

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Български ученици се чувстват у дома в Европа

На фона на тежките икономически реалности в света страната ни има безспорно богатство, което не се оценява в пари, но ще дава дивиденди десетилетия наред. Това са амбициозните, можещи и знаещи млади хора, за които контактът с връстниците им от Стария континент е напълно равносвален. Те нямат комплексите на предиш-

ните поколения, говорят немски, английски или френски като втори роден език и знаят как да беседват дори с водещите европейски политици. Защо федералният президент на Германия Кристиан Вулф прие учители и ученици от софийската немска езикова гимназия "проф. К. Гълъбов", четете

на стр. 13

Храната като канон



Все повече водещи ресторанти, големи хотели и световни авиокомпани предлагат на посетителите си и храна, приготвена по каноните на ортодоксалните евреи. Кашрутът е начин на хранене според изискванията на свещената книга Тора. А кои са кашерните храни и как се приготвят, ще разберете

на стр. 14

Какво определят хормоните

Едва ли има образован човек, който да не е наясно, че огромна част от процесите в организма се ръководят от минимални количества химически вещества, отделяни от жлезите с вътрешна секреция. Продукцията на хормони е обусловена от гените, от пола, възрастта, храненето и здравословното състояние. Какво се случва в тялото под хормоналната диктовка, четете

на стр. 9

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

БЛС избира за лекар на годината проф. Григор Горчев



Вижте какво каза той health.bg/v/167

Милена Фучеджиева, писателка и сценаристка на сериала „7 часа разлика“:

Безпардонна съм, ако много ме настъпят

Интервю на Екатерина Генова - на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули след хранене





www.ecopharm.bg

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



7 правила, водещи към дълголетие

Според известния американски кардиолог Клайд Янси всеки човек има 90% шанс да стане дълголетник. За това е необходимо само да се придържа към 7 прости правила. Първо - да води активен начин на живот. Второ - да контролира нивото на холестерола. Трето - да се храни правилно, което означава повече целулоза, пълнозърнести продукти, плодове и зеленчуци. Четвърто - да контролира кръвното

си налягане. Пето - да се бори с наднорменото тегло. Шесто - да се запознае със здравословните проблеми, които може да причини диабетът, и да контролира нивото на захар в кръвта. Седмо - да не пуши. Въпреки че повечето лекари са съгласни със съветите на д-р Янси, последни изследвания са установили, че все пак гените определят на 50% продължителността на живота.

Сливите изпревариха боровинките по антиоксиданти



Американски учени стигнаха до извода, че най-добрият в света източник на антиоксиданти са сливите. Именно този плод е способен да удължи младостта и активните години в живота на човека. По съдържание на антиоксиданти сливите превъзхождат

даже боровинките, които доскоро се смятаха за лидер в борбата със свободните радикали. Според изследователите, за да осигурим на организма си необходимата доза антиоксиданти, достатъчно е да изядем само две-три сливи на ден. "По принцип хората не ядат боровинки в големи количества, най-често ги добавят в плодови салати. А сливите може да се хапват по всяко време и от това ползата е голяма", каза Катрин Колинз, член на изследователската група. Освен това сливите са много по-достъпни от боровинките. Никак не са скъпи и се продават навсякъде.



Игрите навън предпазват децата от късогледство

Времето, прекарано от децата на чист въздух, може да окаже положително влияние върху зрението им и да намали

риска от късогледство. Специалисти от Кеймбридж провели изследване и установили, че всеки допълнителен час навън намалява риска от късогледство с 2%. Учените сравнили времето, през което 10 хил. деца прекарват на открито, със състоянието на зрението им. Оказало се, че тези от тях, които страдат от късогледство, се разхождат с 3,7 часа по-малко от връстниците си с нормално зрение. Учените предположат, че една от причините е във факта, че

много деца заменят разходките и игрите на чист въздух с вредни за зрението занимания като гледане на телевизия, компютърни игри или четене. Друго основание за резултатите от направеното изследване учените виждат в положителното въздействие на естествена светлина и възможността да се наблюдават отдалечени обекти. Физическата активност има и други плюсове - може да предпази от диабет, затлъстяване, дефицит на витамин D и др.

Съжителството с роднини съспива здравето на жените

Животът в един дом с няколко поколения родственици влошава здравето на жените. Според британски учени те почти три пъти по-често страдат и умират от сърдечно-съдови заболявания. Учените провели мащабно изследване с участието на 91 хиляди души от двата пола на възраст от 40 до 69 години. В началото на експеримента никой от тях не страдал от сърдечно-съдови заболявания. Резултатите показали, че най-здрави са жените, които живеят само със съпрузите си. Тези от тях, които са под



един покрив с родители или отраснали деца, 2-3 пъти по-често се сблъскват с исхемична болест на сърцето, съобщиха изследователите. Според тях причината е в стрес

са, който изпитват жените от прекалените домашни ангажменти и от усилията, които полагат, за да поддържат нормални взаимоотношения с роднините.

Упражненията помагат на диабетиците

Физическото натоварване е много полезно за укрепване на сърдечно-съдовата система и мускулите, но се оказва, че от умерен спорт особено се нуждаят хората, страдащи от захарен диабет. Неотдавна в САЩ се проведе комплексно изследване, имащо за цел да установи как редовните силови и аеробни тренировки и подобряването на физическата форма влияят върху развитието на диабета. Участниците в експеримента в продължение на 9 месеца се занимавали със спорт по 140 минути в седмицата. Времето било разделено поравно между аеробни упражнения (ходене или плуване) и силови натоварвания в тренажорната зала. В резултат било установено, че нивото на гликирания хемоглобин при участниците в експеримента се е снижило значително, от което учените правят извода, че мускулите се явяват нещо като губи, всмукващи захарта от кръвта.

Редица изследвания, проведени по-рано, също довели до извода, че максимален ефект се постига именно при комбиниране на аеробни упражнения и силови натоварвания. При оптимално ниво на физическо натоварване хората имат всички шансове да се научат напълно да контролират не само нивото на захар в кръвта си, а и цялото заболяване.

Редица изследвания, проведени по-рано, също довели до извода, че максимален ефект се постига именно при комбиниране на аеробни упражнения и силови натоварвания. При оптимално ниво на физическо натоварване хората имат всички шансове да се научат напълно да контролират не само нивото на захар в кръвта си, а и цялото заболяване.

Захарта състарява кожата

Редовната употреба на захар в по-големи количества ускорява старенето, твърдят диетолози. Те обясняват, че склонността към сладкото предизвиква процеси, чието действие формира в организма молекули, наречени крайни продукти на гликиране (AGE). Вредата от въздействието на тези молекули се изразява в увреждането на колагена и еластина, които придават еластичност на кожата. Освен това AGE намаляват количеството на антиоксидантите, които също съхраняват младостта и добрия вид на кожата. Експертите напомнят, че захар се съдържа не само в бонбоните и тортите, а и в газирани напитки, някои млека и тестени изделия като хляб, мюсли и други продукти, които не са прекалено сладки.

Експертите напомнят, че захар се съдържа не само в бонбоните и тортите, а и в газирани напитки, някои млека и тестени изделия като хляб, мюсли и други продукти, които не са прекалено сладки.



ДИАГНОЗИ

Оставете времето на мира!



Петър ГАЛЕВ

Истината е, че отдавна смяната на лятно и зимно време носи много повече вреди, отколкото ползи. Този механизъм е приложен първоначално в Германия през Първата световна война, когато сигурно е имал смисъл. Хората са пестили електричество и восъчни свещи в един момент на огромен недостиг. Но в XXI век смяната на времето носи главно допълнителен стрес, от който нямаме нужда. Добре поне, че не обръщаме стрелките в полунощ, което обръкваше и датите. Отдавна живеем и работим в забързан график, който никак не е съобразен със слънчевото греене. Да не говорим колко хора пребивават целодневно в помещения без естествена светлина и за тях най-малкият проблем е кога съмва и мръква. С днешна дата промяната е най-вредна за децата и възрастните хора. Те се адаптират трудно - малките със заспиването, ставането и храненето, а старите - с приемането на редовните лекарства. Не е ясно какво точно пестим с въртенето на часовника, но ако се направи сериозна сметка на разходите за извършване на промяната, както и за преодоляване на стреса, работата може да се окаже кон за кокошка. Убеден съм, че ако една държава от ЕС се откаже от този анахронизъм, ще се намери кой да я последва. И никой няма да страда от това в ерата на енергоспестяващите крушки. Напротив, човешкият организъм ще ни е благодарен, че не го натоварваме допълнително точно в преходните сезони, в които и без друго трябва да се нагаждаме към доста промени.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медисински 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.



Най-малкият Volkswagen влезе в Книгата на рекордите

Volkswagen up! - най-малкият представител на фамилията, влезе в Книгата на Гинес, като постави рекорд по брой на хора, събрали се в един автомо-

бил. 16-те доброволци не само влязоха в миниатюрната кола, затвориха вратите и прозорците, но и престояха вътре десет секунди, каквито са изиск-

ванията на регламента.

Публичният дебют на VW up! се състоя през месец септември тази година на автосалона във Франкфурт. Най-малкият Volkswagen се предлага с трицилиндрови 1,0-литрови двигатели с мощност 60 и 75 к.с. Цената на автомобила в Германия тръгва от 9850 евро.



