдържа доста калории и може да стане причина за увеличаването на телесното тегло.

Съществуват и проучвания, че специално при мъжете малките количества алкохол допринасят за предотвратяването на сърдечно-съдови инциденти. Всъщност най-трудно се оказва спазването на мярката. Лекарите не препоръчват на никой непиец да започне да пие заради евентуални ползи за здравето. А за пиещите се оказва трудно да приемат само по 40 мл твърд алкохол.

Д-р Стамен ИЛИЕВ

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

Късо съединение и в нервните влакна

Доц. г-р Борислав ГЕРАСИМОВ

Който е получавал стрелкащи като електрически ток болки в областта на лицето, знае колко са неприятни и колко трудно се преодоляват, ако не им се обърне внимание навреме. Често такива остри присвиващи болки се дължат на невралгия на троичния лицеви нерв (б.р. - троичен нерв, защото има три клона - горен, среден и долен).

Невралгията на троичния нерв се изразява в пристъпи от силни прободящи болки в един, два или в трите клона на нерва. В зависимост от това може да има съзотечение от едното око, увисване на ъгълчето на устата и др.

Поставянето на диагноза е относително лесно, но състоянието е много мъчително за част от болните. Често не може да се открие конкретна причина за страданието и в такива случаи то се определя като идиопатична невралгия (с неизвестна причина), за разлика от симптоматичната, която е много по-честа и се предизвиква от травми, инфекции, тумори, множествена склероза, разширени кръвоносни съдове (аневризми) и други конкретни

болести, водещи до притискане или разкъсване на ствола на нерва по неговия ход.

Пациентите с невралгия на нервус тригеминус (това е латинското наименование на троичния нерв) трябва да се консултират с много опитни невролози, които имат възможност да установят или да изключат успешно всички изброени повече или по-малко лечими причини,

Класическото комплексно лечение с различни комбинации от карбамазепинов медикамент, аналгетици и антидепресанти е ефективно при над 70% от болните

довели до тези болки при симптоматичната невралгия.

Лечението е сравнително трудно и невсякога е напълно успешно. Все пак класическото комплексно лечение с различни комбинации от карбамазепинов медикамент, аналгетици и антидепресанти е ефективно при над 70% от болните.

В последно време в някои държави се прилага много успешно лечение

- Когато не сте получили облекчение след лечение повече от две-три седмици, потърсете второ мнение



чрез частична термокоагулация на коренчетата след сетивния ганглий. Чрез нагряване с радиочестотен генератор се блокира частично провеждането само на болковите рецептори, като се съхранява общата сетивност и болните не изпитват изключително неприятното изтръпване и липса на всякаква чувствителност след прилаганата доскоро алкохолизация на коренче-

тата на нерва. По-рядко се прибегва до неврохирургическо третиране, но и то невинаги е напълно успешно и болките рецидивират.

Друга често разпространена невралгия е междуребрената (интеркостална), която е относително по-рядка и се проявява със силни стрелкащи болки в междуребреното пространство на гърдите от едната или от двете

Доц. г-р Борислав Герасимов, г.м.

- Ръководител на Неврологичната клиника в Университетската болница "Света Анна" - София
- Член на Американската академия по неврология
- Национален експерт по невротравми към Европейската федерация по неврология
- Национален консултант по спешна неврология към БМП и МЗ
- Специализирал е многократно в САЩ, Великобритания, Франция, Австрия, Белгия, Германия, Канада и Чехия



GSM: 0888-56-56-88; дир. служебен тел.: 9759-170

При болки в мускулите на гърдния кош се говори за интеркостална мигалгия, която най-често е с вирусна генеза. Честа причина за междуребрената невралгия са различните херпесни инфекции и особено херпес зостер. Проблемът с лечението на самия херпес зостер вече е решен много успешно с конкретен антибиотик в острия период. Но често силните болки продължават два и повече месеца след преминаване на херпесния обрив по кожата, най-често при болни с хронични изтощителни заболявания или с отслабен имунитет вследствие на стрес и други фактори. Неврологът трябва да намери точния баланс между различните видове антидепресанти, аналгетици и някои по-нови лекарства от групата на антиконвулсантите. Когато не сте получили облекчение повече от две-три седмици, потърсете второ мнение. Последните проучвания доказват изключително доброто повлияване на този особен вид болка от някои нови поколения антиепилептични лекарства и особено при комплексно лечение с няколко различни групи лекарства, витамини и нови препарати с невротропно действие.

Почти всеки пети човек с диабет не успява да остане на работа през целия ден заради инцидент с прекалено ниска кръвна захар (състояние, наречено хипогликемия). Загубата на производителност след прекарана хипогликемия е обект на изследване, направено сред 1404 души със захарен диабет тип 1 и тип 2 от САЩ, Великобритания и Франция.

Резултатите от проучването показват:

□ Средната загуба на производителност на човек в резултат на хипогликемия (нощна или дневна) възлиза на 14,7

Диабетът „изяжда“ все повече работно време и средства

часа на месец. В парична стойност това води до загуба от 2294 щатски долара на човек за година.

□ Хипогликемиите, прекарани през деня, са довели до принудително по-ранно тръгване от работа за 18,3% от анкетираните.

□ Хипогликемия може да настъпи и през нощта. Всеки пети (22,7%) човек с диабет, преживял такъв инцидент, е дошъл на работа със закъснение или е пропуснал целия следващ работен ден.

"Много от хората, които живеят с диабет, често страдат от хипогликемии", казва

главният изследовател и здравен психолог г-р Мерил Брод. "Това се отразява не само на трудоспособността им, но също увеличава нуждата от проследяване на кръвната захар. Допълнително бреме за хората с диабет са инцидентите на хипогликемия, които се случват през нощта."

Проучването показва, че в седмицата след прекарана хипогликемия пациентите правят 5-6 изследвания на кръвната захар повече. 24,9% от пациентите са се обърнали към здравен специалист. 25% от тях, лекувани с инсулин, споделят, че са намалили до-

зите си след прекараната хипогликемия.

Симптомите на хипогликемия обикновено включват сърцебиене, треперене, глад, изпотяване, затруднена концентрация и обърканост. Хората с диабет, които са на лечение с инсулин, обикновено имат между 1 и 3 хипогликемии месечно.

Поддържането на системен контрол на диабета подобрява прогнозата за пациентите, като намалява появата и прогресията на късните усложнения на диабета (инсулт, инфаркт, неврологични, очни, бъбречни и други усложнения).

Повече информация за диабета:

○ В рамките само на едно поколение честотата на диабета в света се е увеличила шесткратно. Според изчисления през 2010 г., по света е имало 285 млн. души с диабет, като прогнозите са до 2030 г. тази цифра да се увеличи до 438 млн.

○ Близко 50% от диабетите не знаят, че имат диабет, и съответно не вземат мерки да предотвратят възникването на усложнения.

○ През 2010 г. диа-

бетът допринася за смъртта на почти 4 млн. души в глобален план, което е близо 7% от общата бройка смъртни случаи през годината. Тази цифра се е увеличила с 5,5% в сравнение с 2007 г. Диабетът е на четвърто място в света като заболяване, причиняващо смърт.

○ През 2010 г. парите, похарчени на глобално ниво за лечение на диабета и усложненията му, възлизат на поне 376 млрд. долара, като се предвижда тази цифра да нарасне до 490 млрд. долара през 2030 г.

За повече информация относно настоящото проучване можете да се обърнете към г-р Т. Атанасова, e-mail: mednewsBG@novonordisk.com

Как да изберем стол за ученика

• Часовете на чина и пред компютъра водят до огъване на гръбнака

Тина БОГОМИЛОВА

Новите технологии залепиха всички ни за стола. Най-вече хлапетата, които вместо книжка държат по-често мишка.

Часовете на чина и пред компютъра водят до огъване на гръбнака и напрежение в мускулите, въпреки че уж сега не изисква физически усилия. Преди векове столът не е бил за всеки. На него сядали знатните египтяни, по-късно само европейските аристократи се развали на удобството на разкошни кресла. Едва Ренесансът превърнал стола в обикновена мебел, но и тогава тя била достатъчно скъпа. Сега вече столове всякакви, но невинаги удобни.

През миналия век един швед открил, че от хилядолетия човекът седи неправилно. Вент Акерблом наблюдавал как хората, седейки, стотици пъти сменяли позата си, за да се намес-

ят удобно. Шведът наклонил седалката на стола навътре и малко я отпуснал, а огънал облегалката там, където се извива гръбначният стълб. Това било наречено "линията на Акерблом" - извивка на облегалката, проектирана да подпират кръста в лумбалната област, за да щади гръбнака. Но и днес някои производители не са чували за подобни екстри.

