

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Прегизвикателствата
прег сексуалния животВижте съветите на
доц. Румен Бостанджиев
health.bg/v/160На 27 септември
очаквайте

Живот и Здраве

в тираж
250 000

На работа чрез агенция

Една от най-обсъжда-
ните теми по време на
криза е сигурността на
работното място. Но
точно когато има иконо-
мически трусове, доста
хора се разделят със ста-
рите си занимания. Добр-
рата новина е, че вече
съществуват множест-
во професионални пос-

редници, които, без да
искат предварително
заплащане, предлагат
кандидатурата ви на
стотици работодатели
и дори преговарят с тях
за условията за наемане.
Какви са печелившите
стратегии при търсене
на работа,

четете на стр. 10

Страшни ли са парабените?

През последните го-
дини консервантите в
храните и в козметика-
та станаха предмет на
анализи и спорове. Човек
трудно може да се ориен-
тира къде е истината -
има ли опасност за здра-
вето при употреба на

продукти с консерванти,
или не. Истината е,
че почти е невъзможно да
си купите каквато и да е
храна или козметика без
консервант. И какво от
това? Отговора по от-
ношение на парабените

четете на стр. 5

Димитър Илиев,
най-добрият зад волана:

Господ обича смелите

Статистиката на победи и
титли сочи, че той е най-ус-
пешният ни автомобилен пи-
лот за всички времена. В све-
товните класации в момента е на 32-ро
място и сред първите 20 в своя клас ав-
томобили. Димитър Илиев е един от
тримата българи, успели да спечелят ра-
ли "България" (победители са още И. Чуб-
риков и К. Дончев). Само преди седмица в
тандем с навигатора Янаки Янакиев с
"Шкода Фабия S2000" спечелиха рали "Сли-
вен", кръг от Купата на ФИА в първен-

ството на Източна Европа, и са на път
към шеста победа в нашия шампионат.
Рафтовете в хангара са натежали от ге-
сетки купи, но Митко се гордее най-мно-
го именно с петте си национални титли
по рали, защото това е най-тежката
дисциплина, черешката на тортата в
автомобилните спортове. Вече е на 36 и
казва, че не е толкова луда глава. Но гали
е така, щом изръмжи моторът на стар-
та?

Интервю на Галина Спасова
на стр. 11

Енергия за
цялата сутрин

belVita
добро утро!

Балансирана закуска
с бисквити
belVita Добро утро!

Скорост на разграждане
на въглехидратите

Време (часа)

0 1h 2h 3h 4h

Като част от една балансирана закуска, belVita съдържа въглехидрати, които се абсорбират и освобождават постепенно през цялата сутрин.

N-Ti-Tuss

Билков сироп и капсули

При суха и влажна кашлица

20 capsules

Работохолиците живеят по-дълго



За работохолиците се твърди, че са бездушни "сухари" и роботи, на които всичко човешко им е чуждо. Американски учени обаче проведоха изследване с участието на повече от 9 хил. души от различни държави и установиха, че пристрастените към работата не само са на водещо място по дълголетие, но и много ги бива в

съргечните дела. Оказва се, че усърдният многочасов труд помага за придобиването на качества като амбициозност, разсъдителност, добросъвестност и организаторност. Според специалисти

те тези качества удължават живота на хората. Например самодисциплината не позволява те да станат зависими от вредните навици, прави ги по-устойчиви на стреса. Освен това резултатите от допитване, проведено между няколко хиляди жени, доказали, че работохолиците са по-добри и в любовта.



Едно-две пийте помага на гамите

Отдавна е известно, че злоупотребата с алкохолни напитки е противопоказна за хора от всяка възраст, но изследване, проведено по поръчка на британското списание PLoS Medicine, е установило, че и пълният отказ от спиртни напитки невинаги е добър за организма.

Новите данни се отнасят за жени на възраст от 50 до 70 години. За

тях е препоръчително да употребяват по малко алкохол, като оптималната доза е едно-две пийте или бутилка бира. Това ще повиши с 28% шансовете им да поддържат добро здравословно състояние. Изследователите са стигнали до извода, че за да се постигне такъв ефект, трябва редовно да се употребява алкохол.

ДИАГНОЗИ

Мръсотия на сергия

Не ми е ясно защо, но у нас пазарите се превърнаха в уродливи сборища. От мястото, където по дефиниция се продават лично произведени от земеделеца пресни стоки, от гостна години тържищата станаха нещо като открити складове на едро, неподвластни на санитарни и други власти. Идентично например на централния софийски пазар да видите как се предлагат меса, сирена и готови храни. Мръсотията и смрагата са отчайващи! Средновековните Парижки потайности пасти да ядат! А какво да кажем за плодовете и зеленчуците, които масово са вносни, но никой не гарантира произхода и срока им на годност? Привидно "ниските" цени със сигурност се компенсират от кантарните измами. Отделно можете да олекнете и от някой джебчия, който е в свои води на подобно място. Да не говорим за предлагането на цигари и алкохол без бандерол, на фактури и на какво ли още не.



Петър ГАЛЕВ

Затова е крайно време пазарите ни също да влязат в Европа. Това означава да нямаме постоянно разпънати сергии, а да се определят пазарни дни на подходящи места в различните райони, където производителите за няколко часа да продават стоката си. Така ще си припомним вкуса на гразинските домати и краставици, на домашно приготвени храни, а и на много други неща, които със съответен сертификат всеки стопанин може да предлага.

А след края на пазарния ден на съответния площад по нищо да не личи, че там е кипяла търговия. Ще стане, ама някой трябва да се пребори с пазарската мафия в името на потребителите.

Картофите свалят кръвното

Учени твърдят, че редовната консумация на картофи влияе положително на кръвното. Изследванията показват, че смятаните за възлехидратни бомби кореноплодни могат да помогнат в борбата с хипертонията. Повечето хора, които следят теглото си, избягват картофите, тъй като са висококалорични, но специалистите доказват, че ако не се пържи, този зеленчук е много хранителен и полезен. По здравословни ефекти може да се конкурира с броколито, спанака и брюкселското зеле.



Една-две порции картофи на ден намаляват кръвното, но не качват килограми.

Печенето на картофите обаче унищожава хранителните качества на този продукт и затова специалистите препоръчват да се приготвя на пара или да се вари.

Жените са по-нещастни от мъжете

Германски учени твърдят, че за близо 40 години броят на жените, страдащи от депресия, се е удвоил. Изследванията показват, че мъжете водят по-щастлив живот. Според експертите компромисите около съчетаването на кариерата и семейството принуждават жените да се претоварват. Изпълняването на всички задължения у дома и в работата е

съпроводено с много повече стрес и напрежение, отколкото при мъжете.

Тези условия са благоприятни за развитието на депресивни състояния, в някои случаи се стига и до сериозни усложнения.

Най-напрегнатият период при жените е между 16 и 42 години. Тогава рискът от депресия е над 2 пъти по-голям, допльват учените.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост I се премести в блок № 64 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.

ЮНАК БЕЗ ЙОДАСЕПТ НЕ МОЖЕ



ЙОДАСЕПТ:

- ▶ е мехлем с дълготрайно действие
- ▶ и комплексен дезинфекциращ ефект,
- ▶ нанася се лесно и бързо,
- ▶ а освен това не щипе.

ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ!*

* Актавис ЕАД е най-голяма по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България.

A132 / 12.04.2011 г.

Специална грижа

actahelp

Nokia обяви конкурс за нова мелодия



Компанията Nokia предложи на привържениците си да измислят нова фирмена мелодия. Тя ще бъде записана на всички нови мобилни устройства, пуснати в продажба от финландския гигант. За да участват в конкурса, желаещите трябва да се регистрират на сайта AudioDraft, който е предназначен за композитори. На този интернет адрес ще се проведе и гласуването за мелодия на Nokia. Според резултатите ще бъдат избрани петима финалисти, а победителят ще бъде определен от жури, съставено от музиканти, гуджеи, представители на музикалната индустрия и старшия вицепрезидент по дизайна на финландската компания. Победителят ще си тръгне с 10 хил. долара. Но основната мотивация за участие в конкурса е огромната популярност, която ще спечели мелодията, звучаща всекидневно повече от един милиард пъти.

Google - търсачката отличник



Google, Facebook и Yahoo са били най-популярните сайтове през юли 2011 година според данните на аналитичната компания Nielsen. Търсачката Google само

за един месец е била посетена от 172,5 млн. души. На второ място по популярност е Facebook с аудитория от 159 млн. ползватели, като в социалната мрежа те

прекарват по-дълго време, отколкото феновете на Google - средно по пет часа. Почитателите на Yahoo през юли са били около 148,6 млн. души. На четвърто място е аудиторията на Microsoft - повече от 131 млн. души са посетили през юли сайта на най-голямата софтуерна корпорация и са прекарвали в него средно по 1,5 часа.

Неотдавна аудиторията на Facebook превиши цифрата от 750 млн., но някои специалисти твърдят, че социалната мрежа вече не се радва на толкова много ползватели.

Можете се отърваха от шопинга

В един от австралийските магазини на шведската компания IKEA се появи първата стая за мъже, където те могат да прекарат времето си, докато жените им кръстосват щандовете. Стаята се нарича Manland по аналогия с наименованието на детските помещения с подобно предназначение Smalland. Можете ще имат възможност да гледат мачове и развлекателни програми по телевизията, да уплътняват времето си с настолни игри или да прегледат пресата. Освен това всеки посетител на Manland получава безплатен хотдог.

Както е при детските стаи, жените получават устройство, което на всеки половин час им напомня, че са оставили половинките си.

Ако идеята се окаже сполучлива, и в други магазини от веригата IKEA ще бъдат направени стаи за мъжете.



Мъникът Smart вече е по-комфортен

Култовата малолитражка Smart Fortwo се превърна в електромобил от ново поколение. Очаква се на автосалона във Франкфурт да бъде представена новата версия, силно обогатена с най-съвременните технологии и материали. Smart Forvision е създаден от Daimler AG, съвместно с гиганта на химическата

индустрия BASF. Сътрудничеството между двете корпорации обещава да станем свидетели на най-новите постижения и в двете области, които са направили автомобила още по-икономичен, комфортен и ефективен. Най-любопитното в Smart Forvision е покритието. Той е превърнат в пълноценен източник

на хранване благодарение на интегрираните в него слънчеви батерии. Те са гостатъчни, за да осигурят енергия за музикално-развлекателната система и трите вентилатора. При това слънчевите батерии са направени от прозрачни органични материали, които пропускат част от светлината в салона на автомобила. Това допълнително намалява енергопотреблението.

И велосипедът се превърна в компютър

Швейцарска компания пусна на пазара не просто велосипед, а свръхсъвременен компютър, който взаимодейства със собственика си чрез интернет, датчици и сензори. Революционното двуколесно може, използвайки GPS, да открие приятелите ви, които са наблизо, да препоръча маршрут, да ви покаже къде е най-добре в града да карате велосипеда или велоалеи, къде въздухът е по-чист или улиците с добра настилка. Цената на модела, наречен eJalory, тръгва от 3050 евро, но запалените по този спорт твърдят, че парите си заслужават.



ФрумуЛакс®

Лаксативен сироп
с екстракт
от стокиня и слива

Подходящ
за бременни и деца

тек лаксативен ефект

Възстановяване
на физиологичния ритъм

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

Doppelherz aktiv Омега-3 + Витамин Е **НОВО**

- Защита на сърцето – регулира холестерол и триглицериди
- Противовъзпалително действие при ставно-артритни болки
- Подпомага функцията на мозъка и очната ретина
- При депресивни състояния

ЗДРАВЕ ОТ МОРЕТО ЗА МОЗЪКА, СЪРЦЕТО И НЕРВНАТА СИСТЕМА

HEMCKO KACHECTBO И ТРАДИЦИЯ ОТ 1897 ГОДИНА

За контакт: info@queisser.bg | www.facebook.com/DoppelherzBulgaria



Пасивното пушене е ефективна присъда

● С д-р София Ангелова от Университетската белодробна болница „Света София“ разговаря Петър Галев



Д-р София Ангелова

Д-р Ангелова, по-голям оптимист ли сте в борбата с тютюнопушенето след огромния успех на тематичния концерт, който организирахте в края на май?