Киберогледало осигурява интернет, домашен лекар и треньор

Компютърните технологии непрестанно се движат напред, удивлявайки потребителите с все по-съвършени разработки. Последната новина се нарича Cybertecture. Инженерът и дизайнер Джеймс Лоу създаде необикновено стенно огледало. То е способно не само да показва вашето отражение, но и да прави още много неща. Киберогледалото е свързано с интернет. Така вие без проблем можете да проверявате електронната си поща, да хвърлите един поглед на новините, да разберете какво ще е времето, да слушате музика, да гледате филми и различни предавания. Всичко това се осигурява от LCD екран, вграден в огледалото. Да управлявате вашето киберогледало можете чрез дистанционно или чрез смартфон. Тези екстри обаче не изчерпват услугите, които предлага Cybertecture. Огледалото ще ви помогне да следите за здравословното си състояние. Вградени датчици показват жизнените ви показатели - телесна температура, пулс, а персонален виртуален треньор ще ви напътства в спортните ви занимания. Засега цената на киберогледалото е стряскаща - 3600 долара, но авторите на технологичното чудо твърдят, че парите си заслужават.

Да заспиш, съзерцавайки Северното сияние

Курортният комплекс Igloo Village, който е част от хотел Kakslauttanen във Финландия, е уникален по възможностите, които предоставя на гостите си да съзерцават Северното сияние. Разположени зад Полярния кръг, бунгалата имат стъклен покрив, а по-смелите могат да отидат в истинско снежно излу. Специалното термично стъкло, с

което са покрити 20-те бунгала, позволява вътре да се поддържа постоянна температура и да се предотврати залежаването. Това осигурява идеална прозрачност и видимост даже когато навън температурите паднат под 30 градуса.

В снежните излуга атмосферата не е особено уютна за по-зиморничавите, защото се пог-

държат градуси от -3°C до -6°C, затова гостите трябва да се завиват в спални чували и да не свалят шапките от главите си.

Една нощ под Северното сияние струва 340 евро за двама. Комплексът Igloo Village е отворен от декември до края на април. През есента на 2012 г. ще бъдат завършени още 33 стъклени излуга.



„ЧЕЗ Електро България“ е в Топ 500 на най-успешните компании в Централна и Източна Европа



"ЧЕЗ Електро България" получи сертификат за постижения от "Делойт". Признанието бе връчено за класирането на дружеството в Топ 500 на най-успешните компании от

Централна и Източна Европа за 2010 г.

Кремена Стоянова, председател на УС на "ЧЕЗ Електро България", получи сертификата от Васко Райчев, председател и основател на "Делойт" у нас. Електроенергийната компания заема 328-о място.

В списъка има 8 български фирми.

ЧЕЗ Груп, Чехия, е пета в класацията за 2010 г. и компанията с най-голяма пазарна капитализация. Класацията на "Делойт" Топ 500 обхваща компании от 18 държави в региона на Централна и Източна Европа.

НУРОФЕН ЕКСПРЕС атакува болката 2 пъти по-бързо

Всеки пети човек в Европа усееща болка. Само в България това са над 1,5 милиона души. В ожесточената борба с болката Нурофен провежда представително изследване сред близо 2 хил. души. То показва, че повечето хора искат болкоуспокояващо-

то да действа по-бързо и по-ефективно. Резултатът е новият Нурофен Експрес, който атакува болката два пъти по-бързо.

Две са основните иновации, които правят Нурофен Експрес надеждно и бързо решение на проблема с бол-

ката. То е единствено болкоуспокояващо на българския пазар, което е в меки капсули. Те се разтварят при поглъщане с вода и основната съставка навлиза за секунди в тялото. Така течната формула на ибупрофен се разгражда в кръвта два

пъти по-бързо от обикновените таблетки. Нурофен Експрес неутрализира болката в рамките на половин час след приема на капсулата.

В резултат Нурофен Експрес се справя с болката по-бързо и ефективно. Основната съставка ибупрофен се възприема добре при възрастни и деца над 6 г. (20 kg).

Нурофен Експрес 2 пъти по-бързо облекчава главоболието, мигрената, зъбобола, болките в гърба, менструалните, мускулните и ревматичните болки, симптомите при простуда и грип. Понижава и температурата.



Лекарствен продукт за възрастни и деца над 6 години.
Съдържа ибупрофен. Преди употреба прочетете упътването.
Reg. No A414/01.09.2011



Диабетът и холестеролът увреждат сърцето



Дискусия за лекарствата

Коремният дискомфорт: кога да търсим лекар?

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Сред най-честите оплаквания, свързани със здравето, е коремният дискомфорт. Той може да се прояви по различен начин - като колики, газове, присвиваща болка, подуване, тежест след нахранване, чувство за празнота в стомаха. Понякога тези усещания са толкова силни, че се налага търсенето на спешна медицинска помощ. И в множеството от случаите лекарите не установяват каквито и да било обективни болестни изменения. Най-важното е при болки в корема да се разграничи дали те са предизвикани от сериозна причина, която изисква спешни изследвания и лечение, или става въпрос за функционални нарушения на храносмилателната система, които, макар и много неприятни, не застрашават живота и здравето, но нарушават сериозно всекидневните активности.

Като правило никога не се колебайте да заведете на лекар малко дете с коремни оплаквания, особено ако продължават повече от час и са свързани

със силно безпокойство, заемане на принудителна поза, повръщане, температура. Понякога при деца дори пневмонията протича с коремни болки. Затова презлед при педиатър или хирург е задължителен.

При възрастните изчаквателното поведение е по-допустимо. Хората с хронични заболявания като камъни в жлъчния мехур, гастрит и язва познават протичането на кризите и знаят кога трябва да потърсят специализирана помощ. Но ако по принцип нямате диагностицирано заболяване, е добре да знаете кои симптоми са тревожни и при кои можете да си помогнете сами.

Повръщането или изхождането на кръв винаги изисква сериозно и спешно уточняване. Същото се отнася и за изхождането на черни лъскави материци.

Обилното повръщане и невъзможност за приемане на каквато и да е храна и течности, съчетано със силни болки и втвърдяване на корема, също изисква моментално посещение при лекар.

Стомашните раз-

Болките в корема могат да се дължат на десетки причини
Снимка Paga ПЕТКОВА



стройства се срещат често при грешки в хранителния режим, при вирусни и бактериални инфекции. Здравите хора на средна възраст трудно се обезводняват и могат да изчакаят как ще се развие състоянието им за 24-48 часа, като пазят диетата, приемат пробиотици и пият леко подсладени и леко осолени течности. Задължително посетете лекар, ако изходните материци са смесени с кръв и слюз и поддържате висока температура. За децата и хората в третата възраст трябва да се реагира

по-бързо заради опасността от дехидратация.

Дискомфортът, причинен от функционални разстройства, се познава по това, че тежестта и болката, макар и силни на моменти, преминават бързо и спонтанно. Често са съчетани с къркоре на червата (метеоризъм), оригвания и чувство на пълен корем. Това състояние е характерно за динамичните и активни хора, които често работят под стрес и имат хаотичен хранителен режим. Храносмилането е силно зависимо от типа нервна сис-

тема и от начина на живот и хранене. За преодоляването на функционалните разстройства на първо място е важно да се въведе ред в храненето. Не пропускайте закуската и обяда с готвени храни. Храненето на крак и за няколко минути натоварва силно стомаха и червата. За намаляването на спазмите и газовете ограничете грубите сурови храни, както и бобовите култури. Има богат избор от съвременни препарати на билкова основа, които съчетават няколко полезни действия. Такъв препа-

Никога не се колебайте да заведете на лекар малко дете с коремни оплаквания, особено ако продължават повече от час

рат е "Комфортекс", който съдържа комбинация от няколко натурални стандартизирани билкови извлекци. Той има газогонен и спазмолитичен ефект, благоприятно повлиява храносмилането и жлъчната секреция. При оплаквания от метеоризъм, подуване в корема и тежест след нахранване се приемат по 2 капсули с достатъчно течност. Прегледът е добрата поносимост дори и при продължително прилагане, както и липсата на странични ефекти.

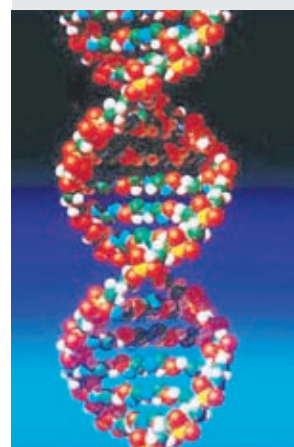
НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Забавете темното... храни
www.health.bg/15859



Как да отложим остаряването
www.health.bg/15874



От гените зависи кой ще се разболее от грип?
www.health.bg/15865

Анкета онлайн
Какво правите, когато грипът ви поваля?

Сред важните препоръки за намаляване на разпространението на грипните вируси е избягването на контакти с болни. Попитахме читателите на health.bg какво правят, когато се разболеят от грип.

62% от участниците в допитването си стоят вкъщи, докато оздравеят.

26 на сто продължават на ходят на работа/училище, въпреки че по този начин застрашават здравето на околните.

12% от анкетиранияте избират златната среда - редуват почивката с ходенето на работа. Повече за група и настинките може да научите на www.gripbg.info.

Затопля и облекчава мускулните и ставните болки



NeOx
Отново се движих!

Аюрведична серия
www.sophia.bg

Социалните мрежи влияят на мозъка?

Има сериозни основания да се смята, че контактуването във виртуални социални мрежи може да доведе до промени в мозъка. До този извод са стигнали специалисти, които са анализирали ползвателите на Facebook. Както предаде ВВС, учени са провели изследване с участието на 125 доброволци, активни почитатели на социалните мрежи. Мозъкът на всеки от тях бил сканиран. Резултатът бил поразителен - хората, при които определени участъци от мозъка са по-големи, имат и повече приятели във Facebook. При това учените взели предвид не само виртуалните, а и реалните приятели на участниците в експеримента. Впоследствие изводите били проверени още веднъж при друга група доброволци.

Специалистите от Университетския колеж в Лондон съобщили, че са открили няколко области в мозъка на хората, ползващи социалните мрежи, които се оказват свързани с броя на приятелите им.