Септември гоиде и е време за "ученическа" обиколка на магазините. Една от най-важните покупки е столът за детето. В търговската мрежа има голямо разнообразие на модели с различни облегалки, височини, материали и материали. Изборът ви зависи от много неща, но най-важното е хлапето да не се изморява и напруга, докато седи. И затова на първо място трябва да се съобразите не с цената, а с удобството.

Столът е в пряка връзка с възрастта и ръста на детето. Когато то седне, не

Детето трябва да стои изправено, без да се отпуска или прегърбва

бива да се прегърбва, крачетата му трябва да стъпват добре на пода, а коленете да са под прав ъгъл. Затова се препоръчва шопингът в мебелния магазин да е с детето и не вие, а то да изпробва стола. Възможно е и да се снабдите със стол по поръчка.

Деца растат бързо и за да не купувате стол всяка година, изберете такъв, който да се регулира - както височината му, така и облегалката. Ориентирайте се и към качествената тапицерия, за да не се запарва детето не само от трудните задачи. Изберете антиалергични и почистващи се материали. Избягвайте метал и остри ръбове. Ако се спрете на стол с подлакътници, доб-



Подходящият стол пази децата от гръбначни изкривявания

Снимка Рага ПЕТКОВА

ре е те да могат да се регулират, да са дълги поне 25 см и широки 5-7 см.

И разбира се, се съобра-

зете с интериора на детската стая.

Засега май единствената възможност е родителите да контролират стойката на наследника, докато учи вкъщи. Детето трябва да стои изправено, без да се отпуска или прегърбва. Облегалката не бива да е нито много твърда, нито много мека. Гръбнакът трябва да има S-образна форма, мускулите на врата да са отпуснати, плещите да са из-

равени, а главата повдигната.

В училище май нищо не може да се промени, въпреки че това е повече от наложително. Деца с различни възрасти от години седят на едни и същи чинове. Често в класните стаи освен знания се натрупват и болки в гръбнака, но държавата все някога ще трябва да инвестира и във физическото удобство на малчуганите.

Мързел или липса на витамини

Вашият винаги послушен ученик изведнъж става груб, капризен, апатичен, отказва да учи. Първото, което ви идва наум, е да вземете сурови мерки. Поведението на наследника ви обаче може да е провокирано от дефицит на витамини.

Най-разпространен е дефицитът на витамин С. Това може да е причина за раздразнителност, бърза умореност, намален апетит, снижена умствена и физическа работоспособност.

Раздразнителността и главоболието може да се дължат на недостиг на витамините В₁ или В₆, кръвотечение на венците - на дефицит на витамин С, а сухата кожа - на витамините А и В₂.

За растящия детски организъм особено важен е витамин D. Той играе голяма роля в обмяната на веществата и най-вече в солевия обмен на организма. Минералните соли на фосфора и калция постъпват в стомаха, откъдето се всмукват в кръвта и се разнасят из всички органи и тъкани, включително и в костната система. Благодарение на този процес костите стават твърди и издръжливи. Но всичко това може да се случи само при наличието на витамин D. Ако той е в недостатъчни количества, минералните соли лошо се усвояват и не се задържат в организма на детето. (ЖЗ)

Отново се гвижиш!



NeOx

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

Подходящ е за приложение при:

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

Carlson®
for Kids

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Chewable DHA™

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

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



Carlson®

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



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



Знаете ли, че...

Слушането на оперни арии помага за възстановяването на хора, прекарвали тежки сърдечни инциденти

Без влага кожата е безпомощна и уязвима



Даниела Спасова е завършила най-престижната козметична школа - INFA. Защитила е званието Gold Master - най-високата професионална степен за козметик. Единствената българка с международен диплом Platinum.

Галина СПАСОВА

Доколко свежата, красива и здрава кожа е свързана с възрастта? Много, но далеч не съвсем. Защото немарливото от-

ношение към кожата може да добави неусетно десетина години към ЕГН-то. Както и обратното. Тук се намесва и един чисто нов феномен - бурното развитие на козметичната индустрия,

разкрсяващите, често агресивни технологии и пластичната хирургия. Мощната им реклама създава у младите хора илюзорното спокойствие, че щетите са поправими. Почти като при колата - всичко може да се потегне или направо да се сменят с ново.

Възрастта не е абсолютен фактор за младостта на кожата - с тази констатация, подплатена с дългогодишна практика, започваме разговора с козметоложката Даниела Спасова. Тя казва, че въпросът "кога трябва да започна с грижа за кожата си?" всеки път я изненадва. Защото още с раждането първите грижи за бебето са в голяма степен свързани именно с кожата. По-скоро стои въпросът в кой момент и защо спираме да се гри-

Възрастта може да отстъпи пред правилната грижа и добрата козметика

Много погрешно е да се мисли, че по презумпция младата кожа е хидратирана и няма нужда точно от такава допълнителна грижа

жим за нея. Тя е орган като всички други и е нужно компетентно познание за нейните изисквания. Най-важно е да бъде добре хидратирана и второ - да осигурява основната си функция на защита. Но липсва ли влага, тя става безпомощна като презрада срещу вредностите в околната среда. Много погрешно е да се мисли, че по презумпция младата кожа е хидратирана и няма нужда точно от такава допълнителна грижа.

Между първата и третата година от живота организмът произвежда най-голямо количество хиалуронова киселина и колаген - това са двете съставки в кожата, които имат пряка връзка с хидратацията, казва Даниела Спасова. Има един специфичен тип колаген, който се произвежда само до 3-годишна възраст. Той подпомага кожата в етапа на най-активното израстване. Силно хигроскопичен е и се нуждае от много вода в среда. Тя пък се осигурява от хиалуроновата киселина, която, подобно на памперс, поема влагата, задържа я и я разпределя правилно във всички части. Тази киселина е в

най-голямо количество до 3-годишна възраст. Затова кожните проблеми или наранявания в ранното детство не оставят белези. Но бебешката кожа няма защита, поради което е податлива на инфекции и раздразнения. След третата година кожата започва да изразжда постепенно, но все още непълноценно, защитната си функция. И се появяват първите симптоми, че има нужда от допълнителна влага.

В младежките години овлажняването вече става абсолютно задължително. Защото начинът на живот е друг - все повече сме в изкуствено климатизирана среда - и зима, и лете. Това води до прекомерно и неестествено отделяне на влага. Заради излъчването дългите часове пред монитора също допринасят за обезводняването, а и създават свободни радикали в кожата, които намаляват нейната еластичност.

За да е млада кожата на 25 години, е необходим добър баланс и ритъм на работа и почивка, природосъобразно, пълноценно хранене, ограничаване на външните фактори (твърдо без цигари и алкохол!), правилна козметична грижа. "Тук вмъквам, че още от юношеството трябва да се подбират продуктите за хигиена. Неправилното почистване въздейства на повърхността на кожата, създава се предпоставка за дехидратиране, козметични дефекти, заболявания" - казва Даниела Спасова.

Агресивният макияж - път към престижната работа

Експерти назоваха залога на женския успех при търсене на престижна работа. Оказва се, че това е макияжът. Неочакваният извод се е наложил след проведено допитване сред петстотин известни бизнесмени. Всички споделили, че грамотно нанесеният грим е способен да разтопи и най-непристъпното мъжко сърце. Освен бизнесмени в експеримента участвали 100 жени, имащи богат опит, за да си намерят добра работа. Дамите били оставени в ръцете на стилисти. На половината от участничките в експеримента нанесли традиционен офисен макияж, едва забеле-

жим, а на другите сложили акцент върху грима в областта на очите.

Бизнесмените внимателно изчели резюмета на кандидатките за работа, след което изгледали техни снимки. Вместо да се спрат на скромно изглеждащите дами, всички потенциални работодатели избрали тези, чийто макияж е по-екстравагантен и излиза от представите за скромния традиционен грим, приет за служителките в офиси. На въпроса защо са се спрели на тези жени те отговорили: "Те сигурно по-добре ще се справят със задълженията си".

Какво на практика, стъпка по стъпка, означава да осигуряваш добра хидратация на кожата? Първо, козметиката за хигиена трябва да е съобразена с типа кожа. Мазната не бива да се мие със сапун. Използват се специални гелове. Те балансират Ph и не позволяват този тип изсушаване да доведе до ново бързо изпаряване на влагата, защото резултатът

е - кожата пак е мазна, но и дехидратирана. За сухата кожа почистването е с тоалетно мляко и вода. Следващото основно правило е - лек хидратиращ дневен крем с UV фактор през всички сезони. Това е напълно достатъчна грижа. И непременно 1-1,5 литра вода на ден. Но вода, не просто някаква течност.