- Концертът имаше за цел да припомни опасностите от тютюневия дим и да отбележи 10 години от началото на кампанията на Университетската белодробна болница „Света София“ за живот без тютюнев дим. Отправихме и апел към премиера пълната забрана за пушене на закрити обществени места да влезе в сила от 1 януари 2012 г. България е ратифицирала още през 2005 г. рамковата конвенция за контрол на тютюна на СЗО, която предвижда подписалите държави да забранят пушенето на закрити обществени места в рамките на 5 г. А това в България не се случи. Акцентът в конвенцията е предпазването от пасивното пушене.

- Имаше ли практическа полза от кампанията ви през май?

- Много е важно, че на страната на коалицията за живот без тютюнев дим застанаха известни творци, певци, актьори, журналисти. Защото това са лидерите на общественото мнение. И резултатите не закъсняха - кабинетите за отказ от пушене се напълниха с хора.

- В момента спазват ли се поне частичните ограничения за пушене, които са въведени с наредба?

- Контролът в момента не е достатъчен. Една от причините за масовите нарушения при много малък брой на инспекторите. Има опити за налагане на правилата, но всеки е свидетел как деца присъстват в салони за пушачи, как се дими в обществени

превозни средства и на други забранени места. Все още безсилни остават непушачите.

- Но голяма част от пушачите възприемат ограниченията като нарушаване на човешките им права.

- За мен е много по-страшно да се наруши правото на този, който е направил добрия и правилния избор за своето здраве. Всяко действие, което руши човешкото здраве, не може да бъде защитавано нито от закона, нито от обществото. Ако един пушач руши само собственото си здраве, това е негов избор, но как можем да допуснем да бъдат увредени и околните хора, които не са избрали да пушат?

- Често обвиняваме балканския си менталитет за трудното възприемане на забраните за пушене.

- Съмнявам се, как Турция и Македония успяха да се справят? И там институциите имаха трудности, но въведоха пълна забрана за пушене на обществените места. Не се оправдаха опасенията за спад в прихода на заведенията, напротив! А у нас по-скоро става въпрос за интересите на тютюневите компании и на много хора, свързани с тях. Лекарите поставяме на първо място човешкото здраве. Затова не мога да разбера мотиви



от типа, че нечий приходи ще спаднат. А точно с такива аргументи някои от депутатите се въздържат да подкрепят тоталната забрана.

- Доказан ли е здравният ефект от забраната на пушенето?

- Категорично! В държавите, които имат строго законодателство по този въпрос, с го 20 на сто са намалели остриите сърдечно-съдови заболявания. При това само 1-2 години след въвеждането на забраната.

- Защо се говори за намаляване на сърдечни проблеми, а повечето хора свързват пушенето с риск за белия дроб?

- Белият дроб е пряко засегнат. Но сърцето и кръвоносните съдове силно се увреждат от цигарите. Никотинът е веществото, което свива съдовете и уврежда вътрешната им стена. Последствията са инфаркти, инсулти, ампу-

нито пасивно, е пренебрежимо малък. Нямаме представа каква трагедия е да съобщим на пасивен пушач, че е развил тежка белодробна болест от тютюна, без активно да е избрал цигарите.

- Има ли реален ефект за активните пушачи, които захвърлят цигарите? Част от тях не опитват, защото се смятат за безнадежно увредени.

- Категорично заявявам, че на каквото и етап да се откаже пушенето, резултатите са положителни за бившия пушач. Доказано е и в световен мащаб, че за около 10 години един бивш пушач, който не се е върнал към вредния си навик, може да влезе в групата с нулев риск от развитие на пушаческите болести. Но аз установявам, че само за 6 месеца до 1 година има възстановяване на дихателната функция при отказ от цигарите. На концерта през май бай Борис, който получи награда, показа чрез изследване как от 50 процента дихателен капацитет е достигнал до 90 на сто - почти като на здрав човек. Вярно е, че вече има прекрасни препарати срещу хронична обструктивна белодробна болест, но те са максимално ефективни само при отказ от пушенето. Няма препарат, който да възстановява белия дроб на фона на продължаващо пушене.

За мен е много по-страшно да се наруши правото на този, който е направил добрия и правилния избор за своето здраве

тирани крайници. Затова спирането на пушенето има пряк положителен ефект върху тези болести.

- Лично вие имате ли пациенти, които са развили тежки белодробни болести само от пасивно пушене?

- Разбира се! Ето ви конкретната статистика: през 2009 г. в нашата белодробна болница са преминали 3000 пациенти. От тях 2790 са пушачи. Цифрата е красноречива. А от 210 непушачи 156 всъщност са пасивни пушачи. Оказва се, че броят на белодробно болните, които не пушат нито активно,

Стартира изследване на детското затлъстяване у нас

Изследване за детското затлъстяване започва в цялата страна. То ще обхване 10 000 подрастващи от различни градове. Проектът е пилотен, като ще се започне от община Триадница в столицата, Монтана и Панагюрище и в продължение на 5 години ще бъдат обхванати и останалите градове в страната.

Това събщи видният диетолог, член на Европейската академия на науките по хранене и национален ко-

ординатор на българския диетологичен проект „Диогенес“, проф. Светослав Ханджиев по време на Втория международен конгрес на Югоизточноевропейския медицински форум в Несебър.

Целта на програмата е да се създаде система за превенция на наднорменото тегло при децата, която ще променя навиците още в ранна детска възраст. Първата група, включена в изследването, е от 6

до 13 години, а втората - от 14 до 19.

Българчетата с излишни килограми са на 6-о място в Европа, каза проф. Ханджиев. Нареджаме се след Гърция, Крит, Италия, Ирландия и Англия.

Проучване сред ученици в София демонстрира основните рискови фактори за възникване на наднормено тегло и затлъстяване - генетична предиспозиция, нерационален хранителен режим с предпочи-

тания към нездравословни продукти, намалена консумация на зеленчуци и плодове и хиподинамия.

„Проблемът е изключително сериозен, тъй като води след себе си сърдечно-съдови заболявания, диабет и мускулно-скелетни смущения. Тревожен е фактът, че веднъж засегнати от проблема, децата трудно губят тегло чрез диети и физическо натоварване, обясни проф. Ханджиев.

НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Фитнес през бременността
www.health.bg/15584



10 съвета, за да се подмладите с 10 години
www.health.bg/15580



За мащехите, децата и приятелството...
www.health.bg/15571

Анкета онлайн
Колко бързо влизате в ритъм след отпуска?

Летният сезон затихва и курортите започват да се опразват. Попитаме читателите на health.bg колко бързо влизат в работен режим след мързеливата почивка. 30% от участниците в допитването се нуждаят от два-три дни. В готовност за работа веднага след отпуската са 24 на сто от анкетираните. Останалите 46% се поделят поравно между хората, които се нуждаят по-малко от една седмица, и тези, на които са необходими над 2 седмици, за да влязат в ритъма на всекидневното.

Безопасни ли са парабените в козметиката

- Крайният избор на продукти със или без тези вещества е изцяло в ръцете на потребителя



Д-р Развигор ДЪРЛЕНСКИ,
г.м., отделение
по дерматология
и венерология,
Токуда Болница София

рии и други микроорганизми. Парабени се използват в над 22 000 козметични продукта. Основни представители са метил-, етил-, пропил- и бутилпарабен.

Какви са основните медицински проблеми и опасения на хората, свързани с тяхната употреба?

Алергия към парабени

Въпросът за алергенните свойства на парабените се обсъжда отдавна, но с този проблем доста често се спекулира. Това доведе до създаване на Експертна група за оценка на безопасността на парабените, която публикува своите заключения през 2007 г. в научното списание International Journal of Toxicology. Изводите са следните:

● Парабените са неиритиращи (недразнещи) и неалергенни, когато се използват от хора със здра-

ва кожа. Това е в основата на т. нар. парабен парадокс - алергични реакции към парабените се наблюдават само ако те се прилагат върху кожа с нарушена цялост (например рани) и намалена бариерна защитна функция. Интересно, но дори хора с алергия към парабени могат да използват без проблем продукти, които ги съдържат, ако ги прилагат върху здрава кожа с ненарушена цялост.

● Парабените не са токсични при остри, подостри и хронични клинични изпитвания върху опитни животни. Не се натрупват в тялото и дори след венозното им приложение концентрацията им в кръвта рязко спада.

● Парабените следва да се използват в концентрации до 0,4%, когато е вложен само един вид парабен, и до 0,8%, когато се използва микс от различни парабени в козметичните продукти. Тази препоръка наложи и създаването на Директива



на Европейския съюз за ограничаване на вложените парабени в козметичните продукти до установените безопасни количества.

● Епидемиологичните данни от последните 20 години не показват увеличена честота на алергичните реакции към парабени.

Най-честата кожна реакция към парабените е алергичният контактен дерматит. Той се проявява с развитие на екзема най-често на мястото на контакт с продукта, съдържащ парабени. Честотата на тази реакция е ниска, в рамките на около 1%. Това е установено при проучване на повече от 9000 пациенти, резултатите от което са публикувани през 2008 г. в Journal of the European Academy of Dermatology. А при деца процентът е дори по-нисък - 0,3%. Тези ре-

зултати са валидни и за България и се потвърждават от наши данни за последните 3 години.

В обобщение наличните научни и клинични данни доказват, че парабените не са силни алергени и тяхната употреба в козметични продукти е безопасна, ако се спазват изискванията за максимална концентрация и правилото за употреба върху здрава кожа.

Има ли риск от развитие на рак

Идеята за евентуален канцерогенен (причиняващ рак) ефект на парабените се заражда през 1999 г., когато учени твърдят, че тези вещества могат да наподобяват действието на женските полови хормони естрогени. От своя страна естрогените се свързват с повишен риск от развитие на рак на гърдата. Това дава основание

да се създаде хипотезата, че увеличаващата се честота на този тумор може да се дължи и на употребата на козметика, съдържаща парабени. Впоследствие се появяват епизодични проучвания "за" и "против" тази хипотеза. Нито едно от тях не е контролирано, т.е. липсват условията, за да може да се достигне до конкретен извод. Обобщение от 2010 г., публикувано в авторитетното списание Critical Reviews in Toxicology, недвусмислено показва, че няма доказателства за връзката между употребата на парабени и рака на гърдата.

В обобщение липсват категорични и неоспорими данни за наличието на чести сериозни здравни ефекти на парабените. Разбира се, крайният избор на продукти със или без тези вещества е изцяло в ръцете на потребителя.

Витамин D става все по-отговорен за здравето ни

Витамин D може да предпази хората, особено тези с астма и други хронични заболявания на белите дробове, от настинки и други инфекции на дихателните пътища, според най-голямото проучване, проведено до момента по този въпрос. Над 50% от хората, участвали в изследването, имат нива на витамин D в кръвта, които са по-малки от оптималните, осигуряващи защита срещу инфекции на дихателните пътища, според доклад на Internal Medicine.

"Хората си мислят, че ако имат добра, балансирана диета, то те си набавят достатъчно витамин D с храната, което всъщност не е вярно - каза д-р М. Меламед, професор в "Алберт Айнщайн" колеж по медицина в Ню Йорк. - Освен ако не ядат много риба и не пият много мляко, те не могат да получат достатъчно витамин D от храната."

Специалистите установили, че хората с ниски кръвни нива на витамин D са имали по-често оплаквания от настинки и грип от тези с по-високи нива. Нещо повече, рискът от настинка или друга дихателна инфекция расте, колкото нивата на витамин D са по-ниски.

Връзката е по-изразена при хора с астма, които са с около шест пъти по-висок риск от простуда при ниско съдържание на витамин D, както и при тези с хронична обструктивна белодробна болест.

В момента са в ход още много проучвания, касаещи витамин D. От страна на учените се наблюдава повишен интерес към неговите многобройни ефекти.

Този интерес не се ограничава само до предпазването от простудни заболявания. Нови данни показват, че хората с по-високи нива на витамин D живеят по-дълго и е по-малко вероятно да умрат в да-

ден период от време, отколкото хората на същата възраст с по-ниски нива на витамина.

Една от причините интересът към витамин D да е толкова голям е, че за разлика от другите витамини той действа като хормон в организма и е известно, че помага при регулирането на най-малко хиляда гена. Освен ролята, която играе по отношение на имунната система, витамин D има отношение в борбата срещу рака, подобряване на здравето на сърдечно-съдовата система, а и регулирането на кръвната захар.