Все още в откритието има много неизвестни. Изследователите засега не могли да установят дали някои участъци от мозъка се увеличават под въздействието на социалните мрежи, или хората с определена структура на мозъка са по-предразположени към приятелски отношения.

Учените се надяват, че нови изследвания ще покажат дали мозъкът на човека действително може да се променя и приспособява към нови социални явления. (ЖЗ)

Д-р Балджиева, малките деца много често кашлят. Има ли "безобидна" кашлица и как родителите да я разпознаят?

- Ако детето кашля, задължително трябва да бъде презледано от лекар. Също като температурата, кашлицата е рефлексна, защитна реакция, чрез която организмът се опитва да очисти дихателните пътища от попаднали чужди частици или микроорганизми. Може дори да е вдишало едно чуждо тяло и това да бъде причина за кашлица.

Ако има внезапна кашлица, трябва веднага да се потърси лекар. Важно е родителят да отговори подробно на насочващите въпроси на лекаря, което ще подпомогне преценката за причината и естеството на кашлицата.

Разпитваме каква е кашлицата - грезгава като при ларингит, лаеща като при т.нар. псевдокруп, или има и свиркане в гърдите. Важно е и кога кашля детето - дали през деня, или през нощта. Така че родителите трябва да наблюдават и да опишат кашлицата пред лекаря в детайли.

- Какво да предприемат родителите до консултацията с лекаря?

- Съветвам да не се дават никакви лекарства, без детето да е презледано от лекар. Може да се дават много течности, различни чайове в зависимост от това дали детето е по-голямо и дали ще ги иска. Чайовете не е задължително да бъдат топли. Много помага отвара от цели дюли. В никакъв случай да не се пристъпва към самолече-

Когато детето кашля

• С д-р Клара Балджиева, педиатър, разговаря Галина Спасова



Д-р Клара Балджиева

„

Хубаво е въздухът в помещенията да бъде влажен и да се предпочитат почистването с пара, а не с препарати

ние. А това става често, особено при хомеопатичните лекарства. Тази седмица в кабинета ми дойде дете на 18 месеца и майката извади флакончето с 8 хомеопатични средства. И се чудим защо детето е с обрив и алергични прояви. Моите уважения към хомеопатията, обаче децата трябва да са презледани от семеен лекар и от педиатър.

- Налице е и другата крайност - родителите смятат, че щом е предписан антибиотик, е подхотено сериозно...

- Статистически е оборена тезата, че у нас децата се лекуват с много антибиотици. Ние сме на средно за Европа ниво.



Детската кашлица налага намесата на лекар

Но безконтролното даване на антибиотик също води до много рискове. Много по-голям процент за заболяванията на дихателната система в ранна детска възраст са от вирусни инфекции. Когато се насложат и бактериална инфекция, тогава има нужда от антибиотик.

- Може ли кашлицата да ходи на детска градина?

- Може само ако е презледано от лекар, който е подписал документ, че детето е здраво. А то едва ли ще е здраво, след като кашля. Кашлицата е тревожен симптом, той може да бъде защитен само

- Упоритата кашлица може ли да е симптом на алергия?

- Невинаги може да се докаже, защото много често е смесена. Тя може да бъде провокирана или да се поддържа постоянна кашлица, ако в дома се отглеждат рибки. Храната за рибки е силно алергизираща. Също и папгалите. Котките нерядко са причина за алергия.

Хубаво е въздухът в помещенията да бъде влажен и да се предпочитат почистването с пара, а не с препарати. Килими и мокеи съдържат микроскопични кърлежчета, причини дори за астма, така че е много важна и средата, която детето обитава.

Затова е хубаво децата и в домашна обстановка да бъдат презледани, а ако това не е възможно, да бъдат разпитвани родителите. Детето може да бъде алергично и към белтъка на кравето мляко. Много важно е да се види фамилната обремененост за алергии. Ако има себореен дерматит, ако има алергия към белтъка, рецидивиращи инфекции на белия дроб, които могат да протекат със спазъм, това също трябва да се каже на лекаря.

Снимка Рада ПЕТКОВА

В началото. В никакъв случай дете, което кашля, не трябва да посещава детско заведение. Не само че може да зарази другите, защото респираторните инфекции се разпространяват най-често по въз-

душно-капков път, но и за него е опасно - ако не се лекува кашлицата. При респираторен вирус лекарят трябва да е презледал детето, защото, ако не е лекувано правилно, спада и имунната защита.

Реабилитираха мобилните телефони



Според учените няма пряка връзка между ползването на мобилни телефони и риска от ракови заболявания. Последното изследване на евентуалната зависимост е направено от датския Институт по ракова епидемиология. Специа-

листите проучили живота на 350 хиляди души, които редовно са ползвали мобилни телефони в продължение на 18 години. Изводът бил категоричен - шансът да се разболеят от рак на мозъка при участниците в допитването не е по-висок, отколкото при всички останали хора. От 358 403 ползватели на GSM-и при 356 се появило заболяването, при 846 се развили други форми на рак на централната нервна система. Тези цифри съответстват на среднестатистическите показатели и не са по-различни от обичайната статистика.

Учените ще продължат работата си, за да се убедят, че няма опасност ракът да се развие в по-дългосрочна перспектива. Световната здравна организация се отнася към вредата от мобилните телефони както към вредата от кафето - рискът пряко не е доказан, но и не може напълно да бъде изключен.

Британското министерство на здравеопазването, както и преди, препоръчва на лица до 16-годишна възраст да не прекаляват с мобилните телефони и да свеждат разговорите до минимум. Въпреки че именно в тази държава специалистите бяха едни от първите, които доказаха, че няма връзка между честото говорене по GSM и рака на мозъка. (ЖЗ)

N-Ti-Tuss

Билкови капсули с благоприятен ефект при суха и влажна кашлица

Екофарм

ЕКОФАРМ 1421, София
бул. "Черни Врх" 14, бл. 3
тел.: 02/963 15 96; 963 15 97



Доц. д-р Добромир Гачев

Доц. Гачев, ниските температури и изобилие климатичните условия създават ли риск за сърдечно-съдовата система?

- Няма доказателства за преки сезонни влияния върху сърдечно-съдовите заболявания. Може би на пациентите се отразяват неблагоприятно липсата на слънчева светлина и краткият ден, които засилват депресивните нагласи. Самият страх от лошото време може да причини стрес. Единствено при пациенти с доказана коронарна болест понякога се наблюдава засилване на оплакванията при излизане от топли помещения на открито при ниски температури. Това може да предизвика допълнителен съдов спазъм и съответно типичната болка в гърдите.

- Много хора твърдят, че през зимата кръвното им е по-високо...

- Ако някой установява такава тенденция, тя едновременно дължи на климата. Няма научни доказателства в тази посока. Както знаете, артериалното налягане се влияе от редица

Кръвно, холестерол и диабет удряят сърцето

● С доц. д-р Добромир Гачев, началник на Клиниката по кардиология във Военномедицинската академия в София, разговаря Петър Галев

фактори - моментното физическо и психическо състояние, храненето, двигателната активност, приема на медикаменти. Често през зимата хората са по-неподвижни, хранят се с по-малко и солени храни, което може да повлияе на кръвното налягане.

- Какво е отношението на вирусните инфекции към сърдечните болести?

- Тук има реално основание за притеснение, особено при хората със сърдечна недостатъчност. Една вирусна инфекция може да влоши допълнително състоянието на сърцето и да забърбочи сърдечната недостатъчност. Важно е тези пациенти да си правят навреме профилактика след консултация с наблюдаващия ги лекар. Той ще прецени кога и какви ваксини да се приложат, както и други профилактични мерки.

- Вярно ли е, че напоследък повече млади хора стават ваши пациенти?

- Има такава тенденция, при това не само в България, а в глобален мащаб. Сърдечно-съдовите заболявания се подмладяват и причините за това са комплексни. Напрежният начин на живот и пропуски в ранното откриване на рисковите фактори - хипертония, диабет, лош липиден статус, са сред водещите

причини. Значение има и влошената екологична ситуация в големите градове.



При диабетиците с недостатъчен контрол на заболяването се засягат всички прицелни органи - мозък, сърце, бъбреци

- Възможно ли е човек да не подозира, че кръвното му е високо, че има диабет или наднормен холестерол?

- Напълно е възможно. Точно затова някои смятат, че инфарктът напирим им е дошъл изневиделица. А то не е така! Те са имали съответните проблеми, но не са ги открили или не са им обърнали внимание. През последните години се увеличава процентът на пациентите в активна възраст с хипертония, с диабет тип 2, с дислипидемия. Когато говорим за рисков фактори, трябва да е ясно, че те са две големи групи. Едните са дефинитивни и не подлежат на промяна - това са възраст, пол и наследственост. А другите могат да се контролират по различен начин. Тук спадат хи-



Редовното измерване на кръвното налягане може да ви спести много здравословни проблеми

пертонията, диабетът, наднорменото тегло, мютюпушенето, обездвижването.

- Но ако пациентът се чувства добре и няма оплаквания, как да разбере, че нещо нередно се случва със здравето му?

- Това е задачата на профилактичните прегледи. На първо място е елементарно през определен период всеки да си мери кръвното налягане. Новите електронни апарати са доста точни и лесни за използване. При годишния профилактичен преглед трябва да се проверят кръвната захар, холестеролът и неговите фракции, бъбречната функция. Така могат да се хванат отклонения, на които навреме да се обърне внимание.

- Нека да припомним нормалните стойности на кръвното.

Снимка Рада ПЕТКОВА

- То трябва да е под 140 на 90. А при пациенти с вече установени здравословни проблеми трябва да бъде под 130 на 80. Измерването е важно, защото мнозина свикват с по-високи стойности и не ги усещат, но това не означава, че при тях хипертонията не уврежда сърцето и кръвоносните съдове. Високото налягане уврежда съдовия ендотел и така се отключва процесът на атеросклерозата, която стои в основата на инфарктите и инсултите.