ЛЮБОПИТНО Екзотика



Изследователи са достигнали до заключение, че женската красота и здраве се нуждаят от малко екзотика, за да са в перфектна форма. Плодовете и соковете от чужди и далечни страни влияят позитивно на организма. Кокосовото масло, сокът от нар, екзотичните плодове - папая, маракуя и т.н., подобряват настроението, понижават лошия холестерол и пазят сърцето, намаляват риска от инсулт, диабет и рак, твърдят учените.

UV защита



Ако обичате топли слънчеви лъчи, но мразите да се поливате обилно с разни мазила, британски учени имат решение на проблема. Те са разкрили една от тайните на морето - как коралите блокират опасните ултравиолетови лъчи. Откритието може да доведе до разработването на хапче, което да предпазва кожата от слънцето много по-ефективно от досегашните кремове и спрейове.

Простука



Изследователи са експериментирали с различни вещества и са установили, че екстрактът от люта чушка може успешно да се справи с простудите. Капсаicinът в огнения зеленчук има чудотворен ефект върху настинките и най-вече в отпушването на носа. Веществото вече участва в състава на различни болкоуспокояващи медикаменти, но сега ще се включи и в битката със запушения нос.

Диета или промяна в мисленето?

- Не подчинявайте всекидневието си на кантари и теглилки

Мирослава КИРИЛОВА

„Имам пациенти по двете килограма и те не могат да осъзнаят, че ядат много. Твърдят, че се хранят само със зеленчуци и плодове и не ме лъжат. Те просто не могат да разберат, че непрекъснато се мъчат. Тези хора спазват диета половин ден и другата половина ядат" - сподели д-р Енджи Касабие. Това боленостно състояние според "диетолога на звездите", както я наричат, се дължи на възможно най-голямата грешка, която допускат хората, а именно - да спазват диетата: "Не защото диетата е нещо лошо, а защото тя винаги се свързва с някакъв тормоз и ограничение". Специалистът в областта на отслабването и поддържането на килограми е помогнала на много хора, сред които са Бритни Спийърс, Стефан Данаилов, Азис, Рени и Гала. Според д-р Касабие не може човек да робува на режим седем дни в седмицата. Всеки има някакви ангажменти, случва се нещо неочаквано и грижата за външния вид остава на заден план. Ето защо тя иска да промени мисленето на нейните пациенти, да ги накара да заобичат себе си. Тогава те започват да

Често хората отказват - къде от инат, къде от глупост или от инертност - да предприемат положителна промяна в живота си. Затова днес ще си говорим за наднорменото тегло, което се превърна в епидемия за съвременния свят. Не става въпрос само за това да се харесваме, когато застанем пред огледалото, а за здравословните проблеми, които може да предизвика качването на килограми. А да намалим теглото си, понякога е равностойно на истинска битка със самите себе си.



Д-р Енджи Касабие

дават много и на тялото си. "Когато мразим тялото си, то започва да ни отнема всичко - самочувствие, комфорт, здраве.", каза диетоложката. Тя е уверена, че умереността е ключът към успеха. "Редовното хранене трябва да се превърне в навик. Почестият прием на храна става и умерен. А ние в повечето случаи хапваме веднъж дневно, когато вече сме зверски гладни и прекаляваме с храната."

Друга основна грешка

според нашата събеседничка са ограниченията. В нейния режим на хранене няма правила, няма забранени храни, няма и лишения. Задължително обаче менюто трябва да е вкусно, да включва всичко любимо, дори алкохол. Защото, когато няма забрана, няма и прекаляване. Докато отивахме към кабинета ѝ (който се намира на 8-ия етаж) и чакахме асансьора, видяхме един човек, който влезе с нас в сградата и започна да се качва по стълбите. Само след няколко минути видяхме същия човек, вече престъпвайки прага на кабинета ѝ. Ето за такава промяна на мисленето говори д-р Касабие - да използваме всеки удобен случай, за да се движим, да ядем редовно и да изпитваме удоволствие от храната.

Не по-различна е и философията на кинезитера-



Затлъстяването се превръща в епидемия по целия свят

Снимка Рага ПЕТКОВА

певта Калоян Колев. Срещнахме се с неговата пациентка Анелия Алексиева. Тя е на 42 години и от 70 кг през декември днес тежи 54 кг. Гласът ѝ, визията ѝ, самочувствието ѝ ни подсказват, че е щастлива. "Цял живот съм си ходила гладна и пълничка. Ежедневието ми беше кантари и теглилки. Ако искате, ми вярвайте, но никога през живота си не съм яла толкова много. Винаги съм се ограничавала, докато Калоян не ми показа, че това не е начинът. Сега си позволявам дори торта, пица и други лакомства веднъж седмично." Майка на две деца, Анелия е човек, който решава, че има проблем, и се справя с него. Стриктно е спазвала съветите на специалистта, започнала е да се движи много повече, променила е начина си на хранене и днес се чувства нов човек.

Самият Калоян, който е и управител на няколко "дебелариума", разказа, че много се е смял, когато

Специалистът в областта на отслабването и поддържането на килограми е помогнала на много хора, сред които са Бритни Спийърс, Стефан Данаилов, Азис, Рени и Гала

Анелия му донесла цял кашон с книги за диети. Свляла три килограма, качва четири. "Много хора се сблъскват с йо-йо ефекта, ако грастично свалят повечето килограми. Това дори е опасно, защото може да има редица странични ефекти - от изтъняване на стените на кръвоносните съдове до косопад и прилошаване. Ето защо хората трябва да се научат да живеят здравословно" - категоричен е кинезитерапевтът. Той сподели, че в "дебелариу-

мите" ходят хора от всякакви възрасти. Наскоро е имал пациент на 6 години с тежко затлъстяване.

Но какво правят пациентите в "дебелариумите"? Хранят се редовно с меню, което не надхвърля 1000 ккал. Двигателният режим включва всекидневни групови тренировки - специализирана гимнастика, няколко часа теренотерапия (преходи с умерено натоварване по специално подбрани маршрути). При този режим излишните килограми изчезват, но когато хората се върнат в ежедневието си, трябва да поемат нещата в свои ръце. Ето защо Калоян Колев даде следните основни съвети: Намалете приема на сол, захар и хляб. Отделяйте поне 6 часа седмично за активно физическо натоварване - танци, спорт, разходки. И не на последно място - свежете стреса до минимум, защото в 80% от случаите той е причината за почти всички заболявания.



Дъвченето като начин за вталяване

Австрийската клиника за отслабване „Виба Майр“ съществуват повече от 50 години и нейни пациенти са не само хора със свръхтегло, но и страдащи от лошо храносмилане, алергии и безплодие. Основателят на клиниката д-р Харалд Щосер подчертава, че отслабването е дълъг процес, защото хранителните навици се придобиват в ранното детство и тяхната промяна изисква упорити усилия.

Д-р Щосер поставя ударение на събвкването на храната като един от най-съществените начини за отслабване. Събвкването предизвиква отделяне на слюнка, а тя осигурява смилането на въглехидратите в устата и изпраща

информация за съдържанието на храната, която поемаме. Тази информация влияе на отделянето на храносмилателни сокове от панкреаса и тънките черва. Ако не събвкваме добре храната, не се отделя слюнка и храносмилателната дейност намалява прогресивно.

Не се мъчете с некачествени храни и се въздържайте от захар и алкохол. Правете много физически упражнения - плуване, йога, ходене. Много е важно да имате редовен стомах.

Ето и златните правила на австрийската клиника за тези, които желаят да свалят килограми.

■ Яжте бавно. Основ-

ното правило е всяка хапка да се дъвче 40 пъти, за да се превърне в течна каша от храна и слюнка.

■ Хранете се седнали, без да се разсейвате с телевизия, четене или неприятни разговори.

■ Прекратете храненето в момента, в който сте се заситили. Ако дъвчете правилно, няма да сте в състояние да поемате големи количества храна.

■ Основните хранения трябва да са закуската и обядът.

■ Не яжте късно вечер. Идеалното време за вечеря е 18 часа. Тя трябва да е оскъдна и да се състои от лесносмилаеми храни и без никакви сурови зеленчуци и плодове.



Г-н Палов, разкажете какво се случи тази година в Арт резиденция "Старото училище".