В момента препоръчителният прием на витамин D е от 200 до 600 международни единици на ден, 400 се препоръчват за хората от 51- до 70-годишна възраст.

"Много хора чувстват, че 400 единици наистина не е достатъчна доза на витамин D, за да стигнем до т. нар. адекватни нива

- каза д-р Меламед. - Данните показват, че имате нужда от най-малко 800 единици на ден, особено през зимата."

Около 4 милиона души в САЩ са с нива, които се считат за ниски в проучването, и този брой може да е дори по-голям, каза д-р Меламед, като се има предвид, че при изследването са използвани данни от 1988 г. до 1994 г.

На българския пазар отново е наличен оригиналният медикамент, съдържащ витамин D, с помощта на който лесно и достъпно всеки може да си набави необходимата доза. Профилактичното приемане на витамин D би могло да предпази от неприятно и продължително боледуване.

Повече информация за това може да се получи от семейните лекари, като точно сега, преди началото на есенно-зимния сезон, е най-удачното време за това.



Здравейте, драга редакция. Моят въпрос е свързан с кафето. По тази тема доста се пише и говори, но не мога да отсея кое е истината и кои твърдения са свързани с чисто търговския интерес. Едни статии утвърждават кафето като едва ли не необходимо за здравето и като продукт срещу диабет, някои видове рак и изобщо като антиоксидант, а други статии го определят като виновник за нервност, сърцебиене, високо кръвно. Моля за компетентно становище по въпроса.

Катя Вичева,
гр. София,
ж.к. "Млагост 1-А"

Както знаете, кафето има много дълга история и често е било набеждавано като причина за различни здравословни проблеми. От доста смяхотворното "То ще спре растежа на мялото ви" до не чак толкова хумористичните твърдения, че има връзка със сърдечните заболявания и рака.

Всъщност последните изследвания показват, че кафето не е чак толкова лоша напитка. Прекият отговор на въпроса полезно ли е или не може да бъде, че за повечето хора ползите за здравето надхвърлят рисковете.

Кафето - кога ползите надхвърлят рисковете

Съвременните проучвания не установяват увеличен риск за възникване на сърдечно-съдови заболявания и рак във връзка с навика всеки ден да се пие кафе. Обратът в мнението на медиците по отношение на кафето се дължи на факта, че при много от предишните проучвания сред пиещите кафе не са били вземани предвид редица техни вредни навици като например тютюнопушене, обездвижване, нерационално хранене. Това е в голяма степен грешния извод, че любителите на кафето по-често страдат от сърдечни и злокачествени заболявания. Но всъщност по-високите рискове за здравето им са причинени главно от другите им навици, а не от приема на кафе.

И въпреки всичко мегалът има две страни. Тук отново трябва да се припомним древноръцката мъдрост, че най-важното нещо е мярката. Високата консумация на нефилтрирано кафе се свързва с леко увеличение на холестерола. А друго проучване показва, че две или повече чаши кафе на ден могат да увеличат риска от сърдечно забо-

ляване, но при хора със специфична и често срещана генетична мутация, която забавя преработването на кофеина в тялото. Това означава, че скоростта с която организмът метаболизира кофеина, може да има отношение към здравните рискове от кафето. За съжаление няма лесно установими белези, по които човек да е наясно с тези особености на организма си.

Най-нови проучвания наистина потвърдиха, че консумацията на кафе може да допринесе за пред-

Приемът на 4 до 7 чаши дневно може да предизвика проблеми като безпокойство, тревожност, раздразнителност и безсъние, особено при чувствителни индивиди

пазване от някои здравни проблеми като болестта на Паркинсон, неинсулинозависим диабет и рак на черния дроб. Освен това ароматната напитка е богата на антиоксиданти. Това обаче не означава, че трябва да бъде приемана в по-големи количества, за да се постигне по-добър ефект. Мярката е различна според пола, възрастта, общото здравословно състояние, както и според сорта на самото кафе и начина на приготвянето му. Основно значение има кофеиновото съдържание. Повечето експерти посочват до три нормални кафета дневно като умерена консумация.

Приемът на 4 до 7 чаши дневно може да предизвика проблеми като безпокойство, тревожност, раздразнителност и безсъние, особено при чувствителни хора. Пациенти с хипертония, стенокардия и сърдечни аритмии могат да консумират 1 - 2 чашки кафе на ден след консултация с лекуващия лекар. Но трябва да се държи сметка и за придружаващите кафето удоволствия - захар, мляко или сметана, бисквити и др. Те увеличават общия калориен прием за деня. (ЖЗ)



Три кафета на ден няма да навредят на организма ни

Снимка Рага ПЕТКОВА

Топхрани за нисък холестерол

Хранителните навици могат да изиграят сериозна роля за намаляването на повишения холестерол. Представяме ви 5 храни, за които специалистите от престижната американска Mayo Clinic твърдят, че помагат срещу вредните мазнини.

1. Овесена каша

Съдържа разтворими фибри, които намаляват липопротеините с ниска плътност, а точно те са т.нар. лош - LDL холестерол. Такива фибри има и в храни като боб, ябълки, круши, ечемик и сини сливи. Разтворимите фибри намаляват абсорбирането на холестерола в кръвта. Пет до десет грама от тях дневно при редовен прием намаляват и общия, и "лошия" холестерол. Това количество може да се набави от чаена чаша и половина овесена каша. Тя може да бъде овкусена с банан, настържана ябълка или друг плод. Това ще подобри вкуса и ще увеличи ползата за здравето.

2. Риба и омега-3 мастни киселини

Хапването на тлъсти риби е полезно заради високото съдържание на омега-3 мастни киселини. Те намаляват кръвното налягане и риска от тромбози. Лекарите препоръчват седмично да се консумират минимум две порции от тлъстите риби. Най-добре е да се подбират сьомга, херинга, сардини, скумрия и езерна пъстърва. Трябва да приготвяте рибата на скара или на фурна, а не да я пържите. Алтернатива за хората, които не обичат риба, са екстрактите от ленено семе и рапица.

3. Орехи, бадеми и други ядки

Те също помагат за регулирането на високия холестерол. Тъй като са богати на полиненаситени мастни киселини, орехите пазят здрави и кръвоносните съдове. Дневният прием на ядки трябва да е около 40 грама, за да има полза за сърдеч-

но-съдовата система. Важно е ядките да са сурови или само печени, без добавка на сол, захар или други овкусители. Заради високото калорийно съдържание на ядките намаляйте консумацията на други храни като сирена, хляб, червени меса. Вместо с крутони можете да подправите салатата си с шепи начукани ядки.

4. Зехтин

Съдържа ефективно количество от разнообразни антиоксиданти, които могат не само да намалят "лошия", но и да увеличат "добрия" - HDL холестерол. За да имате полза, трябва дневно да приемате около 2 супени лъжици зехтин (20-25 грама) в замяна на други мазнини, напр. краве масло. Най-добрият ефект се постига с консумацията на екстра върджин (студено пресован) зехтин.

5. Храни със специфични здравословни добавки

В много държави на пазара вече има храни, обогатени със стероли или станоли - вещества, открити в растения, които блокират усвояването на холестерола. Често полезните добавки се влагат в маргарини, плодови и зеленчукови сокове, кисели млека. Количеството растителни стероли, което носи полза, е 2 грама дневно. Затова при покупка на обогатен продукт прочетете точно колко стероли съдържа. Обогатените храни не намаляват нивата на триглицеридите и не повишават "добрия" холестерол.

Отново се гвижиш!

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
- болестни мускулни спазми и разтежения

Децата след ваканцията

Лекарят:
Доц. Евгений Генов,
председател на
Българската
педиатрична асоциация



Според сегашната система за здравето на малкия ученик се грижи личният му лекар. Той може да извърши профилактичен преглед в началото на учебната година, но не е длъжен да го направи точно в този момент.

Определени психологични проблеми могат да се проявят в резултат на смяната на ваканционния стереотип. Започването на учебните занятия е в определен смисъл стресов период във връзка с новите училищни регламенти. Малкият ученик трябва в продължение на седмица-две да се адаптира към новите условия и точно по това време той се нуждае от вниманието и грижите на родителите и учителите. Те трябва да имат предвид проявата на някои специфични признаци в началото

на учебната година - лесна умора, която се отразява на вниманието и възприемането на учебния материал, нарушаване на дисциплината и др. Всичко това може да се дължи на различните възможности за адаптация на ученика и налага индивидуален подход във всеки отделен случай.

Бремето на училищните отговорности може да се компенсира чрез внимателното им разпределение и баланс с останалите задължения на малкия ученик. Съкратените учебни часове, представянето на материала под изгрова

форма, интересна за ученика, могат да се окажат много полезни в тези случаи. Редуването на учебно и свободно (игрово) време е добър подход за улесняване на адаптацията към училищния живот.

Емоционалното състояние е изключително важно, защото много физически проблеми се дължат именно на разстроената емоционална сфера. Разбира се, че това важи и за малките ученици и дори в определена степен влияе по-сериозно както на поведението, така и на здравословното състояние.

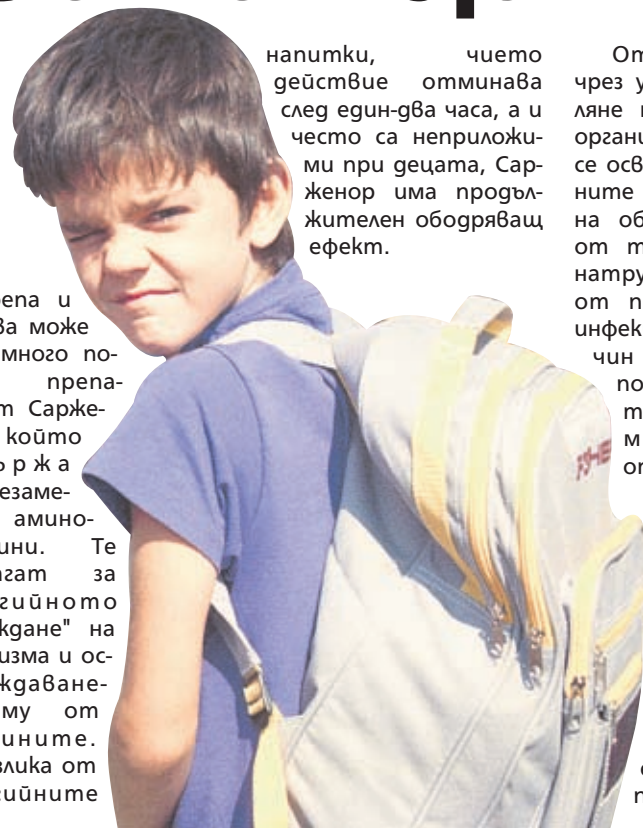
Стресът, умората и отпадналостта могат да бъдат успешно преодоляни без каквито и да е последици, ако родителите доловят негативните прояви и предприемат подходящи мерки: редуване на учене с подходящи игри, осигуряване на достатъчен сън, пълноценно хранене с богата на витамини храна.

Детският организъм се нуждае от енергийна

напитки, чието действие отминава след един-два часа, а и често са неприложими при децата, Сарженор има продължителен ободряващ ефект.

От груга страна, чрез ускореното изхвърляне на токсините от организма той по-бързо се освобождава от крайните вредни продукти на обмяната, както и от тези, които са се натрупали в резултат от прекарани вирусни инфекции. По този начин тялото усвоява по-лесно витамините, минералите и микроелементите от храната. Благотворен е ефектът и върху мозъчната дейност - подобрява се сънят, заличава се психическата умора и се улеснява приемането на нова информация - именно това е особено важно при учениците.

подкрепа и в това може да е много полезен препарат Сарженор, който съдържа две незаменими аминокиселини. Те спомагат за енергийното "зареждане" на организма и освобождаването му от токсините. За разлика от енергийните



Психотерапевтът:
Анета ЖЕЧЕВА,
консултативен център
„Плиска“

те има един пиков момент през октомври - началото на ноември, когато децата започват да питат кога е ваканцията. Кое е много показателно, че нещо им е дошло в повече.