- Как си обяснявате, че и хора, които знаят, че имат високо кръвно, не го лекуват?

- Много от тях се чувстват добре и се заблуждават, че ще минат и без терапия. А това не е вярно! Освен това не е важно просто да пиеш да-

дено хапче, важно е да постигнеш прицелните стойности, определени от лекаря. Това става с комбинация от лекарства, постоянен контрол и промяна в стила на живот. Друга особеност на лечението е, че то продължава много години, често цял живот.

- Това не създава ли някаква психологическа бариера, страх от това продължително лечение?

- Ако лечението е изписано от специалист и е съобразено с възрастта и конкретното състояние на пациента, ползата от приема на лекарства несравнимо надхвърля евентуални странични ефекти. Съвременните медикаменти са ефективни и безопасни.

- Защо хората с диабет са по-заплашени от сърдечно-съдови инциденти?

- Защото диабетът от тип 2 (инсулинонезависимият диабет) е еквивалент на коронарната болест на сърцето. Захарната болест уврежда артериите и е сред главните рискови фактори, дори и другите показатели да са в норма. При диабетиците с недостатъчен контрол на заболяването се засягат всички прицелни органи - мозък, сърце, бъбреци.

- А добрият контрол на диабета подобрява ли състоянието на сърдечно-съдовата система?

- Определено! Това е също толкова важно, колкото контролът на другите рискови фактори.

Рахитът вреди на много органи

Витамин D₃ играе съществена роля за здравето на костите. Неговият дефицит може да доведе до рахит в детска възраст, остеопения, остеопороза и остеомаляция при възрастни.

Рахит

Рахитът е болест, предизвикана от липсата на витамин D, калций или фосфор. При нея се забавя процесът на втвърдяване на костите и те често се деформират. Болестта предизвиква най-големи увреждания на долните крайници, които се изкривяват.

Витамин D се образува в кожата на кърмачето под влияние на ултравиолетовите лъчи на слънцето. Само една малка част от дневните нужди се внасят с майчиното мляко, маслото, жълтъка на яйцата и черния дроб. Недостатъкът на витамин D води до недостатъчно отлагане на калциев и фосфорни соли в растящите кости. Те остават меки и непълноценни, лесно се огъват под тежестта на тялото. Но рахитът се отразява на всички органи и системи в детския организъм. Рахитичните деца боледуват по-често и по-тежко от инфекции на дихателните органи и пневмонии. При възрастните костната тъкан се размеква.

По-често боледуват от рахит така наречените зимни деца - родени през есента и началото на зимата, които прекарват първите месеци от живота си в стая, без да ги огрява слънце. Често боледуват и деца, които се претрупват с дрехи. Изкуствено хранените бебета заболяват два пъти по-често от тези, които са на майчина кърма, поради по-слабото усвояване на калциев и фосфорни соли от кравето мляко. По-често боледуват и недоносените, които имат по-големи нужди от витамин D и калциев и фосфорни соли.

Как да предпазим децата от рахит

Профилактиката на рахита е комплексна и е свързана с приемането на храни, богати на калций и витамин D, разходки на открито, често излагане на слънце. Може да се включат масажи, гимнастика и активни движения.

Важно място заема и витамин D. Той трябва да се поема от майката по време на бременността, особено последните два месеца и по време на кърменето. На бебето витамин D започва да се дава още от края на първия месец, а при недостиг - още от първата седмица. Профилактичната доза се определя от лекаря за всяко бебе индивидуално.

Първите прояви на рахит се забелязват около 3-5-месечна възраст. Те са леки и най-често се изразяват с повишена раздразнителност и неспокойствие, стряскане при най-малък шум, увеличаване на изпотяване на главата и понякога се оформя плешиво петно. Разпознаването и лекуването на заболяването навреме спомогат да се предотвратят по-късно настъпващи изкривявания на костите и други увреждания на организма.

И още - за да повишим действието на имунната система, е добре да потърсим в близките седмици личния си лекар, който да предпише медикамент, съдържащ витамин D₃.



Доц. д-р Златица ПЕТРОВА,
изпълнителен директор
на ИАМО

Лекарствената регулация в България се осъществява от Изпълнителната агенция по лекарствата (ИАЛ), която издава разрешения за употреба на лекарствените продукти в страната. Съгласно Директива 2004/27 от 31.03.2004 г. на Европейския парламент и Закона за лекарствените продукти в хуманната медицина генеричен лекарствен продукт е лекарствен продукт, който има един и същ качествен и количествен състав по отношение на активните вещества и същата лекарствена форма като референтния лекарствен продукт и биоеквивалентността му с референтния лекарствен продукт е доказана с подходящи изпитвания за бионаличност.

Оригиналният продукт е първата версия на едно лекарствено вещество, а генеричното лекарство е същият продукт, който може да се въвежда на пазара след изтичането на патентния период. Основната отличителна черта е тази, че генеричните лекарства струват по-малко от оригиналния продукт, което дава възможност за по-достъпно здравеопазване.

В Република България, като държава - членка на ЕС, издаването на разрешение за употреба на генеричен лекарствен продукт от ИАЛ става след доказване на неговата ефикасност и безопасност.

Съществуват строго дефинирани правила, които се отнасят до разра-

Всички разрешени лекарства отговарят на стандартите

Във в. "Живот и Здраве" продължаваме експертната дискусия за лекарствата, която започнахме заради изразените съмнения от представители на някои пациентски организации, че генеричните лекарства не са достатъчно ефективни. До момента публикувахме становищата на директора на Изпълнителната агенция по лекарствата, на водещ специалист от Фармацевтичния факултет на Медицинския университет в София, Националната здравноосигурителна каса, на националния омбудсман. Получихме мнението на ръководителя на най-голямата фармацевтична компания в България "Актавис". Очакваме отношение да вземат и представители на производителите на оригинални лекарства. Днес темата продължава със становището на Изпълнителната агенция за медицински одит.

ботването, производството и осъществяването на маркетингова стратегия на генеричните продукти, които се разработват в заводи, съответстващи на изискванията на международните производствени стандарти, и отговарят на много стриктни критерии за одобрение, преди да бъдат разрешени за употреба на пазара.

Притежателите на разрешението за употреба са задължени да следят пътя на лекарството с цел мониториране на броя на нежеланите реакции, които могат да бъдат получени при

употребата му. Следователно генеричните лекарства са обект на също толкова законодателно регулиране и защита, както и оригиналният лекарствен продукт.

Широко дискутирана е темата за разходите в здравното осигуряване. Фармацевтичните продукти обхващат все по-голям дял в общата част на здравния бюджет. Той достига до над 20% в старите страни - членки на ЕС. В новите страни членки този процент достига дори до 35% от здравния бюджет.

Основната полза от генеричните лекарства за обществото е осигуря-



Доц. д-р Златица Петрова

ването на достъпна алтернатива на оригиналния продукт за хората от ЕС. Пациентите имат възможността да получават по-голям брой достъпни лекарства на пазара, а здравноосигурителната система - да закупува и предоставя лечение на повече пациенти. Генеричните лекарства са ключов фактор за стабилната работа на системите за социално здравеопазване в държави, изправени пред недостиг на средства и бюджетен дефицит. Само в страните от ЕС здравноосигурителните фондове спестяват годишно над 13 милиарда евро благодарение на употребата на генерични медикаменти.

Не е в компетент-

ността на ИАМО да оцени доколко лечението на бъбречно трансплантирани пациенти с оригинални медикаменти за имуносупресия се отличава от това, проведено с генеричните им еквиваленти. Националните консултанти по трансплантология и нефрология, експертите на ИАЛ и МЗ, както и комисиите в НЗОК са компетентни да отговорят дали генеричните продукти предоставят необходимото качество при по-ниска цена.

Изпълнителна агенция "Медицински одит" работи за непрекъснато подобряване на качеството и безопасността на медицинското обслужване за гражданите, както и за гарантирането на достъп

В Република България, като държава - членка на ЕС, издаването на разрешение за употреба на генеричен лекарствен продукт от ИАЛ става след доказване на неговата ефикасност и безопасност

на българските граждани до качествена, безопасна, ефективна и ефикасна медицинска помощ.

ИАМО е в правото си да извършва проверки в лечебните заведения за болнична помощ и в диспансерите за начина на разходване на лекарствените продукти и медицинските изделия, доставени по реда на Наредба № 34 от 2005 г. за реда на заплащане от републиканския бюджет на лечението на българските граждани за заболявания извън обхвата на задължителното здравно осигуряване и на национални здравни програми и по реда на глава четвърта от Закона за здравното осигуряване, свързани с лекарствени продукти, медицински изделия и диетични храни за специални медицински цели. ИАМО осъществява дейности по откриване и предотвратяване на корупционни прояви и практики в лечебните заведения, свързани с лекарствени продукти, медицински изделия и диетични храни за специални медицински цели.

И гените определят дали грипът ще ни повали



Дали ще се заразим от грип, или не, зависи от двата противоположни начина, по които имунната система реагира на грипната инфекция. В първия случай организъмът реагира силно, като отделя възпалителни химически вещества, които водят до заболяване, а във втория реакцията също е силна, но съвсем противоположна - организъмът произвежда противовъзпалителни вещества и не допуска проявата на симптомите на грипа.

Изследователите са запознати с повечето факти за ефекта от грипа върху човешкия организъм от проследяването на хора, които вече са се разболели. Учени от университета в Мичигън, САЩ, обаче са се съсредоточили върху начина да се избегне разболяването.

Те инфектирали 17 доброволци със се-

зонен грипен щам - H3N2 - Уисконсин.