Изданието на тазгодишната резиденция носи името "Задругата на легендите". Подготовката започна от март. Тогава качваме поканата за участие в световната мрежа Res Artis, както и в български форуми. Тя стои отворена един месец и през това време хора на изкуството от цял свят могат да подадат заявка. Тези от тях, които имат някаква идея какво точно възнамеряват да създадат, споделят с нас своята концепция. Участниците се избират от жури в няколко дисциплини - фотография, живопис, визуални изкуства и инсталации, културно наследство, скулптура, архитектура, иконопис и реставрация, музика. Тази година сме получили 77 кандидатури, но журието избира максимум 15 души. Причината е, че възможният брой артисти, на които можем да осигурим оптимални условия за работа и пребиваване в Горна Липница, около 15.

В "Задругата на легендите" участваха двама американци, които са художници - Морган Крейг и Кристине Кух, една художничка от Сърбия, която живее и работи в Италия - Бисерка Петровиц. Имаше визуален артист от Берлин - Ирене Антон. Двама фотографа от България - Венета Захариева и Иван Манчев, двама архитекти - Светла Цонева и Анета Етимова.

В резиденцията имаше и артисти, на които работата не беше приключила в миналогодишното издание "Събирачи на легенди". Това е роденият в Горна Липница Пламен Петров, който за втори път ръководи детската школа. В нея участваха пет деца от

Горна Липница почерпи артисти с природа и... легенди

● С един от организаторите на Арт резиденция „Старото училище“ - Димитър Палов, разговаря Мария Атанасова

От 21 до 28 август 2011 г. в село Горна Липница (обл. Велико Търново) се проведе Втората Арт резиденция "Старото училище" - "Задругата на легендите". Тя събра артисти от САЩ и Европа, работещи в различни жанрове на изкуството - живопис, визуални изкуства и инсталации, фотография и архитектура. Те претвориха в своите произведения легенди и вярвания за змии, змейове, кладенци и самодиви, типични за Горна Липница. Работното пространство е в старото училище на селото, което от няколко години не функционира. Детската градина е превърната в столова. Къщите за гости в Горна Липница напълно безплатно приемат хората на изкуството, а местните жители ги даряват с внимание и топлина.



Първото издание на инициативата с мото "Събирачи на легенди" беше през лятото на 2010 г. Един от организаторите на Арт резиденцията е юристът Димитър ПАЛОВ, който е член на Сдружение "За развитие на Горна Липница".

селото. Те имаха възможност да работят успоредно с професионални артисти от цял свят. Мартин Петров също е участник от 2010-а.

Как протича работата в Арт резиденцията?

Артистите работят в Горна Липница една седмица, като накрая готовите произведения остават в селото, където е постоянната експозиция на творбите. Участниците работиха на три места. На първо място те използваха и твориха в закритите помещения на старото училище, строено през 1915 г. На второ място - в двора на училището. Именно там визуалният артист Ирене разположи

своята инсталация, която е инспирирана от баладата на Хайне "Лорелей" - как красива млада девойка стои на Рейн и си реши косите със златен гребен, а лодкарите, заслепени от нейната красота, се разбиват в скалите. Тази балада прави паралел с националните вярвания и тези в Горна Липница, където по същия начин красотата на русалките има пагубно влияние върху мъжката част от населението.

И на трето място - артистите имаха поле на изява из селото и неговите околности. Фотографите снимаха по хълмовете на Горна Липница, в Дяго Пановата кория, където е била една от паметните



Артистите работят в Горна Липница една седмица, като накрая готовите произведения остават в селото, където е постоянната експозиция на творбите

битки на четата на Хаджи Димитър и Стефан Караджа. Място за фотографски сесии бяха и кладенците в Горна Липница.

И тази година артистите работиха по предварително зададени теми - легенди за змии, змейове, магии, кладенци и животни. В мотото "Задругата на легендите" отново имаше игра на думи - свързва се с "Властелинът на пръстени", но се акцентира и върху думата "задруга". Тя има славянски произход и представлява община, характерна за всички славянски племена по времето на родовообщинния строй. Миналата година мотото беше "Събирачи на легенди", което предполагаше неангажираност и разпокъсаност в действията, докато тази година говорим вече за задруга. Морган Крейг акцентира върху кладенците и змиите, които

обедини в едно, Кристине Кух - по легендата за змии, Венета Захариева хвана с обектива си самодивите, а Иван Манчев към тях добави и караконджули.

Вече втора година успешно събирате артисти от цял свят. Коя е оста, около която се движи инициативата?

Всички прояви на резиденцията са концептуални. Те смесват време, пространство и видове изкуства.

Идеята ни е артистите да черпят вдъхновение от връзката с природата, далеч от големия град, многомо коли и шумотевицата. Заради това и условията на живот, които се предоставят, са типично селски. Всеки един човек на изкуството е настаняван в къща за гости в Горна Липница. Там няма никакъв излишен лукс, а само всичко необходимо за нормално пребиваване.

Кои са организаторите на Арт резиденция "Старото училище"?

Това са Кметство Горна Липница, Сдружение "За развитие на Горна Липница" и читалище "Зора-1887". Според поставените условия в поканата, всеки един артист заплаща пътя от своята държава до Велико Търново или Павликени, откъдето преминава на издръжка на инициаторите. Тя включва спане, храна, материали за творчество.

Нито един от организаторите не получава пари за труда или за това, което прави или предоставя в рамките на резиденцията. Местните хора също са много ентусиазирани. Младежите помагат в почистването на обществените пространства, в боядисването, в измазването и всякакви ремонти работи, които се извършват по сградата на училището преди отварянето на резиденцията. По-възрастните помагат с хранителни продукти, които носят от домовете си за прехраната на хората на изкуството. Разбира се, инициативата има нужда и от пари в брой и техника, за което помагат партньорите и спонсорите на събитието.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Какви празници?

На коя от двесте дати да посветя тези редове - на националния 6 септември или на интернационалния 9-и? Допреди 20 години заради комунистическия празник не празнувахме отечествения. Сега отбелязваме Съединението, но забравяме за националното Единение. Без него той е архаичен факт, не съвременна тръпка. И нито кефи най-младите, нито трогва най-старите.

Ето защо не приличаме на нация, а на племе, което не иска да знае какво е държавност. И чак днес да му организира държава. Мнозинството у нас не е от свободни граждани, а от луге с робска психика, склонни на всичко за оцеляването си. То не държи на достойнството си, защото не притежава такова, лесно го водят за носа, ситни като стаго овце след всеки новопоявил се вълк. Не различава лъжата от полуистината, няма свои убеждения, различни от мисленето на тълпата. Защото то е самата тълпа.

За 9-и не ми се говори. Има все още българи, които празнуват съветската окупация на родината си... Но на всички празнуващи и непразнуващи подарявам следните мисли: "Някой ще каже, че демокрацията не е нито разумна, нито справедлива и че тези, които държат в свои ръце паричните средства, са по-способни да управляват най-добре. Аз обаче ще отговоря, че думата "народ" означава съвкупността от всички граждани, а думата "олигархия" означава само част от гражданството. Ще кажа още, че ако богатите умеят най-добре да бдят над финансите, интелигентните хора са най-компетентни да дават най-добри съвети; и че мнозинството взема най-добри решения, след като бъде осведомено". Авторът е Тукидид, древногръцки историк, живял 400 г. преди Христа. След 44 г. със сигурност ще стигнем днешното жизнено равнище на ЕС. Дано поне тогава празниците ни да не са свързани само с историческото минало, а най-вече с живота ни настоящ - и материално, и най-вече духовно. И мнозинството да е осведомено поне за това.



Чуждите артисти Морган Крейг и Бисерка Петровиц творят в Старото училище
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Илиана, дали момичето, което се е разплакало по време на тренировката, не е искало просто да сподели проблем?

- Аз зная нейните проблеми и със сигурност тя иска да ги сподели с някого. Но това не означава да се отпуснеш, да се предадеш. Категорично не приемам да провалиш работата на другите. Нашият спорт изисква големи жертви и отдаване. Един елемент се повтаря стотици пъти, а във всяко съчетание има поне 60-70 елемента. Някои се повтарят по 100-200 пъти, и то, ако са сполучливи. Дори понякога наказвам със 100-150 повторения на един елемент. Представете си за какви физически усилия става дума. А младите хора днес са доста по-свободни от нас преди години. Затова за тях тренировките и усилията трябва да са личен избор. Днес нищо не става с принуда. Не можеш насила да ги накараш да пазят диети, режим, нито да тренират. Всичко става с убеждение, разговори. Когато искам да покажа на някоя състезателка, че има да сваля килограми, заставам с нея пред огледалото и започваме да коментираме: "Смяташ ли, че трябва да изглеждаш така в залата, харесваш ли се, не е ли по-добре да сваляш някой и друг килограм...". Днес художествената гимнастика е много по-различна отпреди.