Как родителите да разпознаят стреса? Ако детето стане много сънливо или ако трудно заспива - това са признаци на напрежение, може да се появят кошмари, особено свързаните с училище трябва да ни обезпокоят. Лампичката трябва да светне и ако има промяна в хранителните навици, ако детето в разказите си се фокусира прекомерно към това какво става в училище. Честото боледуване също е признак на натрупано напрежение. Добре е родителите да преценят има ли детето достатъчно лично време

извън уроците и курсовете, в които са го записали. Много важно е да се отделя време за общи забавления с детето. Но не да отидем в Макдоналдс, да се отегчаваме там и да чакаме кога ще свърши... Нека тези минути заедно да са специално време, а не докато приготвяме вечерята. Да правим нещо разтоварващо, нещо за душата. За тези важни неща все не ни стига времето.

Но нека не забравяме да помислим и за тялото - за редовното спортуване и движение, правилното хранене, режима. Важно е да покажем на детето си как ние се справяме с неизбежния стрес. Тъй като децата попитват от нас, трябва да се погрижим първо за себе си, да изведем и преодолеем напрежението в нас самите. Ако ние, родители и учители, сме напрегнати, ако повишаваме тон и най-малкото нещо ни гразни, това се прехвърля и към децата.

По наши наблюдения гостата голяма част от децата изпитват стрес, свързан със старта на учебната година. През първата седмица докъм десетия ден той е по-скоро с положителен знак - среща с приятелите, разкази и спомени за ваканцията, нови запознанства и т.н. Но когато навлезе сивото ежедневие, тази първоначална еуфория отминава и започват да се появяват все повече изисквания. Особено при първолаци-

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

Sargenor

Нагвий умората!

За пълна информация:

Ecopharm

ЕКОВАРМ ЕООД, 1421 София
бул. Черен връх № 14 б.к.3
тел: 063 15 902 953 15 97
факс: 063 15 911

3x1
на
ген

Лекарство за възрастни и деца над 2.5 год. Сърдечно-съдова астма, астма, бронхит, Препаратът е предназначен за лечение на астмата.



Знаете ли, че...

Двойките, които са женени или живеят заедно, са два пъти по-застрашени от напълняване в сравнение с тези, които живеят отделно

Годините превръщат огледалото в стрес фактор

С д-р Николай Георгиев, пластичен хирург, разговаря Саша Маркова

Д-р Георгиев, има ли значение възрастта на хората, които се обръщат за помощ към пластичната хирургия?

- За различните типове операции е различна и възрастовата граница. Например увеличаването на бюста е най-често търсената промяна от жените между 20 и 30 години. Разбира се, има и изключения. Наша пациентка на 74 години пожела да си постави за първи път силиконов бюст. Това е една датчанка, срещнала любовта на живота си. Господинът беше на 60 години. Тя искаше да е видимо по-млада и атрактивна.

Казваше, че всеки един ден е подарък за нея.

При мъжете между 20-30 години най-често прилаганата процедура за разкрасяване е пластиката на носа, увеличаване и убебляване на пениса.

Във възрастта между 30-40 години при жените се правят повече липосукции, особено след едно-две раждания и напълняване с невъзможност да се върнат килограмите. При желание да се дооформят бричовите, да се повдигне седалището предпочитаните процедури са липосукцията и липофилнзъм.

- Към какви операции се ориентират хората в

по-късен възрастов период?

- В границата между 40-50 години се предпочитат операции за подмладяване на лицето и тялото. Много често използвани са филърите, защото точно в този момент започва да се отпуска кожата на лицето. Филърът е хиалуронова киселина, която с инжекции се поставя на лицето за изглаждане на бръчките, придаване на обем - оформяне на скули, устни, нос, вежди, брадичка. Една молекула хиалуронова киселина дърпа към себе си 12 молекули вода, което означава, че се извършва сериозна хидратация на кожата. Също така се търсят операции за повдигане и стягане на бюста след едно или две раждания.

При жените и мъжете в тази възрастова граница е възможно горните клепачи да се отпуснат. Има множество техники, чрез които може да се премахне кожата, да се повдигне веждата, да се освежи око. Интересното е, че в сегмента 30-50 години във Франция на първо място е хирургията за освежаване и подмладяване на очите. В границите между 50-60 години и нагоре вече са операциите, които касаят преди всичко фейслифтингите - цялостно или частично опъване кожата на лицето.

- С колко години видимо е подмладяването?

- При тази операция се изтегля кожата на лицето, изрязва се една част от нея, опъват се мускулите, структурите между мускулите и кожата. Крайният резултат е видимо подмладяване с 10-15 години. Ефектът от тази операция продължава между 5-8 до 10 години, след което може да се повтори, за да се запази желаната визия.

- Ако пациентът не се харесва след операцията,



Има и някои здравословни параметри, които хирургът не бива да пренебрегва в името на красотата, което налага понякога дадена операция да бъде отказана

как се поставя?

- Първо се дискутира с пластичния хирург какви очаквания има пациентът и какво може да се направи, за да се удовлетвори желанието му. Най-важното е самият той да се харесва. Има и някои здравословни параметри, които хирургът не бива да пренебрегва в името на красотата, което налага понякога дадена операция да бъде отказана. Например, ако дама желае да си сложи гръдни импланти от 2000 мл, а аз преценявам, че правилното е 350-400 мл, без да рискувам здравето и визията ѝ, ще откажа операция. Ако пациентът харес-

ва прекалено вирнат нос, който не изглежда добре, също бих отказал. Ако той иска да промени формата на очите си, а това може да увреди зрението, не бих направил такава операция. Важно е какво искат пациентите, но винаги ги съветвам да не рискуват здравето в името на красотата.

- Кое е най-важно за възстановителния период след операция?

- Намалване на болката, отока и възможно най-бързо връщане на пациента в социалната среда. Ако едно време дамите си седяха вкъщи и можеха да си позволят месеци да се възстановяват, сега повечето от тях искат след 4-5 дни да са на работа.

Новото при нас е рехабилитацията след операция. Разполагаме с модерна и специализирана апаратура за рехабилитация след липосукция, след операция на гръди, нос. Рехабилитаторите ни прилагат специални масажни техники за възстановяване. Болката и възстановителният период са намалени до 7-14 дни след операцията.

ЛЮБОПИТНО Алергии



Бъдещите майки могат да предпазят детето си от хранителна алергия, ако включат в менюто си тлъсти риби и ядки. Френски учени доказали, че полиненаситените мастни киселини омега-3 помагат на стомашно-чревния тракт да се развива по такъв начин, че да активира имунната система. Омега-3 се съдържат в съомгата, скумрията, риба тон, орехите, лененото семе и др.

Слух



Каските, които са предназначени да защитят мотоциклетистите от травми, могат да доведат до намаляване на слуха. Специалисти са установили, че ревящият мотор също не е безобиден, но не може да се сравни с ефекта от шума на вятъра. Дъже при ниска скорост той превишава допустимите норми. Учените се надяват откритието им да помогне за създаването на каски, които ще предпазват и слуха на мотористите.

Интелект



Според американски изследователи инфекциозните заболявания може да се окажат фактор, снижаващ интелекта на хората. Проведеното сред жители на 10 щата проучване показало, че най-ниско IQ имали хората, които често боледували от инфекциозни заболявания. Учените предполагат, че тези заболявания отнемат от организма енергията, необходима за развитието на мозъка, което води до снижаване на интелекта.

Хомеопатичен сироп за деца

ПРИ СЛУЧАИ НА НЕРВНОСТ И ЛЕКИ НАРУШЕНИЯ НА СЪНЯ



КИЕТЮД е хомеопатичен лекарствен продукт.

BOIRON®

Не води до зависимост и не влияе на концентрацията. За деца над 30 месеца. Прочетете листовката преди употреба.

А7113.04-2009



Първо трябва да обичаме себе си

● С психоложката Звезда Георгиева разговаря Саша Маркова

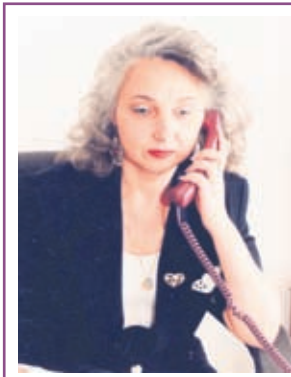
ният отрицателното си мислене в положително с мантри, които трябва да си повтарят. На ниво мисъл човек може да се излекува, защото мисълта е енергия, клетките ни са енергия, а кръвта ни се захранва от радостта.

- Как възприемаме негативните новини, влияят ли те на личността ни и усещането ни за щастие?

- Много пъти съм казвала, че отрицателната информация, която струи от телевизиите и вестниците, никой не може да спре, защото това е начин ме да се продават в България. Всичко негативно, което още от сутринта се каже или напише, ни въздейства, затова аз започвам деня си с музика. Не гледам сутрин телевизия и не чета вестници. Това, което се излъчва в медийното пространство, е геноцид срещу нашия народ. Ако на ден по три пъти ви се обаждат за неплатени сметки, като непрекъснато ви вменяват вина, няма как това да не ви разболее. Българинът е психически и енергийно много разбит заради негативите, които го бомбардират отвсякъде всекидневно.

- Какви са реалните измерения на твърдението ви, че българинът е енергийно разбит?

- Всеки втори човек страда от задух, всеки трети от алергия, рак, инфаркт... Статистиката на заболяемост е



Звезда Георгиева е завършила Социална и трудова психология в СУ "Св. Климент Охридски" и клинична психология в Славянския институт в Москва. Работи като психолог и психотерапевт от дълги години, водила е курсове за медитация и визуализация, помогнала е на много хора да се справят с негативизма и зависимостите си.

тивна информация. Хората се озлобяват и сякаш носят злостата и завистта си в ДНК-то, затова не могат да оправят и живота си.

- Какво според вас е събрано?

- Ценностната система на човек не се изгражда лесно и в това отношение мисля, че нашите политици изпуснаха три поколения подред. Ценностната ни система се разсипа в последните 20 години преход. Липсват психолози в училищата, които да работят с подрастващото поколение и нарастващата агресия.

- Можем ли да сме щастливи въпреки негативизма около нас?

- Можем, ако всеки от нас се научи да управлява мисленето си към положително. Това става чрез специални техники, които в Америка отдавна са известни. Медитацията, която преподавам на хората, им помага да се отпуснат за минути, да отпочинат ума и тялото им. Но ние, българите,

сме мързеливи по отношение на себе си, не искаме да полагаме грижи, искаме наготово. Време е да спрем да се оплакваме и да започнем да работим върху себе си и върху положителното си мислене. Американците също живеят в стрес, но си имат своите центрове, където умеят да медитират и релаксират. Променим ли модела си на мислене, ще си променим живота.

- Какво да направим, за да започне денят ни положително?

- Първо трябва да се научим да обичаме себе си - тялото си и всеки орган.

Сутрин, когато се събудим, трябва първо да благодарим на Бог, че сме живи и здрави. Да погледнем слънцето и да се зарадваме на първите слънчеви лъчи, ако сме на морето, да се зарадваме на безкрайната морска шир, защото тя ни зарежда положително, и да благодарим за всичко, което имаме, с любов и усмивка.

Гжо Георгиева, кое ви помага във вашата работа като психолог?

- Знанията ми като психолог са най-голямото ми богатство, допълващо се от дарбата ми на ясновидец. Призвание е да бъдеш психолог, защото работиш с душата на човека и трябва да имаш голям морал. Разбира се, дарбата ми помага да вникна по-дълбоко в проблемите на хората.

Човекът е сложна енергоинформационна система, от която само няколко процента са физическо тяло и съзнание, а останалото са енергетичните слоеве на подсъзнанието, също толкова неизвестни за нас, психолозите, колкото е Вселената. Духовното и интелектуалното усъвършенстване е в основата на живота ни. Във всяка моя статия и

”

Всичко негативно, което още от сутринта се каже или напише, ни въздейства, затова аз започвам деня си с музика

предаване в радиото съм показвала на хората как да мислят положително. Важно е за българите да разберат, че силата на мисълта и умът ни са най-важни за нашето здраве.

- Могат ли отрицателните мисли и страхи да ни разболеят?