9 от доброволците се разболели, а някои от останалите имали усещане за настинка, но без клинична проява на симптомите на грипа. Лекарите взимали кръвни проби от доброволците преди заразяването и след това на всеки 8 часа в продължение на 5 дни. Те изследвали активността на около 22 000 гена във всяка кръвна проба.

Резултатът показал, че до 36 часа преди появата на симптомите по генетичната активност може да се познае доколко ще се разболеят хората. Организмът на разболелите се активирал имунните вещества, които предизвикват възпаление и стресова реакция.

Имунната реакция на организма при хората без симптоми също била силна, но коренно различна - не само била потисната стресовата реакция, но били активирани противовъзпалителните и антиоксидантните гени.

Докато учените откриват нови методи за справяне с грипа, ще трябва да разчитаме на традиционните средства. Ваксини преди грипния сезон, а при настъпване на епидемия - профилактика и максимално ранно лечение с антивирусни препарати от рода на ремантадин. (ЖЗ)

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Ecopharm

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

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



Знаете ли, че...

Консумирането на броколи може да предпази диабетиците от съдови увреждания



Доц. Мери Ганчева

Петната по кожата може да не са безобидни

● С дерматоложката доц. Мери Ганчева разговаря Галина Спасова

Доц. Ганчева, кои са най-често срещаните проблеми, свързани с пигментацията на кожата?

- Много разпространени са така наречените хиперпигментации по фотоекспонираните (изложени на слънце) участъци на кожата. Това са бузите, скулите, гърбът на носа, кожата над устната, деколтето, ръцете. От това страдат много жени и констатираме, че се появява във все по-млада възраст. Тъмни петна по кожата получават и някои бременни жени. Ще спомена и възрастово обусловените, т.нар. старчески петна, или пък луничките, които са фотопигментации.

- Да говорим за причините за тъмните петна по кожата, което е силно смущаващо, особено за хора в активна възраст.

- Първо искам да подчертая - особено важно е причините да бъдат установени, за да се предприеме и правилно лечение. Не да третираме директно и само проблема тъмни петна, а да се опитаме

чрез съответна терапия да отстраним причината, довела до появата на тези петна. Тя може да е най-често болестно обусловена.

- Т.е. петната могат да са и сигнал за заболяване?

- Те могат да се наблюдават при ендокринни нарушения, например при болестта на Адисон. Могат да бъдат кожен маркер, знак за сериозно заболяване като карцином. Могат да се появят и при дефицит на определени витамини - на В₁₂, на витамин А, на фолиева киселина. При стрес, при болести на нервната система, автоимунни заболявания, бъбречни, чернодробни, при анемия, при хронични инфекции. Появата на тъмни петна обаче може да е причинена и от медикаменти. Тетрациклините например правят кожата по-чувствителна към слънцето. Докато други продукти - като оралните контрацептиви - причиняват тъмни петна и без да има излагане на слънце. А при едно физиологично състояние, каквото е бременността, причината е в хормоналните промени.



- Възможно ли е тъмни петна да се появят от козметични средства?

- Да, и това не е на последно място - козметични процедури и неподходящи козметични средства с високо съдържание на спирт, изобщо недовре избраната козметика също може да причини тъмни петна. Крем, тоник, лосион - всичко трябва да е подбрано според специфичния вид кожа, възрастта и т.н. Затова по принцип е добре при избора на козметични продукти да се съветваме със специалист. Както всеки има джипи, зъболекар, трябва да има и дерматолог. Хиперпигментации могат да се появят и след възпалителни кожни заболявания, най-често акне. Също при зарастване на белег от травма, дори след епилация на косъмчетата на горната устна. И излагането на слънце може да е



Особено важно е причините да бъдат установени, за да се предприеме и правилно лечение

причина за появата на тъмни петна.

- Какви са стъпките за лечение?

- Подчертахме, че първата стъпка е установяването на причината. Затова самолечението трябва задължително да се избягва. В много случаи проблемът може да бъде преодолян с консервативна локална терапия. Тоест с прилагане само на специални продукти, които да изсветлят кожата. В тези продукти има взаимно допълващо се

действие на различни видове киселини и други съставки, намаляващи синтеза на меланин. Защото пигментацията може да бъде разпределена на различно ниво в кожата. Тя може да бъде в епидермиса, а може да е и по-дълбоко. И в зависимост от разположението се прави и съответният пилинг, който отстранява мъртвите пигментни клетки. Стимулира се създаването на нови клетки с по-ниско съдържание на меланин, освен това и да подпомогнат действието на локалните средства, които ще бъдат приложени.

- Кога идва ефектът от локалните средства и траен ли е?

- Лечението е продължително - минимум два месеца, и под контрола на лекаря. Не бива да се бърза. Много важно е при употребата на локалните препарати да се ползват слънцезащитни средства. Защото тези продукти водят до изсветляване на въпросните участъци и кожата трябва да бъде предпазена от вредното влияние на UV лъчението. Но има и продукти с двойно действие - лекуват хиперпигментните петна и в същото време са с висок фактор на фотозащита. А за да е траен ефектът, кожата трябва да се поддържа постоянно, с качествени продукти и под лекарски контрол.

Доц. Мери Ганчева е специалист по кожни и венерически болести и естетична медицина. Кабинетът ѝ е на ул. "Позитано" 10 в София, тел. 0888 690728

Мелабел - избелващ крем



www.biotrade.bg

Уникална комбинация от коджикова и гликолова киселина за избелване на всякакви тъмни петна по кожата на лицето, ръцете и деколтето. Премахва лунички, старчески петна, петна от слънце, бременност или акне.

Продукти, които ще ви предпазят от вредните UV лъчи

Известно е, че слънцезащитните кремове трябва да се ползват и през зимата, за да се избегне вредното действие на ултравиолетовите лъчи. Има и друг начин обаче, който ще ни осигури необходимата защита. Просто трябва да включим в менюто си определени продукти, които блокират негативното въздействие на слънцето. Тези продукти имат двоен ефект - осигуряват и перфектна фигура.

На първо място са броколито и цветното зеле. Тези зеленчуци съдържат много витамини и антиоксиданти, което повишава способността на кожата да се защитава от слънчевите лъчи. В състава на пъпеша има много бета-каротин, който е доказал ефективността си срещу уврежданя на кожата и при нейното възстановяване. Тъмният шоколад навлиза все по-

вече в здравословните територии. Към вредните ултравиолетови лъчи също не е равнодушен. Какаото снижава чувствителността на кожата към слънцето. Затова най-полезен е тъмният шоколад с високо съдържание на какао. Омега-3 мастните киселини, на които са богати някои видове риба, предотвратяват изгарянията, а белтъчините, също приоритет на морските обитатели, помагат за по-бързото възстановяване на повредените клетки на кожата. Розовият грейпфрут е прекрасен източник на ликопен. Това е антиоксидант, който усилва естествената защита на кожата от свободните радикали с цели 33%.

Включете тези продукти в менюто си, особено ако отивате в планината. Не забравяйте, че зимното слънце може да нанесе същите поразии както лятното.

ЛЮБОПИТНО

Домати



Доматите разреждат кръвта и предотвратяват образуването на тромби, смятат шотландски изследователи. Те провели експеримент с участието на 200 доброволци и установили, че една порция доматиен сок може да понижи гъстотата на кръвта със 70%. Това предпазва не само от образуването на тромби, а и от инфаркт или инсулт. Ефектът се дължи на съдържащите се в домати флавоноиди.

Агресия



Американски учени свързват агресивността на подрастващите с количеството на изпити от тях газирани напитки. Изследването обхванало 1800 ученици на възраст от 14 до 18 г. Оказало се, че тези от тях, които изпиват повече от 14 кутийки с газирани напитки на седмица, носят хладно или огнестрелно оръжие почти два пъти по-често от връстниците си, които се ограничават само с две кутийки.

Ягоди



Хората, които не могат да се въздържат от употребата на алкохол, може да сведат до минимум негативните последици за лигавицата на стомаха, ако консумират ягоди. До този извод са стигнали италиански, сръбски и испански учени. Положителният ефект според тях се дължи не само на антиоксидантните свойства на ягодите. Те са способни и да активизират защитата срещу свободните радикали.

Защо хормоните бушуват

Спортът помага да се съхрани хормоналният баланс
Снимка Рада ПЕТКОВА



Още преди повече от сто години учените стигат до извода, че човешкото тяло се управлява не само от нервните окончания, а и от химични вещества. През 1901 година изследователите за първи път изолират от надбъбречната жлеза хормона адреналин, по-късно са открити хормоните от щитовидната жлеза, после инсулинът - от задстомашната жлеза, половите хормони и много други. Днес са изучени повече от 60 хормона. Всъщност това са микроскопични молекули,

чиято отговорност обаче е огромна. От тях зависи ръстът, цветът на косата, телото... Под властта на хормоните е голяма част от нашето здраве и красота. А работата им е като куриерската - предават на клетките на различните органи информация как да действат по-нататък.

Хормоните изпълняват три основни функции: осигуряват пълноценното физическо и умствено развитие, половото съзряване на човека; дават възможност на органите да се адаптират към обкръжава-

щата среда; поддържат постоянството на вътрешната среда - хомеостазата.

За съжаление балансът в организма на човека е много крехък и много лесно може да се разруши. Застояният начин на живот, преяждането, стресът, недостигът на витамини, неправилната употреба на лекарства - всичко това нарушава равновесието между хормоните и причинява някакво заболяване. При младите девойки например хормоналният дисбаланс може да доведе до появата на акне или до по-

Естрогенът и прогестеронът гарантират перфектен външен вид и добро самочувствие

вишено омязване на косата. Причината е в променното ниво на хормона естроген в организма. Когато т. нар. женски хормон се разбушва, работата на мастните жлези се активира и създава проблеми с кожата и косата. Най-важното е в такива случаи да се потърси специалист и да се коригира храненето. От менюто трябва да отпадат мазните, пушени, пикантни и пържени храни, а да се включат повече плодове, зеленчуци и киселомлечни продукти.