- Свърши ли времето, когато съдиите решаваха изхода от състезанието, и то все в полза на една нация?

- Ако говорим за Световната купа в зала "Армеец Арена" и златните медали за ансамбъла, аз гледах внимателно на запис изпълнението на момичетата. Та те не допуснаха никаква грешка! Е, как да не станат първи! Рускините допуснаха грешки, но не затова отстъпиха. И ние навремето сме ставали европейски шампионки с грешка. Сега съчетанието беше изпълнено без колебание, като по учебник. Това е огромен успех след 20 години, в които за художествената гимнастика не се чуваше много-много. И тук искам да кажа, че за първи път след толкова време на държавно ниво се проявява интерес към нашия спорт и той се подпомага като държавна политика. Осигурено беше финансиране, поканен беше спонсор - "Дънди Прешъс", лично министър-председателят Бойко Борисов дойде преди състезанието и пожела успех на всяко момиче. Интересуваше се от първата до последната минута как върви надпреварата. Това никак не е маловажно и аз съм много благодарна за вниманието на министър-председателя към нас.

- Какви реакции се получиха след успеха? Какво очакваше и какво не очакваше?

- Видях възрастни хора с насълзени от радост очи, срещнах хора, които ми целуваха ръка (а възрастта им предполага обратното), видях публика, каквато не съм виждала почти никъде дори когато бях състезателка. В началото залата не беше съвсем пълна, но след първия медал публиката дойде и се държа невероятно.

- Нешка Робева поздрави ли те, видяхте ли се с нея?

- Преди състезанието ѝ се

Снимка Рага ПЕТКОВА



Не се страхувам да се изправя, след като съм паднала

● С Илиана Раева разговаря Екатерина Генова

обадих и лично ѝ изпратих поканата за място в залата. Но Нешка не дойде и не ми се обади след това.

- Защо така?

- Не бих искала да правя коментари, казвам само фактите.

- Каква е разликата между твоите методи на работа като треньор и тези, когато ти беше състезателка?

- Ако говорим за техниката при изпълненията с уреди, онава, което научих от Златка Бончева, Нешка Робева и Стела Милушева, показвам и днес на момичетата. Но едно време ние бяхме новатори и измисляхме нови движения, нови извърляния и т.н. Колкото до физическото натоварване и отношени-

ята в залата обаче, днешното време няма нищо общо с предишното. Изключително много държа на емоцията в залата, искам всичко да се прави със сърце. В "Армеец Арена" победихме не само с композиция, но и с огромна емоция. Другото, на което много държа, е концентрацията. Като състезателка съм изпитала на гърба си какво предимство е концентрацията. Сега понякога им казвам: "Имаш право само на един опит", защото зная, че вниманието се губи, когато имаш повече шансове. Когато аз бях състезателка, за националния отбор се избираше цветът от всички школи, а школите бяха много и децата в тях бяха подготвени на много добро равнище. Днес с повече-

”

Видях възрастни хора с насълзени от радост очи, срещнах хора, които ми целуваха ръка, видях публика, каквато не съм виждала почти никъде дори когато бях състезателка

то състезателки започваме от А, Бе. Понякога се учим дори как да се държи лентата. Просто я няма онази широка база и в отборите идват доста необучени момичета.

- Как приеха успеха ти въкъщи, дъщерите ти не ревнуват ли от момичетата, с които работиш?

- Както винаги, с радост и подкрепяйки ме изцяло. Моето семейство много се забавлява с мен и с всяко мое ново начинание. Истината е, че повече от 20 години бяхме изцяло на футболна вълна, мисля, че ми се полагат 3 години на вълна художествена гимнастика. Дъщерите ми не само не ревнуват, но и много ми помагат да разбера какво вълнува състезателките и как да прокарам своите идеи и методи на работа. Споделяме

абсолютно всичко с тях и сме ги научили и те да споделят с нас. Много често им разказвам, че имам проблем да убедя състезателките за нещо, и те ми казват: "Мамо, така няма да стане, опитай по този и този начин". Вслушвам се в съветите им и се оказва, че препоръките работят. Изобщо не съм съгласна, че младите днес са изтърбано поколение. Напротив, те са много стойностни и ние можем да разчитаме на тях.

- Доволна ли си от дъщерите си, те носят ли ти "титли"?

- Дъщерите ми са страхотни момичета, които вече доказват, че могат да се оправят сами. Дълги години те бяха навсякъде и във всичко с нас и мисля, че това беше най-ценното възпитание. Сега вече имат свое занимание - клубове по танци за любители в София и Варна, и се справят много добре с работата си.

- Готова ли си за времето, когато ще имат семейства, ще те направят "баба"?

- Стопроцентово и ще бъда абсолютно пълноценна баба. В това никои не бива да се съмнява.

- Как се справяш в отношенията с родителите на състезателките, в много спортове те се опитват да решават резултатите вместо децата си?

- Не допускам подобни вмешателства. И родителите много добре знаят, че с мен така не се работи. Разбира се, че има хора, които смятат, че могат да наложат гетето си, но при мен това не се случва. Отстоявам правото си на оценка, на подбор, на решение.

- Какво хората не знаят за теб, какво не очакват, че можеш?

- Вероятно ме смятат за голям борец и за човек, който не се страхува. Не е вярно. Аз имам много страхове, но не се страхувам да се изправя, след като съм паднала. Успявам да обърна и най-лошата ситуация в нещо положително. Успявам да съм оптимист, макар че съм и реалист. Трудно падам духом. Освен това успях да превърна амбициите си в отговорност. И всичко, което правя, е подчинено на отговорността ми пред спорта, пред отбора, пред публиката. Затова се заех да бъда треньор на националния отбор по художествена гимнастика.

- Сама ли поддържаш профила си във Фейсбук? Виждам, че си много активна на тази територия...

- Във Фейсбук срещнах невероятно много добронамерени българи. Да не говорим, че намех стученици и приятели по целия свят, с които нямах връзка от много години. И дори успяхме да се съберем благодарение на социалната мрежа. Така че аз съм от тези, които не смятат за опасни съвременните начини за комуникация. Важно е не дали, а как ще използваш Фейсбук и интернет.

- Какво да очаква публиката от следващото състезание - Световното първенство?

- Сега се изкачихме на най-високото, затова на Световното първенство започваме от нулата. Това е спорт, всичко може да се случи. Тренираме както трябва, влагаме огромна енергия и усилия, но самата игра ще покаже какво ще постигнем.



Снимка
Личен архив

Лятото върви към своя залез, но това не бива да влияе на настроението и самочувствието ни. Време е да се замислим за промяна, а защо да не започнем от прическата? С едно подстригване и правилна грижа за косата бихме могли да променим външния си вид, а дори и да скрием някои недостатъци. Фризьорката Мириана Драгомирова сподели с нас някои хитринки.

Мирослава КИРИЛОВА

1. При нисък ръст косата трябва да е по-къса, за да не го подчертаваме.

2. Ако имате дълга шия, можете "да я пресечете" с коса. Хубаво е да има обем и да е по-бухнала покрай ушите. Деколтето също визуално смекчава нат-

Здравата коса винаги е на мода

● Можете са по-суетни, но при жените разходите за фризьор са много повече

рапчивия дълъг врат.

3. Честа грешка на много хора е, когато имат по-голям нос, да се опитват да го прикрият с повече коса. Изнасяйки я напред обаче, скриваме бузите, но носът ни още повече изпъква. Съветът на Мириана е да открием лицето си, като изкараме косата за ушите и така оптичес-

ки то става по-широко.

4. Голямото чело е благосъдбно, защото може да не се крие. Хора с такъв чело на воля могат да носят косата си без бретон, а и с него лицето им изглежда добре. Малкото чело обаче задължително изисква коса, която смекчава този недостатък.

Оказва се, че можете са



Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ

по-суетни, но при жените разходите за фризьор са много повече. Да се спрем

на боята за коса. На пазара има безкрайна палитра от цветове, съставки и съответно цени. Специалистката в сферата на модерните фризури обаче подчерта, че в салона си използва почти изцяло козметика, предназначена за европейския пазар. "И боите, и шампоаните, и въобще продуктите, които използваме за косата си, трябва да са съобразени с мястото, където живеем, с климата и типичните за региона храни. Съветвам клиентите си да гледат дали козметичните средства са правени за Арабския свят, Америка, Европа или Азия. Защото косите на типичните азиатки например са лъскави, най-често черни, и грижата за тях е много по-различна от тази на една афроамериканка например."