- Да, на моите курсове уча хората как да проме-

България приема Европейското първенство по плажен тенис

В средата на септември България ще бъде домакин на един от най-силните турнири по плажен тенис в света - Европейското първенство. Между 15 и 18 този месец морският ни курорт Албена ще приеме четвъртото издание на шампионата на Стария континент, като организаторите от Българската федерация по тенис и европейската асоциация (Тенис Европа) обещава да се получи едно изключително стойностно първенство.

В състезанието ще се включат 124 тенисисти, представители на 19 държави, които ще участват на двойки мъже, двойки жени и смесени двойки. Схемите ще бъдат водени от световните шампиони при мъже-

те и при жените - Алесандро Калбучи - Лука Мелони (съответно №1 и №2 в световната ранглиста) и Лаура Оливиери - Симона Бриганти, които са лидери в класацията на международната федерация ITF.

В първенството ще участват 34 играчи от Топ 100 на света, а своя дебют в състезание по плажен тенис от този ранг ще направят отборите на Великобритания и Естония. Шампионатът ще бъде дебют и за звездата в тениса на корт Елена Лиховцева от Русия, бивша №3 в света на двойки. Неин партньор в Албена ще бъде бившата професионалистка в тениса на корт Мария Головизнина.

България разчита ос-

новно на двойката Лазарина Стефанова и Катина Симеонова, която заема №100 в световната ранглиста и през тази година няма загуба в летния тур "Devil плажен тенис". Двете триумфираха и в международния турнир, който се проведе в Албена през юни и беше генералната репетиция преди европейския шампионат. При мъжете първата ни двойка е Росен Ненчев - Петър Кирилов, на които възлагаме най-големи надежди за медал.

"През изминалия летен сезон натрупахме доста опит в организацията на състезания по плажен тенис във връзка с летния тур на "Девин". Дадохме гласност на този нов за България спорт и привлякохме сериозен брой почи-

татели - коментира генералният секретар на БФТ Георги Дончев. - Във всеки един от изминалите турнири по морето тази година осигурявахме победата за игра напълно безплатно за начинаещите, за да се запознаят с този спорт и да го харесат. Убеден съм, че Европейското първенство в Албена ще бъде кулминацията на този изключително успешен за БФТ сезон в развитието на плажния тенис", допълни той.

Официалното откриване на Европейското първенство в Албена ще бъде на 16 септември от 18:30 ч. на плажа пред хотел "Калиоп". Финалните срещи са в неделя, 18 септември, а награждаването е с начален час около 17:00 ч.

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

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



Бъдете инициативни, когато търсите работа

Събитията в живота на съвременния човек се променят динамично. Току-що завършили образованието си или наскоро загубили работата си - обяснимо се питате: "А сега накъде?". Намирате подходяща позиция, запознавате се с работодателя, допадате си взаимно и ето на - след няколко месеца вече получавате висока заплата, спокойни сте за вашия доход и най-хубавото е, че изпитвате удоволствие от работата, която вършите. Резултатите не закъсняват и лека-полека се издигате в кариерата. Кой не е мечтал за подобен сценарий? Агенциите за подбор на персонал в България щедро обещаваат именно това. Дали обаче можем да им се доверим, решихме да проучим в този брой на вестник "Живот и Здраве".

Мирослава КИРИЛОВА

Според служителка в такава агенция тя си сътрудничи с работодатели, които търсят качествени кадри, но нямат собствени HR (от англ. човешки ресурси) отдели. Те са с висок стандарт и могат да си позволят професионален подбор на персонал. Естествено влизат средства в това, но спестяват време, което, както знаем, струва пари.

Какво предлагат на търсещия работа тези агенции? Някои от тях са специализирани в дадени области - подбор на IT специалисти, на кадри за работа в чужбина, на здравни работници и т.н. Други са "широкоспектрни". Ето защо и подходите им към кандидатстващия са различни. Обикновено наборът от документи, който ви е необходим, е:

- Автобиография
- Актуална снимка за документи
- Мотивационно писмо (за конкретна позиция)
- Копия от сертификати

за придобита степен на образование

□ Копия от свидетелства за допълнителна квалификация (професионални, езикови умения и др.)

Кандидатстващият за работа чрез агенция може да разчита на помощ в съставянето на резюме или мотивационно писмо за конкретна длъжност. Във фирмите за селекция на персонал понякога се правят психологически, езикови и/или технологични тестове, но "освен да тестваме и преценяваме кандидатите винаги се стараем да ги консултираме - даваме им препоръки относно начина, по който трябва да изглежда автобиографията им, как да се подготвят за интервю" - сподели пред екипа ни Галина Георгиева от утвърдена на пазара агенция за подбор на IT специалисти. Тя добави, че срокът, за който могат да намерят работа на кандидата, е различен: "Периодът може да продължи от седмица до няколко месеца. Тук важно е какъв и колко е опитът на кандидата, какъв тип работа и

- Не е фатално, ако не успееш, фатално е, ако не се осмелиш да опиташ отново



Първото впечатление, което ще направим на работодателя, е решаващо за бъдещата ни кариера

компания търси, какви са изискванията и очакванията му към неговия бъдещ работодател, както и какво търсене има в конкретния момент на пазара на труда". Нейните пет съвета как да намерим подходяща за нас работа са:

1. Отлично подготвена та автобиография е първото впечатление, което правите на потенциалния работодател.
2. На следващо място е вашата вътрешна мотивация - трябва да вярвате, че това е вашата работа.
3. Интервюто също е много важен момент - подгответе се добре с информация за фирмата, за която кандидатствате, с

идеи, които имате и които бихте желали да предложите на бъдещия си работодател.

4. Помислете с какво ще допринесете за развитието на компанията, за която кандидатствате.

5. Трябва да сте наясно какво очаквате вие да получите като развитие там.

Обадихме се на още три агенции и се оказа, че в нито една не искат такса, за да ви търсят работа. Всеки кандидат има възможност да подава своите оферти, подходящи на неговата квалификация, неограничен брой пъти. По закон агенциите за подбор на персонал нямат право да искат такси от кандидатстващите, но има и такива, които вземат 25%, а понякога и 50% комисиона от първата работна заплата. Затова внимавайте към коя агенция ще се обърнете за съдействие. Тя трябва да има лиценз за посреднически услуги, проучете я предварително, информирайте се от хора, използвали услугите ѝ.

Палитрата от хора, търсещи работа, е наистина голяма. В това ни увери консултант от фирма за набиране на персонал: "Младите хора почти винаги искат да работят това, което току-що са завършили, и това е съв-

сем нормално. Често обаче при нас идват и хора, които имат опит в една сфера, а са завършили съвсем друга специалност". Няма ограничения и за възрастта, понякога самите работодатели търсят хора над 50 г., които са по-улегнали, спокойни и с опит, така че не са рядкост и кандидатстващи за работни пенсионери. В заключение нашите събеседници добавиха, че "човек, който търси, винаги намира". Важно е да бъдем амбициозни, да не се отчайваме, а да продължаваме да издирваме подходяща работа. Не е възможно от раз да започнем работа с висока заплата, ако нямаме опит и достатъчно познания в съответната област. Следете обявите и в онлайн специализираните търсачки за работа. Те изобилстват от обяви и можете сами да се спрете на позиция, която ви допада. Не пренебрегвайте и вестниците като източник на информация за предлагане на работа. А защо и да не се обърнете директно към фирмата, чиито цели, стил и начин на работа ви харесват, и да попитате дали не си търсят нови служители? Просто бъдете инициативни. Ще завършим със сентенцията: "Не е фатално, ако не успееш, фатално е, ако не се осмелиш да опиташ отново!".

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Нежна диктатура

Здравейте майки и татковци, родители на първокласници! Честити да са чедата ви, да станат чистава чилици, познаващи като петте си пръста особеностите на родната ни реч, както и четмото и писмото на бъдещето, в което ще живеят, дано по-щастливо от нас.

На прозорците ни вече чука есента, златокоса, с роба от оранжево-червени листа, иде нейният рег да управлява нашия не дотам европейски съюз с природата, иде рег да заредим ученическите чанти на гечурлигата с нови учебници, нови помагала, със сборници, тетрагки и всякакви учебни пособия. Мнозина от вас вече са купили на хлапето си джибсем, връчили сте му мобилния телефон, за да го държите изкъсо, да знаете всеки момент къде е и какви ги върши.

Прогресът, добър или нествършен, дори и вредителен понякога, упражнява своята нежна диктатура - животът доказва, че забраните не променят хората, а вменяването на разумност и прагматизъм в човешкото съзнание. Друг е въпросът, че не всеки людоподобен притежава родителска и обществена съзнателност.

Битовата култура, приятели, все още ни липсва - добре е, че най-после в училищните лавки няма да се продават мазни банички и калорични кифли, но редно е да се обясни на децата, че има и духовна хигиена. И тя е задължителна, както е задължително да си мият всяка вечер и сутрин зъбите, вратлетата и ушчиците.

Влезте в първата книжарница и зарадвайте гечурлигата си с книжка. По възможност българска. Дори и да е с "промоционална" (каква дума само!) цена. Защото другата цена е по-важна, защото е казано: който чете, зло не мисли. И бързо се научава да има свое мнение и да разсъждава.

Нека посрещнем по-радостни и по-спокойни 15 септември с многая лета за всички български деца, които продължават да изкачват трудния и доста стръмен път към науката, познанието, към светлината, която води само напред и нагоре! Амин!

Най-романтичното място на света

Част от лондонската гара Сейнт-Панкрас беше обявена за най-романтичното място на света. Деветметровата бронзова скулптура, изобразяваща преръщаща се двойка и наречена "Мястото на срещата", оглави рейтинга, в който влизат още плажът на Афродита в Кипър, едно от седемте чудеса на света - Тадж Махал в Индия, и къщата на Жулиета във Верона.

Железопътната станция се намира в центъра на Лондон и е построена между 1864 и 1868 година. През 60-те години на миналия век властите в британската столица имали намерение да я разрушат, но под влиянието на местни активисти размислили и решили да я реконструират.

Гарата беше модернизирана през 2007 г. Реконструкцията струваше повече от 900 млн. евро. След обновенияването

Сейнт-Панкрас замени гарата Ватерло като крайна спирка на международната железопътна линия Eurostar, свързваща Лондон с Париж и Брюксел.

В рейтинга на най-романтични места в света попаднаха още най-често фотографираната австралийска забележителност - Рифът на Сърцето, част от Големия барьерен риф, както и гробницата на Абелар и Елоиз на гробището Пер Лашез в Париж.

С баща състезател сигурно дори не си спомняш кога си хванал кормилото?

- Пусkali са ме като атракция в състезания за майсторско управление още като дете. Първото ми състезание беше на 19. Започнахме с един мой съученик, правехме колата, ходехме по състезания. Искан да ставам все по-добър, да побеждавам. Увлaкoх се по тази страст и попаднах в много тежък период - направих шест тежки катастрофи в шест поредни състезания.

- Баща ти през цялото това време ти беше треньор?

- И абсолютен гръб. Толкова ме е подкрепял с лудата си глава! Ако не беше той, щях да прекратя спорта още след първата тежка катастрофа. Ние бяхме суперматъри и човекът си продаваше колите, имотите, само и само да мога да ходя по състезания.

- А майка ти?

- Дава вид, че не е притеснена, но съм сигурен, че като всяка една майка се притеснява. Но не казва. Аз съм я подготвил, заздравил съм ѝ психиката още от малък, защото постоянно бях в гипс.

- На жена си как "заздравя" психиката? А и около вас с купите винаги има роля красавици...

- Когато тя реши да се обвърже с мен, много добре знаеше, че съм изграден състезател. Беше заварено положение. За жените - има такъв момент, но е малко пресилено. Разбира се, не липсва женска публика по състезанията, но истината е, че обръщаш внимание на тези неща, когато бях аматьор. Откакто доста години се занимавам професионално, аз ходя на работа там.

- Как уцелваш границата между премерения и безразсъдния риск?

- Господ обича смелите. Страшно много рискувам. Колкото и да си бърз, ако не рискуваш, ще бъдеш винаги посредствен пилот - трети, пети. Поемам рискове, които понякога не са толкова оправдани - нито една секунда не си заслужава риска да се травмираш, да се пребиеш. Аз обаче имам нужда от риск и адреналин. След състезанието съм друг човек, суперщастлив, пълноценен.