За да се държат хормоните под контрол, може да помогнат редовните физически упражнения

При 30-годишните жени хормоналните промени най-често са свързани с бременността, раждането и кърменето. Върху способността за зачеване и нормалното протичане на бременността влияе още

един хормон - прогестерон. Когато той е в недостатъчни количества, жената или не може да забременее, или често не може да задържи плода.

Друга причина за хормонална дисфункция може да бъде заболяване на щитовидната жлеза, което лекарите ендокринолози откриват вече при много жени. Затова след 30-те редовните прегледи са задължителни.

На 40 години започва време на постоянна борба. В тази възраст за красотата и доброто самочувствие жените трябва да се грижат всеки ден. Ако по-рано са могли да не спят по цели нощи, да ядат и пият каквото им харесва, то сега, ако искат да изглеждат добре, ще трябва да се откажат от някои навици. На 40 г. метаболизмът на организма започва да се забавя, което бързо може да доведе до покачване на телото. Хормоналните промени често предизвикват безсъние, апатия, раздразнителност, депресия. Изход има - за да се

държат хормоните под контрол, може да помогнат редовните физически упражнения.

След менопаузата в организма на жената се образуват незначително количество естрогени. Това е съпроводено със съгледвателна и терморегулационна нестабилност, разстройства в съня и др. При ниско съдържание на този хормон намалява костната плътност, появява се остеопороза.

Затова всяка жена трябва да се стреми да съхрани хормоналния баланс колкото може по-дълго. От това зависят нейната младост, женственост и привлекателността ѝ, нейното здраве. Това не е лесна задача, но усилията си заслужават. Съветите от интернет форумите или приятелките могат да нанесат сериозни и труднопоправими щети върху здравето, затова трябва да се доверим на специалистите. Те най-добре знаят тайната на добрия външен вид и активното дълголетие. (ЖЗ)

Прегледът на простатата е лесен като проверката на маслото в колата

Имаше преди години един такъв предизвикателен плакат за профилактични прегледи на простатата - красива млада дама, навесена над двигателя на елегантна кола. Макар и шега, идеята на плаката е много сериозна - да подсказва на мъжете над 50 години, че прегледът на простатата е кратък, безболезнен, но много полезен. Ако се прави ежегодно, може да предпази от куп потенциални неприятности. Загубата на 15 минути, колкото средно продължава прегледът на простатата, един път в годината, може да ви помогне в бъдеще, категорични са уролозите от Александровска болница. Важно е не само заради възможностите за лечение при ранно откриване например на рак, но и заради свръхчесто срещаното доброкачествено увеличение на простатата, от което в България страдат повече от половин милион мъже на възраст от 40 до 75 години. Симптомите са свързани с различни затруднения при уринирането, вкл. силни болки. Появяват се и камъни в пикочния мехур, задържането на урината води до бъбречна недостатъчност, още - до понижено либидо, до проблеми с половите функции. По статистически данни едва 10% от болелите у нас се лекуват, което се

дължи най-вече на страха от хирургическа намеса. Допреди години операцията е била най-използваният метод за лечение на доброкачественото увеличение на простатата. Днес обаче вече се прилага успешно и медикаментозно лечение. Но за целта заболяването трябва да бъде диагностицирано рано. Наред с конкретните медикаменти за отделните случаи, специалистите препоръчват диетата с достатъчно баластни вещества: пълнозърнести брашна, плодове и зеленчуци, течности (около 1-2 литра минерална вода дневно), избягване на животинските мазнини и на прекомерната употреба на алкохол. Ползването на добавки от минерали, антиоксиданти, аминокиселини и натурални екстракти подобрява осезаемо функцията на простатата. Най-новият американски продукт на пазара у нас Nutra Support for the Prostate (Лаборатории "Карлсон") е специално разработена хранителна добавка. Комплексът помага за намаляване на симптомите на увеличената простата, на хроничния простатит, стимулира реакцията на антителата срещу инфекции, влияе положително върху мъжката потенция и допринася за запазване на сексуалната активност.



NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ
5 януари 2010 - Лаборатории Карлсон са избрани за най-добър производител в САЩ от клиентите на магазини за здравословно хранене.
От 45 години Лаборатории Карлсон предлагат витамини и хранителни добавки с високо качество в целия свят.

Nutra Support for the Prostate™

За нормалното функциониране на простатната жлеза




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

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



Наши ученици
гостуваха
на президента
на Германия



Каноните
на кашерната
кухня

Тина БОГОМИЛОВА

Косите ни са пъстри като есента - нюанси всякакви. А много често смяната на цвета е най-лесният начин да се справим с мрачното настроение.

Още древните египтянки вапцали косите си с къна, гъркините използвали растения, а римлянките се разресвали с оловни гребени за по-тъмен цвят.

Преди години се прикриваха само издъничестите бели косми, но сега трудно се намира жена, която да не експериментира с различни багри.

Най-актуални тази есен са светлите червени тонове, кестенявото е в гамата от карамел до шоколад, а пък русото май винаги е на мода.

Изборът обаче не трябва да зависи просто от модата или косата на приятелка, но и от тена на лицето и очите. Русото превръща мургавелката в мангасарка. Суперсветлото подчертава недостатъците, а черното състарява.

Най-използваното, най-трайното, но и най-вредното е кислородното боядисване. Съдържа амониак и оксиданти, които докарват всякакви цветове, а белите косми изчезват. До шест седмици и после пак. Гривата губи лъскавина, става суха и чуплива.

Боядисването тон върху тон не позволява изсветляване и не може да покрие изцяло белите коси. Без амониак е и се измива след десетина къпания. Временно боядисване носи промяна, която изчезва след първото измиване.

Каквато и красива коса да има на кутийката, ваша-

Как боядисаната коса да не се превърне в метла

● Най-актуални тази есен са светлите червени тонове, а пък русото май винаги е на мода



Съвременната жена все по-често иска да бъде уникална, а и козметиката ѝ осигурява тази възможност

Снимка Рада ПЕТКОВА

та едва ли ще стане абсолютно същата. Цветът на боята се смесва с пигмента на косата и резултатите са различни. При каталозите е същото, тъй като боядисаната там коса не е естествена, а синтетична, затова тествайте върху кичур.

Първо боядисайте добре корените и после нанесете по цялата дължина. Според специалистите цялата коса не бива да се боядисва

повече от два-три пъти годишно, затова съветват да се ограничите само с израсналите корени.

Боята трябва да се нася колкото е възможно по-бързо и се чака според написаното в упътването. Ако престоиш 10 минути повече, няма да станете по-руси.

Боята хваща на леко мръсна коса. Една опаковка е достатъчна за средна дължина. Ако косата е по-

дълга от 20 см, вземете две опаковки. Къдравата абсорбира цвета по-бързо от правата.

Мънното идва след боядисването. Как да задържите цвета и да опазите косата, за да не се превърне в метла?

Боядисаната коса се нуждае от специални грижи. С висококачествена боя и специализирани продукти блясъкът и жизнеността се запазват. Задължителни са шампоан, балсам и маска за боядисана коса. Те са обогатени с витамини, природни масла и антиоксиданти, които предпазват косъма от увреждане при често боядисване. За лъскавата коса е важно здравословното хранене и повече вода, предпазване от слънце и струг.

Горещата вода под гуша уврежда косата, а четката я къса. Избягвайте сешоара, нека косата изсъхне сама.

Маска с листа от мента помага при есенния косопад, заздравява и дава блясък. Медът от акация с малко хлябна сода съживява изтощената коса, отваря-

С висококачествена боя и специализирани продукти блясъкът и жизнеността се запазват

та от черен чай също.

Косата изсветлява и става по-лъскава с отвара от лайка. Две лъжици сушени цветчета се варят в половин литър вода 5 минути, прецежда се и се измива. Лимонът също изрусва, ако миете косата със сока на половин лимон, разтворен в литър вода.

Ако искате златист нюанс, измийте няколко пъти с отвара от листата на кромид лук.

Махагон се получава от листата на дюля. Сварете гъста отвара от вода и листа, оставете ги да кънат една нощ, прецедете и измийте.

Кестенявите коси могат да се подхранват с отвара от розмарин. Няколко клонки се заливат с вряла вода, остава се да изстине и се облива. За тъмни коси помагат и обелки от зелени орехи.

Въпреки всички грижи понякога косата болеува. А най-добрият лек е ножичката.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

За общото име

След Освобождението населението в Прилеп избират за секретар на общината Тодор Кусев, който по-късно става духовник под името Методий Кусев. Развълнуван от избора на съгражданите си, будният българин вместо големи обещания отронил твърдо: "Благодаря на народа, що ме уважи да му служавам!".

Сега народните служители броят на пръсти. Дали защото ние, хората от народа, все повече се държим като служители и не само не почитаме високоинтелигентните си люде, но и хич не знаем как да изискваме от народните избраници да служат вярно и всеотдайно на отечеството?

Или най-паче е вярно, че нация, в която преобладаващата маса е обслужващ персонал, от нея няма как да се пръкнат жертвоготовни мъже, способни, ако трябва, да турят десницата си в огъня. И да я държат тамо, додето кътниците им не се пропукат и не станат на прах.

За какво ли? За общото име, за общата ни общност.

Такъв жесток към себе си чиякъ е бил и Методий Кусев. Ето какво пишат за него: "Безпощаден е, кога е въпрос за общото дело. Волята у него е от стомана. Никакви препятствия не я спират. Даже и здравият разум. В очите на оскотелите хора минава за лудничав. Той, и цялото му поколение, беше ученолюбив и начетен".

Направо е за завиждане, щом не бил съвсем сам сред оскотелите. Много добрини е сторил този народен слуга. Ето само една: след Априлското въстание рискува живота си, но събира сведения за зверствата над българите. После ги носи в Цариград на представителите на Великите сили.