Истината е, че освен климата и менюто ни влияние на структурата и растежа на косъма може да окаже водата, с която мием косата си. Дали е Варовита, как се пречиства и т.н. "Например, когато отидем в Барселона, започваме да си мием косата по същия начин, по който сме го правили и у нас, но още на следващия ден косата започва да пада в необичайно количество. Причината е във водата", сподели нашата събеседничка, която освен от свои клиенти знае това и от личен опит.

Да не забравяме и стреса в списъка с враговете на здравата коса. Всички знаем изрза: "Да ти побелее главата от нерви". Когато е на база стрес, побяването е на петна. Честа последица от непрекъснатата напрегнатост е и косопадът. "При можете по-често се среща този проблем, но това е най-често хормонално обусловено. При дамите обаче тази дисхармония може да се реши с взимането на конкретни мерки. На пазара вече има достатъч-

В много салони вече предлагат услугата „диагностика на косъма“, чрез която можем най-лесно да се ориентираме кои продукти са подходящи за нашата коса

но добри лекарства срещу косопад. Важно е да ги използвате правилно и да се доверявате на качествените продукти, посъветва ни Мириана. Тя наблегна и на грубата грешка, допускана от повечето хора, които използват продукти, които се грижат за косата, но не и за скалпа. "Ние, фризьорите, измиваме косата два пъти - веднъж, за да отмием мърсотията от косата, а после използваме продукт, който е подходящ за скалпа. Замислете се - себорея, пърхот са все проблеми на скалпа, който страда от неправилната грижа", каза фризьорката.

Затова изборът на козметични средства не е за пренебрегване. "За съжаление масовите продукти, които са на пазара, не са най-доброто за косата ни. Те са широкоспектрни, т.е. подходящи са за повече хора. Нуждите ни обаче са различни", обясни ни Мириана.

В много салони вече предлагат услугата „диагностика на косъма“, чрез която можем най-лесно да се ориентираме кои продукти са подходящи за нашата коса. Ако пък такава процедура не е по джоба ви, доверете се на личния си фризьор, който не само ще ви посъветва, а ще ви разсее, може дори и да ви развесели, но най-важното - ще ви накара да се почувствате малко по-щастливи, и разбира се, красиви.

Магга:

Как свалих 24 кг за по-малко от 2 месеца, благодарение на едно изумително кафе

Преди да научите повече за изумителното кафе, нека да ви кажа, че докато не направих това откритие, не успях да отслабна. До степен, че на 34 години тежах 81 килограма. С ръст 1,64 бях на крачка от запалстването. Започнах да намирам килограми след сватбата ми на 23 години вярно. Не си мислех, че не правя нищо. Напротив, опитах всичко (чудотворни хапчета, средства, убиващи апетита, променливи диети и най-прославените, от които умирах от глад, а те ме въкарваха в омалозначна кръг на по-голям ефект).

Ще си остана завинаги дебела
Бях се примирила с мисълта, че ще си остана завинаги дебела. Избягах да се явявам в бански костюм, като все си намирах правдоподобни причини. Не можех да се обличам подходящо и ясно усещах, че никой не ми обръща внимание. И със съвкупна ми нещастна външност добре, чувствах, че все по-вече се отдалечавам от мен.

Животът обаче си течеше, го деля, в който бяхме поканени да прекараме уикенда за 6 май у моата приятелка Ева в провинцията. Бяхме предвидили да прекараме 3 дни у тях и първата вечер си легнахме доста късно. Когато на сутринта се събудих, след недостатъчен сън, изпитах силна нужда от хубаво кафе. Всички още спяха и се запях към кухнята, като викавах да не събужда никого. Запях вода и започнах да търся кафе. В малка купичка видях стикчета с карминка на кафе и надпис **CafeForm®**. Помислих, че е кафе, с което да вляза във форма... Сложих едно стикче кафе в топлата вода и го изпих. Вкусът беше като на преизходно разтворимо кафе!

Чувствах се по-малко изгнана
Чувствах се в преизходна форма и в края на деня екаш не усещах корема си толкова подути, както обикновено, нещо което по-рано непрекъснато ме притесняваше.

На другата сутрин пак се събудих преди осаналите (знаете какъво е като не спите у дома си). Бях въпреки това изненадана, когато установих, че коремът ми е станал много по-плосък... Вечерта реших да проверя нещото и се претегнах - бях свалила почти 1,6 кг за по-малко от 2 дни, без да съм се лишила нито за миг. Тази история можеше да спре допуск, но...

Приятелката ми даде най-сетне отговора

В деня на замиването ни станах малко по-късно и Ева вече беше в кухнята и си

приготвяше закуската. Като обикновено понечих да сложа стикче кафе в топлата ми вода. Тя ме спря и ми каза: „Неда, това не е нормално кафе, това е кафе за отслабване“. Уточни, че нейна приятелка от Франция забравила стикчетата кафе у тях, когато ѝ гостувала на Великден. Тази приятелка живеела във Франция и била свалила 32 кг за по-малко от 3 месеца със стикчетата кафе за отслабване. Показа ми впечатляващи снимки - от запалствала, тя се бе превърнала в много секси жена. Призовах приятелката си за съветите и се качих на кантара, за да ѝ покажа, че съм свалила 2,3 кг за по-малко от 3 дни. Аз, която вече не вървях на нищо, пожелах да взема отслабващите стикчета (имахте още 9). Разбира се, тя ми отговори да ги взема.

Зарових се в интернет

Докато стигнем у дома, в главата ми се въртеше само едно нещо, по-точно две неща, които исках да си изясня:

1) Да потърся в интернет



Ето най-натуралния източник на лизин в естествено състояние. Той е богат на витамин С и е идеален за отслабване си ефект.

обяснението защо тези стикчета имат толкова силно отслабващо въздействие и дали това изумително средство за отслабване е без противопоказания и опасност за здравето. 2) Да проверя как да си поръчам допълнителни стикчета, за да се отървя веднъж завинаги от наднорменото си тегло.

Бързо се успокоих. На интернет сайт с подробности се обясняваше как **CafeForm®** действа върху метаболизма, за да бъдат мажните едновременно неутрализирани и изхвърлени. Основният компонент е Svetol, силно концентриран екстракт от рядко срещано декофеиново, непечено кафе. Открих и защо се извлича от непечено кафе - за да се запази силата му да изгори мазнините. А пък от декофеиново кафе, за да може да бъде използвано от всички. Като показва и името му, екстрактът е 100% натурален и като такъв може да се използва от всички, които страдат от наднормено тегло, без опасност от никакви противопоказания.

Чувствах, че това е шансът на живота ми

При всички тези добри новини, поисках да поръчам още стикчета и ми се наложи да позвъня на приятелката на Ева във Франция, защото тези стикчета не се намират в България. Изабел (така се казваше тя) бе наистина много мила. Обясни ми, че погрешка бих използвала стикчетата, че бях взела останалите със себе си. Много любезно тя ми предложи да поръча и за мен и да ми изпрати моето третиране **CafeForm®**.

Щях да ѝ върна парите по Коледа, когато добре отпътувам в София. Говорихме дълго за свалянето на теглото и как животът ѝ се е променил, откак то е придобила новата си фигура. Така успех да продължа да вземам всяка сутрин моето **CafeForm®** без да пропуска нищо ден.

Резултатите бяха прекалено бързи, за да престанови

Бях все по-мотивирана. Основната причина беше бързината на ефекта. След първата седмица бях свалила 4,3 кг, а след втората - още 4,1 кг. Въпреки че през следващите седмици отслабвах по-малко, 2 месеца по-късно бях свалила до 57 кг. Бях свалила 24 кг! А и не минавах незабелязана с новата си фигура и моралните дръзки, които бях започнала да си купувам (а облакото отново и костюма от преди сватбата си, който пахех с благоговение). Дори съпругът ми промени отношението си и отново усещах ласките му. Вярно е, че свалих всички тези килограми доста бързо, без да правя затормозяващи диети,

Как да се снабдя с CafeForm®

Сеза **CafeForm®** е на разположение в България (едно стикче на ден). До 10.10.2011 г. все се ползват от две предимства:

1. Гаранцията „удовлетворение или възстановяване на парите“. Имате на разположение 3 месеца, за да установите, че сте свалили всичките си лишни килограми - в противен случай ще ви възстановяваме парите за продукта

2. Ще се ползвате от специална цена за лансирание - отстъпка от 50% (т.е. препоръчваното може да ви струва по-малко от 2 лв на ден).

Заповячайте се с препоръчаното **CafeForm®**, което отговаря на килограмите, които искате да свалите на

www.cafeform.net
или на телефон **02/400 85 81**



На снимката - също текаш 81 кг. Амилияна в Гърция и днес не може да сподели да облека бански костюм. Сега с тегло от 57 кг (брюки) такава е нейната действителност.