- При неуспех кога се ядосваш повече - при технически проблем или твоя грешка?

- Винаги е неприятно да не завършиш състезание. Подготовката му е сложен процес. Най-трудно е да осигуриш финансово участието си, а спортът ни е най-скъпият. После започва събиране на отбор, подготовката на автомобила, за да се знае, че ще издържи. Въпреки че винаги има риск нещо да се случува. Най-много боли, когато не завършиш и това носи голям неуспех в крайния резултат. Защото аз не гледам в всяко състезание поотделно, важен е



Снимки ЛИЧЕН АРХИВ

Имам нужда от риск и адреналин

● С Димитър Илиев разговаря Галина Спасова

крайният резултат. Пример - тази година съм спечелил всички състезания без едно, където спуха гума. Заради тази моя грешка можех да не стана шампион за тази година.

- Защо спуканата гума да е твоя грешка?

- Моя е. Винаги търся първо в мен причината - това е едно от силните ми качества. Защото си даваш реална оценка на формата, в която се намиращ. Така че ако някой пилот ти каже - спуска се гума, малшанс, лъже, не му достига силата си да си признае, че е допуснал грешка. Защото гумата се пуква, когато удариш нещо - камък, канавка. Тоест не си бил 100% концентриран.

- Как се получи виртуозната ти спойка с навигатора?

- Сменил съм госта, но в момента моят навигатор ми е гръбнакът. Заедно постигаме тези резултати. Навигаторите остават в сянка, въпреки че работата им е от извънредно голямо значение. Представи си, ние се борим за секунда-две, до три. И той, ако ти сбърка един завои, можеш да загубиш и пет секунди. Трябва да е абсолютно безрезултатен. Намерил съм не само перфектен навигатор, но и много свестен човек. Това, което ценя в хората, е честност, доброта, съпричастност. Защото е много сълзичи и мошеници. А аз искам да съм просто сред нормални хора.

- Изумителното във вашия спорт е тоталната концентрация без миг за отпускане.

- Това е и най-трудното. Като съм на старта, до такава степен съм се концентрирал, че ако ме убодеш с игла, няма да усетя. Концентрацията е много сериозен проблем не само в нашия спорт, но и в шофирането въобще. По-голямата част от катастрофите на пътя стават заради разсейване. Говорим по телефона, поглеждаме спътника си, коментираме.

- Посочваш концентрацията като главно умение за шофьора любител?

- Да, да се отнася към шофирането с уважение. Имам такава теория. Не всеки може да е супершофьор. Има хора с по-забавени реакции. И в това няма нищо лошо, ако са концентрирани. Защото карането на кола изисква страхотно внимание, да гледаш всеки знак, да преценяваш обстановката предварително, да предвиждаш ситуации, които биха могли да се случат. И понеже не се прави, има страшно много ката-

строфи. Ако си концентриран и караш според възможностите си, си безопасен.

- Концентрацията на пръв поглед е функция на психиката, но ти наблюдаваш много на физическата подготовка...

- Свързани са - когато си задълго концентриран, се изисква страхотна издръжливост. А нея можеш да я развиеш само с физически натоварвания. То е един кръг. Тренираш за издръжливост, но така си подготвяш мозъка да функционира правилно при висока скорост, при състояние на стрес и изтощение. Всеки организъм функционира по различен начин. Има някои фактори, които могат да се развиват, има обаче и такива, които почти не могат.

- Рефлексът?

- Той е генотипен фактор. Раждаш се с него и дори да го развиеш, е в малки граници. Но пък издръжливост всеки може да постигне.

”

Над 130 км/ч
Всичко е въпрос
на луд късмет

- Приятелите ти казват, че си променил доста начина си на живот.

- Когато бях по-млад и станаха ония 6 катастрофи една след друга, аз не живеех в реалния свят. Мислех, че съм безсмъртен, нищо няма да ми се случи, всичко ще понеса. И вярно, страшни неща съм понасял. Обаче с времето си даваш сметка, че не само не си безсмъртен, но си съвсем обикновен човек и ако не внимаваши, ако не се готвиш достатъчно, ей така може да си отидеш. От известно време внимавам как се храня, какво пия, къде ходя, кога си лягам и ставам. Ако спазвам някои правила, се чувствам много по-добре, страшно енергичен, силен и решавам много по-лесно всички проблеми.



- И какви са правилата?

- Първо - храната. Тя е като горивото при колата. Ако ѝ слагаш лош бензин, ще зацапа свещите, ще запуши каналите. Ако блъскаш яко холестерол, ще запушиш кръвоносните съдове. А с лесносмилаемите храни системите в организма работят по-леко и си ракета.

Донякъде се опитвам да се храня разделно, да внимавам с тлъстото. Много е странно, но в един момент до такава степен човек опознава себе си, че знаеш от коя храна как ще се чувстваш.

За физическите тренировки схемата ми е простичка. Обичам продължителните натоварвания, защото такъв ми е спортът - като седнем в колата, и по три дни. На моменти с пулс 180, и то за продължително време. Трябва издръжливост. И това, което правя от две години, е да се катеря по Витоша, просто ходя по най-стръмното. Задължително поне три пъти в седмицата. Минимум час нагоре. Минаваш през храса, дерат те клони, чувстваш се жив, дишаш яко. Това ми вкарва и страхотен емоционален заряд.

- Радикалната мярка срещу катастрофите?

- Да се намали много скоростта, като се контролира строго. Ако се движиш бързо, си рисков. Винаги съм казвал, че над 130 км/ч всичко е въпрос на луд късмет.

- Курсовете ти за безопасно шофиране за пръв път са ти давали ли са?

- Да, когото искам да се усъвършенстват. Освен двигателните умения им даваме най-вече философия. Защото големият проблем е в главата, затова стават катастрофите. Човекът е еволюирал да си пази териториите. И като влезе в колата, възприема пътя като своя територия. Няма никакъв смисъл от това да се доказваш, да се бориш с другите по пътищата, да се състезаваш, да се натъпваш. Отваряш си очите на четири и при най-малкото съмнение, че може да възникне ситуация, намаляваш, преди да си попаднал в нея. Най-важно е да си гледаш километража, защото в новите коли скоростта не се усеца.

- Мнението ти за мажорското клеймо "жена зад волана"?

- Има жени, които са много дисциплинирани и свестни водачи, има такива, които са супернахакани. Същата работа е и с мъжете. Има си такива, които стават, и такива, които не стават. Като цяло самонадеяните не са добри шофьори. Това не значи, че човек трябва да влиза със страх в колата, но тези, които си мислят, че много могат, са много по-рискови.

Човек винаги трябва да кара с резерв. Резерв от път, резерв от спирачен път, резерв от скорост в завои, резерв от мощност.

Malibu



се готви за скок

Марката Chevrolet, която тази година ще отбележи своя 100-годишен юбилей, ще дебютира на автомобилното изложение във Франкфурт с новия си модел Malibu. Пазарното присъствие на бъдещия флагман стартира през 2012 г. За вековното си съществуване производителът се е подготвил много стриктно и дебютира с цели седем модела. Malibu беше определен като върховия в гамата, който предлага неоспоримо качество в средния европейски клас. Новият бъдещ завоевател на европейските пъ-

тища демонстрира спортно-атлетична визия и междусе от 2737 мм. Ниската стойка, изключително прецизният коефициент на обтекаемост (0.28) и заводски интегрираният спойлер правят колата една от най-ефективните по показателя аеродинамика. Този Chevrolet залага на типичната предна решетка, състояща се от два елемента, но включва мощни ксенонови или газоразрядни светлини с висока интензивност

(HID), обичайните маркови знаци отпред и отзад, но и нови двueleментни задни LED светлини. Клиентите могат да избират между девет екстериорни цвята.

В интериора изцяло новият дизайн залага на двоен кокпит, който акцентира върху по-големите пространства, подсигурени за раменете и краката на пътниците. На таблото откриваме метализирани и хромови решения, които допълват с красотата

си панела с контролните уреди. В купето са добавени допълнителни звукоизолиращи материали за повече комфорт и отлично шумоизолиране. Malibu разполага с нарочно обособено пространство с дълбочина 15 см, намиращо се зад 7-инчовия тъч скрийн панел на радиото, който се измества по специфичен начин, докато бъде открит. Това е първо техническо решение от подобен род в средния клас. В колата има още куп екстри в областта на информационните развлекателни и навигационни системи, включително и безжична Bluetooth връзка, която позволява използването на смартфон приложения. Изборът на двигатели е между 4-цилиндров 2-литров дизел с мощност 164 к.с. и 2,4-литров бензинов агрегат с мощност 169 к.с. В Европа моделът ще се предлага както с 6-степенна механична, така и с автоматична скоростна кутия.

БГ ПРЕМИЕРА

По-плитък гжоб с Duster

Румънската компания Dacia побърза да зарадва феновете на всъдехода Duster с ново неустойимо предложение. Малкият офроудър вече може да бъде поръчван с LPG конфигурация и фабрично монтирана газова уредба. Заводът производител дава на модела гаранция 3 години или 100 000 км пробег. Цените за Duster LPG (газ пропан-бутан) започват от 22 090 лева с ДДС и ползват привилегиите за данъчен кредит. В духа на марката за реализация на българския пазар, където Dacia остава без конкуренция в съотношението цена/качество, LPG модификацията на Duster ще даде нов тласък в продажбите с доказаните екологични и икономични автомобили. Гамата на Dacia се обогати с 1,6-литровия LPG двигател с мощност 110 к.с. Факт е, че новите версии щадят околната среда, защото един автомобил, работещ на LPG, е и с 60% по-тих от събратя си с дизелов двигател. Новите модификации са и икономични. Първият фактор за това е цената на самото гориво. При автомобилите, работещи на LPG и бензин, смяната на вида гориво става лесно - само с натискането на един прекъсвач.

Версията LPG на Dacia изпълнява безусловно строгите норми по отношение на безопасността на Европейския съюз. Резервоарът е направен от стомана, има висока устойчивост при удар, оборудван е с пет елемента за допълнително обезопасяване: клапан срещу връщане на гориво, мултиклапан за лимитиране на пълненето на бутилката до 80%, ограничител на дебитата, редуктор на налягането и предпазен клапан за спиране на горивото при инцидент. Любителите на спортния тип шофиране няма да останат доволни от начина, по който Dacia Duster LPG набира високи обороти по време на път. Но това не трябва да притеснява тези, които смятат, че за тях по-важно е автомобилът да им служи върно, горивото да им е евтино, а не да се състезават с другите участници в движението.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

На път из Европа

Състоятелният българин е свикнал след лятната ваканция да направи и поне седмичен есенен автопход из Централна Европа. Обикновено това се случва в края на септември до средата на октомври. Мнозина пазаруват изгодни стоки заради сезонните намаления. Първото правило преди дълъг път е да посетите фирмен сервиз. Там на място ще проверят какво е общото състояние на колата ви и ако има дребни повреди, бързо ще могат да ги отстранят. Най-важното е да не забравите документите си - лична карта, международен паспорт, шофьорска книжка, талона с контролните точки, застраховката, включително "Зелена карта", да си купите, ако нямате, винетка до границата и да заредите резервоара

догоре с гориво на последната бензиностанция пред ГКПП. Във всяко българско представителство на дадена автомобилна марка можете да помолите да ви разпечатат или изпратят по електронната поща точни адреси и телефони на фирмените си сервизи в цяла Европа, при условие че държите да ползвате специализирана пътна помощ. В противен случай ще трябва да рискувате с колите на пътна помощ, които виждате на пътя във всяка държава - на колите са изписани телефони за контакт. При аварийно спиране (особено на магистрала) е задължително да облечете жълта или оранжева жилетка. Ако ви спре пътна или друга полиция, не се притеснявайте. На Запад нямат желание по никакъв начин да ви късат

нервите, да ви правят скандали. С нормален човешки тон можете да решите всеки един проблем, не показвайте по никакъв начин нервност, не правте резки движения, ако например ви помолят да отворите багажника. По границите изпълнявайте без коментари нарежданията на митничарите и полицаите, защото можете да си изпросите няколкочасово разглобяване на личния ви автомобил в специален бокс. Не си носете туби с гориво в багажника, подложките на санкции. В интерес на вашата безопасност е да зареждате само на големи вериги бензиностанции. Разликите в цените на литър гориво в сравнение с нашите не са големи, но за препоръчване е да наливате в Хърватска, Италия, Германия, Сърбия.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

България Ер
Национален Превозвач www.air.bg

Купете бързо и удобно своя билет на www.air.bg

... а когато не сте online:

Call & Fly
02 / 40 20 400

Може да платите своя самолетен билет и в клоновете на Централна Кооперативна Банка в цялата страна.