Днес името на този чудовит човек тъне в полузабравата. Чували са го само в Стара Загора, там умира като митрополит. Вместо национална памет - регионална почит. Вместо буден пример за всички българчета - проспа на бащите им възможност да им покажат що значи извисеност.

Затова все по-малко държим на общото си име. Затова будителите ни имат празник, но малцина го празнуват. Народе???

ТОП 6 на навиците, за които ТЯ е готова да ГО убие

Той е умен, толерантен, щедър. С две думи - идеалният мъж. Но живеете с него под един покрив седмица, две и започват да ви налягат съмнения за неговата съвършеност. Причината е в дребните, но трайно вкоренили се в него навици, които карат ръцете ни сами да се протягат към тизана. Но и да го тупнем по главата, едва ли ще избием всичките му дразнещи привычки. Дамите, втели и кипели в семейните отношения, са съставили списък с най-дразнещите навици на половинките ни. По-важни обаче са съветите, които ни дават мъдрите наследници на Ева.

1. Разхвърля дрехите и вешите си из цялата къща. Порядъкът в дома е в компетенцията на жена-

та. Затова, когато Той се прибере от работа и само след секунди апартаментът заприлича на смешицето при Суходол, започваш да броиш до десет, след което ти предстои да отговаряш на много числените въпроси, започващи с "Къде?". Къде са ми чехлите, къде е дистанционното, къде е вестникът? Всяка мъдра жена знае, че е много по-лесно да си каже - какво да ги правим, мъже, и отново да погредим, отколкото да се опитва да го промени.

2. След сутрешното пребиване пред огледалото в банята то цялото е в пръски. Защо не може като нормален човек да си измие зъбите или да се обръсне, без банята да заприлича на кочина? И защо пастата за зъби трябва

да се стиска по средата и да не се затваря? Да, с това лице май сме от различни планети. Възможно е, но живеете в един дом. Затова постъпете както в по-горния пример и си пазете нервите. Ще ви трябва.

3. Непрекъснато е гладен. "Има ли въщи нещо за ядене?" е въпрос, който може да извади от равновесие и най-психически устойчивата съпруга. Какво стана с любимия му глътвач? Кой го изяде? Запазете самообладание. Подобен диалог отново ви предстои само час след като любимият е станал от масата. Успокоявайте се с мисълта, че едва ли има нежна половинка, чийто мъж яде по три пъти на ден в определени часове каквото и колкото му си-

пят. Свикнете с компанията на тенджерите и тизаните и всички ще е наред.

4. Пие минерална вода от бутилката. Но нали до хладилника има цяла флотилия чисти чаши?! Тук не помагат никакви доводи в полза на хигиената. Този навик е от най-устойчивите и бъдете сигурни, че няма жена, която да се е справила с него. Единственото, което можете да направите, е да му отделите индивидуална бутилка и да правите каквото знаете.

5. Всяка сутрин едно и също - какво да облека? Явно освен другите грижи за неговия грес код, като пране и гладене, трябва да му бъдете и персонален стилист. Очевидно трябва. Затова предвзрително бъдете готови с идея за облеклото му и не

влизайте в спорове. В края на краищата той ще навлече това, което е решил.

6. Остава вдигнат капак на тоалетната чиния. Това е предизвикало може би най-много скандали в семействата, откак-то съществуват като най-малка клетка на обществото. Само наивните жени си мислят, че ще отучат половинката си от този навик. Историята не познава такъв случай. Откажете се, преди отношенията с партньора ви да са се нажежили до бяло.

И един последен съвет - колкото и да са ужасни навиците на вашия избраник, отнасяйте се към тях с чувство за хумор. Това е спасило не един брак. Все пак това е вашият любим, най-добрият в света, даже когато хърка. (ЖЗ)

Вдъхновението ми е гресирано да се явява навреме

● С Милена Фучеджиева разговаря Екатерина Генова

Една година след връщането си в България след дълги години в САЩ Милена Фучеджиева е усмихната, ведра и отворена. Казва, че изглежда така, защото заниманията в България са ѝ много интересни. Преди да се върне за по-дълго, Милена пишеше публицистични текстове за български вестници от Лос Анджелис. И стана една от най-коментирани авторки в интернет пространството в буквалния смисъл на думата. Всяка нейна публикация беше критикувана, оспорвана или харесвана от десетки читатели. Милена не се жалеше и четеше всичко, което се отнася за нея. Дори казваше, че острите приказки я забавляват. Милена е свикнала с коментарите, защото те винаги са били част от живота ѝ. Коментираха я като дъщеря

на писателя и дългогодишен директор на Народния театър Дико Фучеджиев и на кинорежисьорката Пиринка Хаджиева. Не спряха да говорят за нея, когато след зверска катастрофа загуби бащата на детето си - Радуга Радев. Самата тя трудно оцеля, но роди дъщеря си Радина. Сега Милена е коментирана като автор на сценарий за сериал и като човека, успял да извика от Америка Ваня Цветкова за главната роля. Завършила е режисура във ВИТИЗ, но режисьорските ѝ опити не я върнаха в България, нито ѝ донесоха холивудска слава в Америка. Върна я писането, което ѝ доставя огромно удоволствие.



Наистина ли писането ти доставя огромно удоволствие?

- Наистина и много ми личи. Ако човек прави нещо, което не му харесва, позорнява, сканва се...

- Издържа ли една година, без да се върнеш в Щатите?

- Не, бях през лятото за един месец при дъщеря ми. Тя учи магистратура по право близо до Ню Йорк. Бакалавърската ѝ степен беше по психология в Лос Анджелис. Специализира енергийното право, което е доста "горещо" днес. Има намерения да го практикува в Европа.

- Радина знае ли добре български?

- Много добре го знае. Аз не позволих у дома в Америка да се говори на английски. Понякога тя се връщаше вечер и започваше на английски, но аз винаги ѝ казвах: "Няма да те слушам". Така тя запази нивото на родния език, докато много от децата на мои приятели говорят доста развален български. Тя взимаше и уроци всяко лято, когато си идваше във ваканция при баба и дядо. Дори може да пише с минимални правописни грешки.

- Какво от американската действителност те накара да се върнеш в България?

- Америка ми даде каквото имаше да ми даде, научих каквото трябваше. Най-ценното е отношението към работата. Там усвоих бизнес мисленето, което нямаше да се случи,

ако бях останала в България. Ето, че сега успявам да си изкарвам парите с писане, значи съм си научила урока. Върнах се тук, защото знаех, че мога да живея от писане.

- Правиш ли компромиси, когато пишеш, за да се харесаш и да се продаде текстът ти?

- Не, не, дори не зная как това може да се случи и да изглежда добре.

- Например като пишеш на езика на улицата, на масовия читател.

- Е, аз си псувам и на живо, така че това не е компромис. Истината е, че се чувствам изключително свободна. Пиша само за това, за което искам. Не ми се е налагало да работя по поръчка.

- Продължаваш ли със същото настървение да четеш злостните коментари след твоите статии?

- Да, те са злостни и унищожителни. Но авторите им не знаят, че това ми е интересно, защото съм сврака любопитна. Нека да имат предвид, че се забавлявам с критиките.

- Вярно ли е, че си мечтала да върнеш Ваня Цветкова от САЩ в България и да направиш роля за нея?

- Да, защото тя е много читава актриса, която има какво да покаже в България. Ваня Цветкова е необходима на нашето кино, не в Щатите. Тя е уникална актриса. Ще остане някога с Коканова, Паскалева.

”

Във всички жени в сериала има по малко и от Милена

- Смяташ ли, че и тя се е върнала окончателно?

- Не, нейният син е там. И аз, и тя, както сме тук, така можем да се върнем обратно. Това е личен избор.

- Различно ли е да пишеш по график (имам предвид сценарии за сериал) и по вдъхновение?

- Аз отдавна съм греси-

Милена Фучеджиева представя книгата си „Аз, блогинята“

рала вдъхновението си да се явява, когато ми трябва. Иначе нямам време да го чакам.

- Според теб има ли свобода на словото в България?

- Има, но може би не във всяко издание, не във всяка медия. Зависи от гравитацията към една или друга икономическа или политическа групировка. Хубавото е, че винаги има медия, която накрая взема текста ти. 15 вестника ще го отхвърлят поради корпоративни съображения, но ще има един, който ще го публикува. Почти нямам текст, който да не е видял бял свят.

- Кой от образите е твоя сценарна грижа в сериала "7 часа разлика" - на съдийката, на журналистката, на дъщерята?

- С Любо Дилов и с още двама млади колеги пишем заедно цялата история. Сценарият е колективна работа, която изисква определена организация. Безумно интересно ми е да участвам, макар че е много писане.

- Влагаш ли черти от характера на Ваня Цветкова в образа на героинята ѝ?

- Във всеки женски образ влагам и нещо от себе си, а в героинята на Ваня има и нейни действителни черти. Във всички жени в сериала има по малко и от Милена. Не мога обаче да съм в кожата на Ази, защото нямам нищо общо с нея.

- А как жена сценарист влиза в кожата на

мъжете?

- Е, аз съм доста мъж като характер, може би защото така ми се стече животът, може би си го нося.

- Коя е най-изявената ти мъжка черта?

- Безпардонна съм. Но съм такава само ако много ме настъпят. В нормални ситуации не се проявявам като мъж.

- Харесва ли ти битът в България?

- Ако в България имаш пари, нямаш никакви проблеми. Ако нямаш, е доста тежко. Храната тук е зловещо скъпа. Сирена, месо се продават на много високи цени. В Америка се пазарува доста по-евтино, защото има магазини за всеки джоб.

- Зная, че в Америка много готвеше и събираше приятели българи вкъщи. Сега готвиш ли?