нищо да се лишавам от това, което обичам. Именно поради тази причина успех да достигна идеалното си тегло, като запази формата си.

Преди месец получих писмо от френската лаборатория, произвеждаща стикчетата **CafeForm®**. Съобщаваха ми, че предстои лансиранието на **CafeForm®** и в България и че са взели адреса ми от Изабел. Разбира се, дадох съгласието си да публикувам моите признания и така всички, които страдат от наднормено тегло да могат да се възползват от неброяния ми опит. Това беше начин да се отблагодаря на **CafeForm®**.



PR11/110822

Валидно до 17.09.2011
или до изчерпване
на количеството.

ПОСЛЕДЕН ШАНС!

como

живей цветно!

TOTALNA РАЗПРОДАЖБА

Поради подновяване на асортимента, още едно драстично намаление!



Разтегателен диван FOXY, кафяв меланж, ракла, легло 135x195 см, ШхВхД: 215x70x102 см № 53044



Ъглова гарнитура KARLSSON, дамаска, черно, гръб дамаска, ШхВхД: 235x60-80x155 см, функция легло ШхД: 120x207 см № 335007



Модерна спалня VENETIEN корпус венге с акценти стъкло бордо, състои се от: легло ШхД: 180x200 см, без матрак и подматрачна рамка, 2 нощни шкафчета, петрилен гардероб, огледална врата, 3 чекмеджета № 95050 Комод VENETIEN, венге с акцент стъкло бордо, 2 врати 299,- № 95050/01



Холна секция MONACO, корпус: черен, фронт: черен глянц, ШхД: 304x51 см № 91094/02

НАМАЛЕНИЕ
ДО
-50%
НА МНОГО
КИЛИМИ!



Детска лятна количка MATCH, с възможност за 6 позиции на облегалката № 481017



Спално бельо 2 части, плик 140x200 см, калъфка за възглавница 70x90 см № 576094



Спално бельо 2 части, плик 150x200 см, калъфка за възглавница 50x70 см, десен синьо № 576103



Спално бельо 2 части, плик 150x200 см, калъфка за възглавница 50x70 см, десен червено № 576102



Не пропускайте детското куклено представление
„Вълшебните Столчета на Комо!“

Столчетата Смила и Бен канят
всички малчугани на вълшебно
пътешествие в приказния град Комо!

10.09.2011
от 11:30 ч.



como

Хипермаркет за мебели и аксесоари

София, ж.к. Младост IV
ул. „Околовръстен път“ 267
тел.: 976 70 70
факс: 976 70 71
e-mail: info@como.bg
www.como.bg

РАБОТНО ВРЕМЕ
Понеделник – Неделя
10.00 – 20.00

НОВИЯТ PEUGEOT 308 e-HDi МИКРОХИБРИД ТЕХНОЛОГИЯ СЪС STOP&START СИСТЕМА



**5 ГОДИНИ
ГАРАНЦИЯ**

Всички леки автомобили Peugeot са с 5 години гаранция от производителя (2+3) или 100 000 км. От третата година гаранцията е валидна само на територията на България. Разход на гориво (л/100 км): смесен цикъл – 4.0, извънградски – 3.7, градски – 4.4, CO₂ емисии – 104 г/км

НОВИЯТ PEUGEOT **308**



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0877/ 00 36 66 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/827 231
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

Традицията повеляваше в началото на есента всяка къща да се превърща в малка консервна фабрика, в която всичките членове на семейството са впрегнати в изготвяне на ценната зимнина. Днес нещата не са се променили съществено, защото българинът знае, че няма нищо по-добро, а и евтино, от пригответо вкъщи.



Саша МАРКОВА

В този брой заедно с Антоанета Божинова, изпълнителен директор на Съюза на преработвателите на плодове и зеленчуци, ще се върнем назад във времето на традиционното приготвяне на зимнина, ще се запоз-

наем със съвременните начини за съхраняване на продуктите, ще намерим отговора на въпроса има ли мода в консервирането. Не на последно място ни предстои да научим най-важните неща за биоконсервите и колко актуално е сушенето на плодовете и зеленчуците.

Далече, далече...

Първият консервант в историята на цивилизацията е солта, с която мореплавателите съхранявали рибата, или пък я сушили, но това всички сме го гледали по филмите. Когато е нямало навремето капачки, домакините са консервирали домати със сол и вместо да използват пет лъжици за яденето, са вземали една, разреждайки я с вода. Дори за сладкото не е имало захар, а хората, които са отглеждали в дворовете си захарна тръстика, са правили от нея сироп за консервиране.

Известно е, че България е била страна с големи традиции в областта на промишленото консервиране, а сред социалистическите страни навремето е била и водеща.

"Първата фабрика се появява през 1899 г. във Варна и в нея са се произвеждали традиционните компоти и лютеници. До 1939 г. вече сме имали 50 фабрики. Консервната промишленост традиционно е била ориентирана към експорт", разказва г-жа Антоанета Божинова.



В крак с традициите

Традиционният в България метод за консервиране е термичният с поставяне на суровината в опаковка - стъклен буркан или метална кутия, при висока температура - стерилизация или пастеризация. Температурата на стерилизация зависи от вида на продукта. Например при различни температури се стерилизират киселите продукти или тези, съдържащи мазнина или нишесте. Грахът и патладжанът се смятат за високорискови суровини за стерилизация.

И въпреки че част от

витамините и минералите в продуктите се разрушават при стерилизация, все пак нещо от тях остава. А и вкусът на стерилизираните краставички е незаменим...

Предимствата на този метод на съхранение е в срока на годност, който е минимум 36 месеца, а някои продукти издържат и доста по-дълго.

"При този процес се убиват доста патогени и това е много важно за храната на едно подрастващо поколение, например за детските храна", казва г-жа Божинова.

Да захлупим лятото с капачка

Снимки Рага ПЕТКОВА



Зимнината днес

Отдавна съхраняването на плодове и зеленчуците се прави по три основни начина. Първият (всички го познаваме) е термичното консервиране на бурканите с капачки. Вторият е чрез сушене. По-нов начин за съхраняване на продукти е чрез замразяване. У нас той се използва по-интензивно през последните 30-40 години. Г-жа Божинова подчертава, че и този метод като другите си има своите плюсове и е предпочитан от хората, стремящи се към раци-

онално хранене, тъй като запазва витамините и минералите в продуктите.

"Замразяването е модерният начин за съхраняване на плодовете и зеленчуците. При него няма термична обработка или ако има, тя е в много малки граници - бланширане. Много бързо става преминаването на продукта от сурово състояние в замразено. Няма и големи температурни разлики при съхранението - от минус 18 до минус 24 градуса", казва Антоанета Божинова.



И все пак мода има

За г-жа Божинова модата е в добре забравеното старо сушене на продуктите. В момента в България то не е много популярно, но в западните страни е хит. Предлага се сушен грах, домати, моркови... Достатъчно е тези продукти да се накиснат във вода, след което готвенето може да започне.

Обществото ни се развива, но с времето ставаме по-мързеливи. Според г-жа Божинова модата на домашното консервиране сякаш поотминава и причината за това е все по-голямата заетост на домакинята, която вече работи повече от 8 часа дневно. Свободното време не се отделя за правенето на туршии, а за нещо по-приятно, а и често икономически е неизгодно да затваряш буркани. Понякога дори е по-опасно.

"Стерилизацията в консервните предприятия става при строго следени режими, докато вкъщи се прави в казан на дъва върху дърва или с бързовар. А това носи риск, за който никой не си дава сметка. Около бързовара температурата е една, в периферията на съда е друга, така бурканите се стерилизират различно, има риск от разваляне на част от продукцията и напращане", предупреждава Антоанета Божинова.



„За“ и „против“ консервантите

Икономически неизгодно е прилагането на стерилизация и консерванти едновременно, твърди Антоанета Божинова. Двойно по-скъпо е да се използват и двете, а производителите не са склонни да харчат излишно. Не че няма такива случаи на пазара. Кое е по-евтиното или по-доброто, решава всяка фабрика в зависимост от машините и технологиите, които използва. Но производителите на утвърдените марки се стремят към пос-

тоянство в качеството и задържане на потребителя, затова влагат безопасни продукти при консервирането. А и законът ги задължава. Но тази отговорност като че ли вече все по-често се прехвърля върху контролните органи.

Съюзът на преработвателите на плодове и зеленчуци е инициатор на минимални браншови параметри, за да гарантира качеството на лютеницата и кетчупа.