<http://www.facebook.com/bgair>

На 3 април 1973 г. шефът на подразделението за мобилни връзки на Motorola инженер Мартин Купър, разхождайки се в центъра на Манхатън, решил да позвъни по GSM, тежащ един килограм. Минувачите били потресени, защото не схващали какво става. До появата на първия мобилен телефон в търговската мрежа оставали цели 10 години.

Днес не можем да си представим живота без удобството непрекъснато да бъдем във връзка. А изборът на мобилен телефон за наследника отдавна се превърнал от екзотика в необходимост. За съвременните деца пък, които се раждат с пръстчета, прилепнали към някоя клавиатура, няма нищо пострашно от това да те лишат от GSM.

Австралийският оператор Telstra проведе мащабно изследване и установи, че 62% от родителите купуват мобилни телефони на децата си от съображения за сигурност. Затова в списъка с покупки, озаглавен началото на учебната година, задължително присъства и GSM. Може би първият. Школото поне за половин ден изважда децата от полезрението на мама, тате или

Мобилно поколение

● Научете децата да използват правилно GSM-а и си осигурете спокойствие



Мобилните телефони осигуряват безопасност за децата и спокойствие за родителите
Снимка Рада ПЕТКОВА

баба. И въпреки че днешните малчугани са много по-независими и оправни от поколението на телевизорите, това не отменя общуването с приятели или родителските страхове. Не бива да забравяме, че XXI век гаде тласък не само на научната и техническата мисъл, а и на престъпната.

Така или иначе мобилният телефон вече става неразделна част от битието на децата ни. Ако все още се колебаете и не сте убедени, че ученикът ви се нуждае от GSM, ви предлагаме да чуем мнението на специалистите:

1. Както и при всяко друго технологично постижение, при правил-

но по всяко време да поговорите с наследника, да видите на снимка колко благополучно и смислено прекарва времето си.

2. Ако детето ви е прекалено разсеяно, телефонът може да му помогне да стане по-внимателно и концентрирано. Все пак GSM-ът е скъпа и любима вещ, за да бъде оставяна без надзор и да се отнасят небрежно с нея.

3. Говорейки по телефона, детето се учи да комуникира, да общува като цивилизован човек.

4. Когато има определен лимит, малчуганът постепенно свиква да пести, за да му стигнат парите за по-дълго време.

5. Мобилният телефон дава първите уроци по физика. Детето започва да се ориентира в технологиите и да бъде на "ти" с тях, да схваща основните принципи на електрониката. Много ученици в началните класове могат да разгледат и да сглобят мобилен телефон, при това без да остава нито една излиш-

на част.

6. С помощта на GSM можете да помогнете на детето да се научи да чете. Едва ли има по-добър стимул от получения SMS.

7. Не на последно място мобилният телефон осигурява спокойствието на родителите. Във времето, когато професията "домакиня" все повече губи позиции, GSM-ът е може би единственият начин да държим под контрол, а и да сме съпричастни нонстоп към всекидневието на децата.

Колкото до спорове за вредата от мобилните телефони, те се водят още от момента на тяхното създаване. Въпреки това съвременният човек не би се отказал от удобството да говори по всяко време на гонощието, независимо къде се намира. Затова най-добре е да научим детето да използва правилно телефона, вместо да го лишаваме от едно наистина сериозно предимство на безжичните технологии. (ЖЗ)

В Екатеринбург ще се състезават слънчеви зайчета

В края на септември Екатеринбург, Русия, ще стане домакин на стрелен шампионат. За първи път в света участници в турнира ще демонстрират уменията си по правене на слънчеви зайчета. Конкурсната програма включва определянето на най-красиво и добре направено зайче, а съ-

дии ще бъдат популярни жители на Екатеринбург. Победител ще стане този, чието зайче за определено време "пробяга" най-голяма дистанция. За успешното провеждане на турнира трябва да бъде подбрано точното място, където слънцето свети "правилно", т.е. под определен ъгъл.

На състезанието е разрешено да се ползват всички предмети, които създават слънчеви зайчета. Приоритет ще имат огледалата. А "произведенията" на участниците в необичайния конкурс ще станат част от картина, която ще нарисуват местни художници.



С +Control определяш с кого и колко говори детето ти

Добави го към мобилния му план за 3.90 лв./мес.



Заяви плюсовете **viva bipper** в магазините на VIVACOM



+Location
Локализация



+Control
Контрол на разходите



+Alarm
Паник номер

Офертата е валидна за нови и настоящи частни клиенти на всички гласови мобилни абонатни планове на VIVACOM при сключване на договор за 12/24 месеца за допълнителен пакет. Цените са с ДДС. Повече информация на my.bipper.bg

С партньорството на Sirma Mobile

VIVACOM
Връзка, която ни свързва

Американците умеят
и от злобещо място като
Алкатрас да правят пари



Да откриеш Америка лично

● За всяко място в Сан Франциско има туристически легенди

Екатерина ГЕНОВА

Всеки човек има право поне веднъж в живота си сам да открие Америка на живо. И да прецени защо целият свят се събразява с всичко, което се създава и задава на континента на Колумб. Моето откриване на Америка се случи в Калифорния, в долината, където са централите на съвременните владетели на човешките умове - Гугъл, Фейсбук, Епъл и т.н.

Тръгвайки към Сан Франциско, получих уверения от запознати, че градът ще ми хареса, защото е близък до европейските ни понятия. Въпреки това първото впечатление е за съвършено различен свят. Дълбокият залив, в който е разположен градът, е отделен от Тихия океан от хълмове. И те почти винаги са "залети" с облаци. Понякога гъстата бяла покривка стига и до самия град и не пропуска слънчевите лъчи по цял ден. Такава мрачност и хладина ме посрещнаха и стреснаха. Гледах със завист хилядите италиански и френски туристи, които бяха повярвали на напътствията и си носеха зимни якета, шалове, дълги панталони и затворени обувки през август. Те бяха готови да шурмуват стръмните улици, известни ни от американските филми, да се возят в прочутите малки червени трамвайчета, висейки на гроздове от платформите им, да обикалят пеша. Който не си носи грехи, подходящи за Сан Франциско, има огромен избор от магазини, в които да купи топли пуловери или якета с надписа на града, или да

обикаля из огромните молове и да губи часове в шопинг на уж по-ниски цени. Италианците, французите, японците идват тук с ясна мисъл, че след забележителностите идва шопингът, и вероятно за тях не е скъпо, щом вечер се прибират в хотелите с многобройни хартиени торби. Личното ми откритие обаче е, че в Америка нищо не е евтино и разказите за ниските цени там са отживелици от миналото. Цените на хотелите в центъра са прекалено високи за качеството на обслужване, което се предлага. В 4-звезден хотел не те напуска усещането, че стените и вратите са от картон, че банята ще бъде чиста, когато сменяш ваната и плочките, че студентските общежития у нас спокойно могат да си сложат 3 или 4 щатски хотелски звезди. Американците не включват закуска в нощувката. Ако искаш кафе, но не във вид на чай, трябва да слезеш до фойето или до Старбъкс и да си купиш компромисно еспресо в картонена чаша и сок от "съблечени плодове" (naked fruits) в пластмасово бидонче. Ако към това прибавиш и студен жилав кроасан или сандвич, сметката надхвърля 10 долара. Веднъж опитах поничките, без които не започва нито едно обсъждане в криминалните сериали. Няма повече да завиждам на героите от филмите за тази закуска.

Противно на твърденията, че в Америка не можеш да се нахраниш както в Европа, в Сан Франциско и околните градове попаднах на чудесни ресторанти с индонезийска, перуанска, мексиканска и френс-

ко-италианска кухня. Проблемът е, че за тях се чака на опашка. Не вярвах, че опашките от социализма ще възкръснат пред очите ми, и то в крепостта на демокрацията. Но туристите и американците явно са свикнали с това. Чака се в хотела, за двуетажните автобуси за разходка, за корабчето, което минава под Голдън Гейт бридж, за аквариума на брега на Сан Франциско... На опашката за кафе обикновено те питат как се казваш. Първия път за малко щях да реагирам типично по български с "какво ви интересува", но после видях, че на всяка картонена чаша се записва името на клиента и след още една опашка той бива извикан поименно да си получи заветното кафе.

Когато свикнах с опашките, с любезното, но дистанцирано обслужване и мъглата до обед, започнах да харесвам Сан Франциско. Тук туристът може да обикаля забележителнос-

тите пеша и да ги съчетава с фитнес по изключително стръмните улици. И да стигне до пристанищната част, където са повечето атракции, ресторанти и магазинчета. Чайнатаун, Малката Италия - това са огромни квартали от двуетажни къщи, които нямат нищо общо с Даунтаун и бизнес публиката в него. По стръмните улици на бизнес центъра сутрин към 6 часа можете да срещнете делово облечени жени по маратонки, чиито подходящи обувки са в плик или в офиса. В квартала, където живеела най-голямата китайска общност извън Китай, човек бързо може да забрави, че е в Америка. В Малката Италия пък всички улични стълбове са маркирани с националните цветове на Италия, а почти за всяка къща и улица екскурзоводът казва, че тук е сниман "Кръстникът". Туристически легенди има за всяко място в Сан Франциско. И във всеки небостъргач е

*Не вярвах,
че опашките
от социализма
ще възкръснат
пред очите ми, и
то в крепостта
на демокрацията*

сниман някой филм. Май само американците са в състояние да направят от един затвор като Алкатрас притегателно място за чужденци, за достъп до което те плащат 80 долара.

На крайбрежната улица видях с очите си как от всичко може да се правят пари. Тъмнокож "бизнесмен" застава насред тротоара и се скрива зад голям, току-що откъснат клон от храст. Изчаква поредните туристи да го доближат и внезапно изскача иззад храста, плашейки ги. По-стреснати физиономии и разтуптени сърца не бях виждала. Но вместо новаторът да си е излял стотици пъти, той е част от атракциите и

казват, че изкарвал по 500 долара на ден с игуотското си хрумване.

Най-хубавите места в Калифорния са университетите и крайбрежните квартали и градчета. Изключително впечатляващ с размерите и с красотата си е Станфордският университет в Силиконовата долина. Около него се е оформил цял град - сгради за живеене, стадиони, паркове, алеи и огромна болница. Изобщо, ако видите красив комплекс на хубаво място в Калифорния, това със сигурност е университет. Специалистите от Станфорд директно хранят централите на Фейсбук и Гугъл. Едноетажните им централни офиси почти не се виждат от зелената, отпред няма паркирани скъпи коли и по нищо не личи, че в кабинетите работят едни от най-високо платените служители в САЩ. Има обаче велосипеди, маркирани с цветовете на Гугъл, както и известните гугъл точки, край които туристите могат да се снимат. Бизнес парвенюцията, с която сме свикнали в България, не присъства в долината на технологиите. Скъпоструващият офис на една инвестиционна компания отвън прилича на декор от уестърн, а вътре пространството е разделено на боксове и няколко остъклени семпли кабинета. Няма едри портиери, нито дебели охранители, няма дори секретарки. Отсъстват и мерцедесите, беembeетата, поршетата пред входа. А компанията управлява повече от 100 милиона долара.

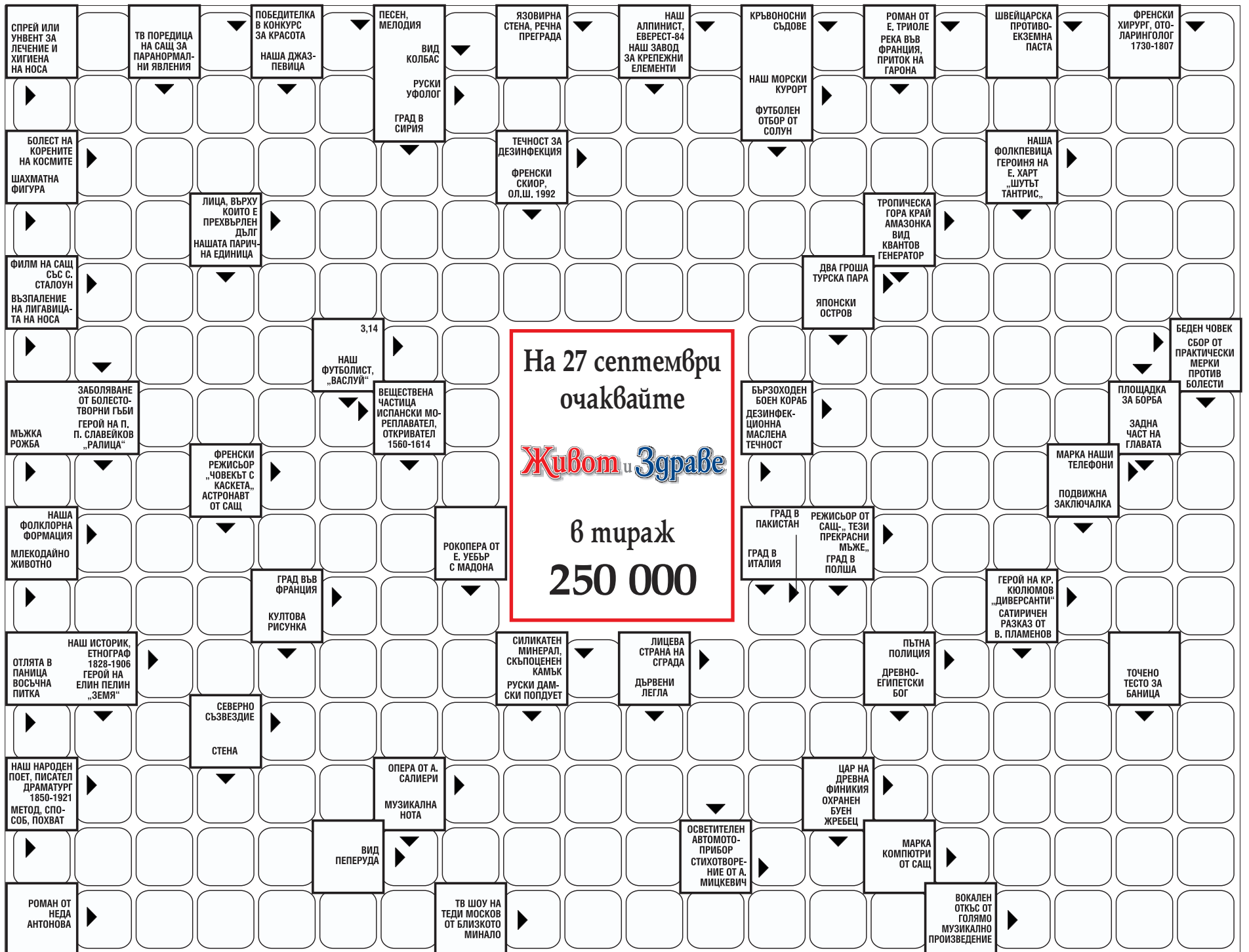
Едно от най-изненадващите лични открития за Калифорния е свързано с крайбрежието. Спасителите на плажа са също като в сериала, но се чудя какво правят по цял ден. Защото огромни пясъчни ивици като тази в Залива на полуострова са празни. Няма чадъри, няма ресторанти, няма кафенета. Отсъстват басейните, шатрите, балдахините, дискотеките. Океанът ми се стори поразително кротък, а чаканите от сърфистите вълни са по-скоро театрални, отколкото страшни. На повечето плажове няма души или кабинета за преобличане. Движението е край плажовете, където са изградени алеи за велосипедисти и за джогинг. Видях най-новата мода в прословутото американско тичане - бащите тичат, бутайки бебешки колелца пред себе си.

Дълго ще помня личното си откриване на Америка, но не зная кога пак ще ми се прииска да съм там. Да, уникално е, интересно е, различно е, уредено и подредено е, имат невероятни магистрала с по 6 ленти в едната посока. Но от друга страна, е картонено, леко мръсно и често фалшиво. Кое е в повече - всеки трябва да прецени сам.



Входът към науката в университета Станфорд

Снимки АВТОРКАТА



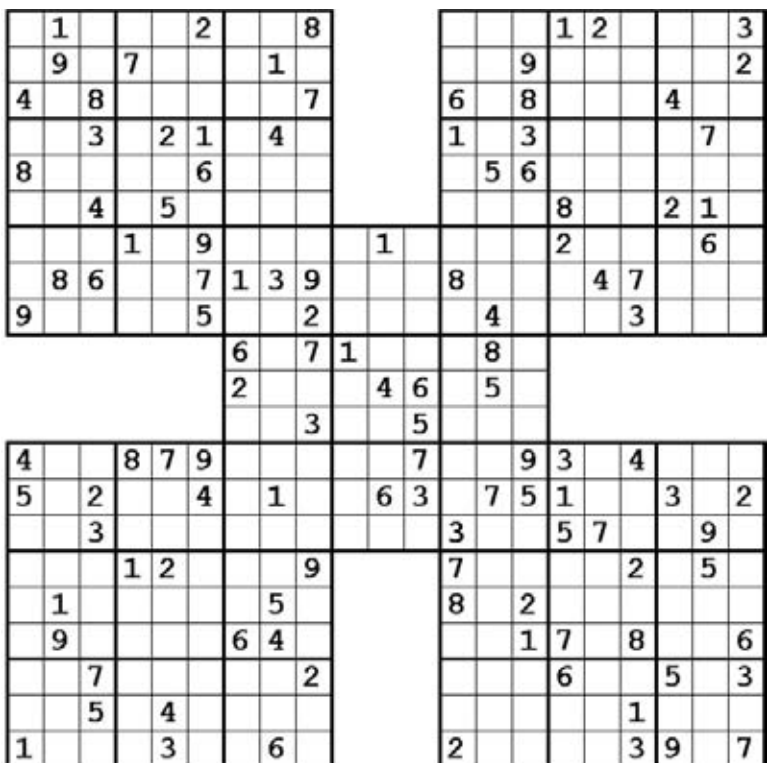
РЕЧНИК: АГЕНОР, АЖАЖА, БЕЛОК, ВИКА, ГИМЕЛА, ДЕЛЕГАТОРИ, ИКИЛИК, КИРОС, ТАРАРЕ

Отговори на кръстословицата от бр. 32 (181):

ВОДОРАВНО: Прасец. Никола Корабов. Атеросклероза. Анали. Охана (Клаудия). Оли. Азира (Хавиер). Амир. Ик. Таратор. Сула. Ано (Жан-Жак). "Азazel". Дете. Ен. Амор (Гилермо). Ливариз. Онеза. АП. Арарат. Ра. Ака. "Катина". Кларинет. АМО. Исак. Им. Патер. Дора. Ега. Опосум. Тетанус. Река. Утилизатор. Мат. Ла. Имам. Такин. Туса. ЕЛАН. Акоминат. "Нино Черуми".

ОТВЕЩО: Грахизан. Липома. Амака.
Ерато. АК. Асен. Загар. Сумо. Ератема.
Ипум. Ицо. Ало. Анамити. Сор
(Фернанго). Ракет. Лан. Анклав.
Паметика. Илит. Резит. Яке. Тан (Карой).
Орар. Ват. Глог. Ноти. Азис. Кагурин
(Георзи). Скаруги. Амос. Со. Елеватор.
Мач. Юра. АТАРИ. Ара. Ана. Ерани (Сара).
Етер. Обама (Барак). Ирасек (Алойс). Лу.
Олинеза. Адалат. Ивирон. Тока. Ани.

СУДОКУ САМУРАЙ



ДОЗА СМЯХ

Учени открили, че динозаврите били разумни същества, занимавали са се със земеделие, имали календар, своя писменост, държава и наука. При разкопки бил открит доклад, изнесен от един тирано-завър рекс пред дино-завърското ООН. В доклада се казва, че генетичните експерименти с шимпанзета до нищо добро няма да доведат.

* * *

Хората се делят на три категории:

1. Соџи (стаџат и ля-
гат кџсно).

2. Чучулиги (стават и лягат рано).

3. Кълвачи (заради тях
совете стават рано, а чу-
чулигите лягат късно).

* * *

За да се разориш, кризата не е достатъчна. Трябва да имаш и пари.

* * *

Ако погледнеш трезво на нещата, неволно ти се иска да се напиеш.

* * *

Лекар в психиатрия решава кръстословица:

- Да, островът, на който се е родил Наполеон...

Обръща се към един пациент:

- Ей, Петров, ти къде
беше роден?

* * *

Прасчо влиза в магазин
и пита:

- Тези Възглавници с какво са пълни?

- С пух...
- Ех, Мечо, Мечо...

* * *

Сегят майка молец с малкото си в гардероба и ядат вълнено палто. По някое време малкото пита:

- Мамо, може ли малко
да полетя?

- Не, яж си палтото и
мълчи.

- Жалко, Вчера летях и
Всички така ми ръкопляс-
каха.



Графична концепция
РЕМЕ-сун

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели: Румен Леонидов,
асп. проф. д-р Емилан Велев

Репортери: Мирослава Кирилова,
Саша Маркова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Израва Хелт ООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ № 65

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

Печат:
Алианс 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



Играта на Хонда и Технополис продължава
... повече www.technopolis.bg

НОВИТЕ ТОП ОФЕРТИ от

TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Промоция от 9 до 29 септември 2011 г.



349
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x16.50 лв.



LG LCD телевизор и
монитор M2262DP



559
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x16.50 лв.

Panasonic

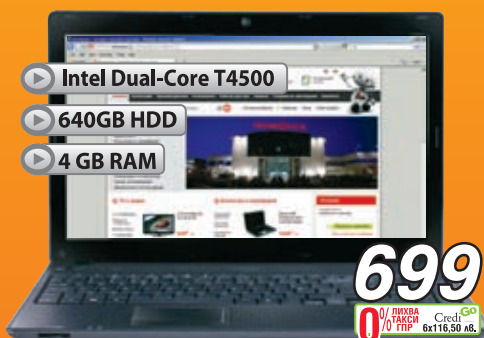
LCD телевизор
TX-L32CX3E



1299
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
10x129.90 лв.

1679*
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
10x167.90 лв.

SONY 3D LED телевизор
KDL-32EX720 / KDL-40EX720*



699
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x116.50 лв.

acer

Лаптоп
Aspire 5736Z



399
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x66.50 лв.

SAMSUNG

Нетбук NP-N100-DA02BG



85
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x14.00 лв.

hp

Мултифункционално
устройство DESKJET 2050



269
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x44.83 лв.

Prestigio
THE ART OF HI-TECH

Таблет
PMP5070C



99
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x16.50 лв.

FUJIFILM
Фотоапарат FinePix AX230



79
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x12.88 лв.

NOKIA
GSM за 2 SIM карти X1-01



17⁹⁰
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x28.50 лв.

TESY
the comfort generation
Вентилаторна
печка HL 211V



49
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x8.17 лв.

PHILIPS
Шейкър HR 2000



249
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x41.50 лв.

SINGER
Шевна машина MADEMOISELE



359
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x59.83 лв.

BEKO Хладилник
DSA 25010



479
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x79.83 лв.

ZANUSSI Фризер
ZFU 319 EW



499
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x83.17 лв.

Indesit Пералня
IWD 6105



499
0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР
CrediGo
6x83.17 лв.

Electrolux
Фурна за вграждане EOB 53103 X



ЛИХВА, ТАКСИ, КОМИСИОННИ, ГПР, ГЛП

Пример: Вземете стока за 1000 лв. и платете 100 лв. първоначална вноска на касата на Технополис и 9 равни месечни вноски по 100 лв., 0% ГПР, 0% ГЛП

от 09.09. до 29.09.2011 г.
при покупка на 6 или 10 равни вноски (задължителна първоначална вноска на касата на Технополис и 5 или 9 месечни вноски) за съответно обозначените стоки и вноски в брошурата на Технополис

CrediGo
CrediBul
SOCIETE GENERALE GROUP

**И още много супер оферти в новата брошура на
Технополис или на www.technopolis.bg**

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план