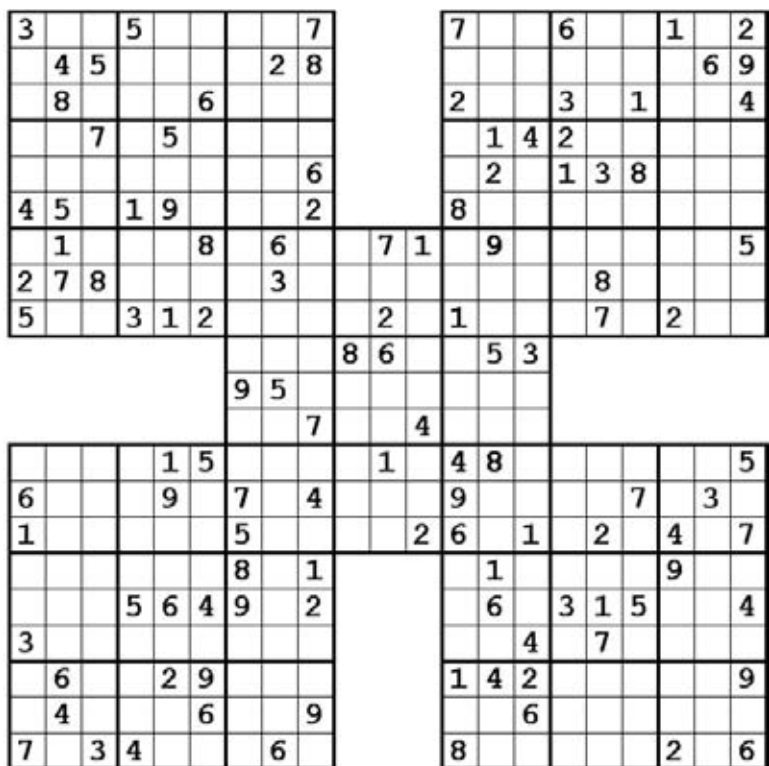


МИХАИЛ МИЦЕВ

ВОДОРАВНО: Дифтерит. Капитал. НАН. Ниело. "Обетована земја". Еко (Умберто). Етапи. ОЛА. Итака. Оранил. Киселец. Ро. СПИН. Кок. Озонатор. Нисаба. "Оле". Асо. Проза. Ар. Ано. Инам. ОМЕГА. Вал. КА. Огол. Сак. Араб. Мат. Ас. Пета. Ано (Жан-Жак). АВО. Книзи. "Усецане за жена". Онегер (Артур). Лама. Акулина. ЕВизан (Грек). Веронал. Аренал. Аналитик. Резон. Нома.

ОТВЕЩО: Синкоп. Раданова (Евгения).
 Фиорино. Осинин (Димитър). Ате (Пьер).
 Анизол. Гега. Елен. "Сам". "Пизал". Еромтика.
 Есе. Ени. Алобагатур. Стоп. Каракас. Ви.
 Бук. Елек. Яка. Ишар. АТОС. Амор. Ополе.
 "Ана-не". Ивало. Ане (Клог). Аз. Юта. Езон.
 Роза. Ана Цолова. Анан. Плат. Не. Абажур.
 Зара. ИЛ. Велен. Онекотан. Монино. Ама.
 Осака. Анам. "Аня". Аромати. Ала ("Ала и
 Лолый").

1. *Journal of the American Medical Association*, 2000; 283: 2689-2696.



* * *

31 август е денят на несбъдналите се планове за лятото.



Коректор Татяна Джунгова

Печат:
Алианс Медиопринт АД,
Адрес: София, ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3
Безплатен абонамент за
електронното ни издание
в PDF формат на:
info@health.bg

Изяло новото като дизайн и технологии Polo отбелязва своята официална световна премиера на Женевския автосалон в началото на месец март тази година. Сега идва време най-новият модел на Volkswagen да се появи и в представителствата на марката по цял свят.

Дизайнът на компактният модел на Volkswagen е създаден под прякото ръководство на знаменития Валтер де Силва. Той е автор на линията La Semplicità (в превод - "простотата"). Това в никакъв случай не означава призив към аскетизъм. Като истински художник, Де Силва осъзнава, че ярките линии не са дълговежни, а истинският шедевър е лаконичната простота. Екстериорът на новия Volkswagen Polo е синтез от италианска чувствителност и прословутата немска слабост към красивата външност. Според Валтер де Силва "елегантността и емоционалността, спортният дух и динамиката продължават да са водещи в създаването на дизайнерската линия и нейното формално претворяване".

Няма друг автомобил в този клас, който да се доближава до новото Polo като усещане за зрелост и ниво на качество. Комфортът, изпълнението и безопасността отбелязват значителен скок напред и нагоре. Пример за това е фактът, че петото поколение Polo е конструирано специално за постигане на пет звез-

Петото поколение на Polo налага нови стандарти в малкия клас



ги в новите, значително разширени и по-строги креш тестове на EuroNCAP. Затова и новият модел на Volkswagen се нарежда сред най-сигурните в световен мащаб автомобили в своя клас.

Новото Polo, отлича-

ващо се с характерното ново лице на марката Volkswagen, е пълноценен, самоуверен автомобил, който при дължина на каросерията само 3970 мм (+ 54 мм в сравнение с предходния модел) и широчина 1682 мм (+ 32 мм)

предлага гостатъчно пространство за петима със съответното количество багаж (от 280 до 952 л).

Въпреки значителната оптимизация теглото на каросерията на Polo е намалено със 7,5%, а внед-

Екстериорът на новия Volkswagen Polo е синтез от италианска чувствителност и прословутата немска слабост към красивата външност

рването на новите двигатели TDI и TSI, както и на 7-степенната трансмисия с двоен сух съединител DSG е довело до драстично намаление на разхода и нивата на емиси-

ите при много от версиите на новия модел. Например новият 1.2 TSI - четирицилиндров бензинов двигател с директно впрыскване на горивото и турбокомпресор, достига максимална мощност от 105 к.с., но консумира само 5,5 литра гориво на 100 километра (129 г/км CO₂), което е с 20% по-малко в сравнение с неговия предшественик.

Най-съвременното поколение на Polo е в състояние да изпълни почти всяко желание за информационно оборудване или развлекателна система - от подготовката за свързване на мобилен телефон с Bluetooth, през мултимедийния интерфейс до различните аудио и аудионавигационни системи.

Като цяло през първата година петото поколение Polo се предлага със седем двигателя - четири бензинови и три дизелови - с мощност, варираща между 60 к.с. и 105 к.с. Пет от тези агрегати са изцяло нови или се използват за първи път при този модел.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

При удар не се договаряйте с виновника

На всеки, който шофира по-интензивно, може да му се случи лек удар. Тези инциденти са характерни най-вече при движение в задръстване и при минаването през тесни улички и кръстовища в централната градска част, където има много неправилно паркирани коли. Ако изпаднете в ситуация на лека катастрофа, не се хващайте на предложението на виновника за намачканата ви кола: "Братле, дай да се разберем, вземи тука тези пари и да си ходим по живо и по здраво". При положение че имате пълно каско, най-добре е да извикате КАТ и да позвъните на дежурния телефон на вашите застрахователи. При установяване на причините за удара и с получаването на съответните документи ще можете спокойно да отидете в представи-

телния застрахователен сервиз или препоръчан от него и да си opravите щетата. Ако вземете парите от причинилия ви катастрофата, ще трябва да загубите доста време, докато намерите сервиз, който работи "на тънко", за да може в рамките на дадената сума да ви отстрани повредите, че дори да ви остане пестарка и за бира. Това са сметки без кръчмар. В последно време оторизирани сервизи на големите автомобилни марки у нас сами правят оглед на удара и описват щетите, след което уведомяват застрахователите. При това положение дори не е необходимо да се звъни на КАТ и на застрахователната компания.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

БГ ПРЕМИЕРА

i-MIEV тръгна в София



Първият регистриран в България изцяло електрически автомобил Mitsubishi i-MIEV вече тръгна по улиците на София. Колата беше купена от търговското представителство на Mitsubishi Corporation в България, а ключовете бяха връчени на генералния мениджър на компанията за България и Румъния г-н Нишиока. С тази си пазарна позиция Mitsubishi Corporation за пореден път показва своята отговорност пред околната среда и даде пример за развитието на екологичните технологии в автомобилния сектор. Моделът ще бъде изложен на щанда на японската компания по време на автомобилния салон в рамките на Есенния технически панаир в Пловдив в края на септември.

Sargenor

Нагвий умората!

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

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Врх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

EcoPharm