- Когато имам гости, готвя. Скоро събрах приятели на вечеря и им приготвих паста с гъби, салата с цвекло и моркови. Напълних пиле с нарязани чушки и лук, полях го с бяло вино, прибавих мащерка и го изпекх в глинени гювеч. Става много сочно.

- С какво продължаваш след сериала?

- Престои ми много писане, имам и готова книга за една жена, която се самоубива, но трябва да я пренапиша...

- А би ли се пробвала да играеш някаква роля?

- Бих се появила във филм, няма значение по чий сценарий, ако ми харесва.



Предпремиера на епизод 1 от сериала „Седем часа разлика“ в София лайф клуб. Милена Фучеджиева, Любен Дилов-син и Алекс Раева гледат филма

Снимки БУЛФОТО

Кристина ПЕШИНА

Никой не може да каже откога диамантът е най-добрият приятел на жената, но със сигурност се знае, че страстта към гиздене е изпреварила с много векове изобретяването на огледалото. И до днес нежният пол държи отражението му в чуждите очи да предизвиква възхита и... малко завист. Дали ще са направени от черупки на щраусови яйца, от зъби и кости на убити животни, каквито са били първите накити, или от скъпоценни камъни, бижутата винаги са били проява на творческия дух. А тяхното създаване - изкуство, радващо око и галещо самочувствието. Както във всяко изкуство и тук се преплитат епохи и стилове. Египетските величествени бижута се смятат за зората на модерните накити. През Ренесанса скъпоценните камъни излизат от ролята си на носители на мистични сили и стават символ на блясъка и изяществото. Пищни пръстени с огромни изумруди, топази, рубини, тюркоази и опали, вграден в емайлирани рамки, грейват по ръцете на ренесансовите ни предци. Диамантени те диадеми, брошки и колиета са част от творческата палитра на френските майстори.

При романтизма бижутата стават по-малки и вече са с форми на цветя и животни, с ярко оцветени скъпоценни камъни и метали. Тази тенденция продължава до началото на XX век и еволюира в производствена техника, която включва сложни творения от стъкло. Знакови за периода са бижутерската къща "Тифани" и ювелирните яйца бижута на руския майстор Фаберже, който ги изработва за руския император.

Стилет ар нуво вкарва асиметрията в накитите, като акцентира върху женската форма и цветовете. До днес в бижутата може да се видят орхидеи, ириси, теменужки, лози, лебеди, пауни, змии, водни кончета, митологични същества и женски силуети.

Ар деко залага на простите форми, ориентирани се към масовото производство на висококачествени бижута. С този стил именно се въвеждат за първи път съвременните материали - пластмаса и алуминий.

Разнообразието от бижута, които се предлагат днес, е огромно и необятно като въображение то на твореца, който ги създава. Носят неговия заряд и послание. Петра Добревска е част от една нова вълна в ювелирното изкуство, наречена еко. Минала през класическата бижутерия, сега тя предпочита да използва есте-

Бижутото е инкрустирано в... гените на жените

● Днес всичко е модерно - от блясъка на диаманта до топлината на глината



Петра Добревска е част от ново направление в ювелирното изкуство

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



ствени материали като кожа в различни цветове, листа, екзотични семена, вълна, шишарки и въобще, както казва самата тя, отворена е към всякакъв вид екопродукти. Украсява ги допълнително с лакове с по-светещи фрагменти. "Хем да е естествено, хем да те извади от концепцията на битовизма. Търся провокация с бижутата си", споделя авторката. Определя стила си като ренесансов полх, съчетан с еко-вълна. Най-новото ѝ творение са обиците от метална жица, изплетена като дантела на една кука. Красиви, леки, здрави, вкарващи изящество в делника. Някои от моделите съчетава с естествени камъчета. Дизайнерката признава, че изработката им никак не е лека, но пък тя е доволна от крайния резултат. "Този вид бижута

изискват ужасно много ръчна работа, което хората не могат да преценят. Един изкуствен ма-

териал по-лесно се обработва от едно листо, да речем", разказва Петра. Цената им не оправдава вложените усилия, но в противен случай биха станали непродваеми.

Много важен е начинът, по който едно бижу ще бъде показано. Дизайнерката напомня, че претрупаността води до загуба на акцент. "Обикновено се съчетава семпло облекло с по-екстравагантни бижута в същата цвятова гама. Но накитите могат да бъдат и в по-искрящ цвят от облеклото", продължава събеседничката ни. За да се избегне кичът, което не е лесна задача, материите и цветовете трябва да бъдат внимателно подбрани.

Петра използва и камъни при изработката на

Когато не сте сигурни в преценката си, може да си изберете готов комплект от два или три елемента

своите бижута, но ги съчетава с глина и други естествени материали, избягвайки металите. Клиентите ѝ избират своето бижу още при първия визуален контакт с него и не се съобразяват със зоди, митове или легенди.

Билиана Савова е художник-иллюстратор, но от няколко години прави бижута в леко викториански стил с повече цветя и орнаменти. Работи предимно със сребро, посребрени и по-рядко позлатени ме-

тали, както и с месинг. Той е подходящ, тъй като е лесен за обработка, здрав е, а и търпи както посребряване, така и позлатяване. Билиана използва различни скъпоценни и полускъпоценни камъни като аметист, тюркоаз, ахат, кристали, кехлибар. "Няма правила за съчетаване на камъните с определени метали. Всичко е въпрос на естетика. Например аз не бих съчетала злато с кехлибар, тъй като са прекалено еднакви. Предпочитам да съчетавам тъмен камък със светъл метал. Но това вече е въпрос на вкус, така че не можем да кажем, че нещо не се съчетава с друго", твърди дизайнерката. Не смесва злато и сребро при изработката на своите бижута. Не допуска и комбинация от благороден с неблагороден метал, тъй като това понижава качеството. Това, което прави бижутата на Билиана оригинални, са инкрустираните рисунки на различни приказни герои. Абсолютно всяко нейно бижу е с такава рисунка. В България тези накити са сравнително ново явление, но на Запад са доста популярни. Именно затова и първите стъпки на Билиана Савова са плахи и неуверени. "В началото ги правех по-изчистени и по-малки, но с течение на времето се оказа, че интересът на хората е към по-сложните бижута, с повече елементи. Рисунки на приказни герои, съчетани с различни орнаменти. Например "Алиса в Страната на чудесата" е едно от харесваните и търсени бижута", разказва още авторката. Интересът към старовремските накити а ла "бижутата на баба" е огромен през последните една-две години. Големи помпозни обици с камъни в контрастни цветове като синьо с червено. Колиета с часовници, които са допълнително украсени с различни орнаменти. Дамите умело ги съчетават както с вечерно облекло, така и с всекидневие.

Така че, ако искате да изглеждате зашеметяващо с някое уникално бижу, нямате никакъв проблем. Дизайнерите могат да угодят и на най-капризната вкус. Имайте предвид обаче някои правила при съчетаването на бижутата. Когато не сте сигурни в преценката си, може да си изберете готов комплект от два или три елемента. Ще се лишите от възможността сами да развихрите въображението си, но пък залагате на сигурното, доброявайки се на опита на дизайнера.

Правилата на добрия тон

Етикетът при носене на бижута има много тънкости и нюанси. Но съществуват няколко прости правила, които ще ни помогнат да не станем за смях.

- Не носете злато и сребро едновременно.
- Не смесвайте скъпоценни с други материали като дърво, керамика, евтини камъни.
- Различавайте дневните от вечерните бижута.
- Бъдете умерени. Правилата на добрия тон препоръчват да не се носят повече от три накита - обици, пръстен, колие; обици, брошка, гривна; обици и два пръстена и т. н. Повече от три пръстена на двете ръце се смя-

та за лош вкус. Същото се отнася и за гривните. Колкото накитите са по-големи, толкова по-малко трябва да бъдат.

- Съобразявайте се с възрастта. На младите момичета отиват нескъпи украшения, смели и ефектни. Възрастните жени трябва да носят по-скромни, но по-ценни бижута.
- Накитите за деловите хора са прости като дизайн, със строги форми, елегантни и с безупречно качество.
- Старайте се бижутата и другите аксесоари към тоалета да са от един ценови клас.
- Пищните бижута трябва да са съчетани със семпли дрехи.

Снимка за спомен с федералния президент на Германия Кристиан Вулф

● Есета на трима български ученици ги отведоха в двореца „Белвю“



Джовани Александров, Гергана Таскова, г-жа Елена Кендерова, г-жа Сибиле Шабанска и Екатерина Латинова с федералния президент на Германия (в средата на снимката)

Снимка Посолство на Германия

Трима български ученици спечелиха проект, благодарение на който посетиха Германия и бяха приети от самия президент на страната - г-н Кристиан Вулф.

Мирослава КИРИЛОВА

Екатерина Латинова (9 клас), Гергана Таскова и Джовани Александров (11 клас), ученици в столичната 91 Немска езикова гимназия "Проф. Константин Гълъбов", само преди няколко месеца получават по електронната си поща покана за участие в конкурс по случай Деня на учителя в Германия - 5 октомври. Заедно с още петнадесет възпитаници на немското училище изпращат своите есета на тема "Учителят като пример за подражание". Г-н Ролф Кручина, управител на немския отдел в гимназията, акцентира, че в този проект техните възпитаници са били в конкуренция с ученици, на които немският език е майчин. Въпреки това Екатерина Латинова, Гергана Таскова и Джовани Александров печелят конкурса, чийто инициатор е самият президент на Федерална република Германия. През октомври, заедно с две учителки и съмишленици, заминават за Берлин. "Решихме да участваме в конкурса, защото освен поле за изява той ни предостави възможността да разкажем за личности от нашия живот, които са помогнали за нашето израждане и по-нататъшното ни развитие. Това беше изключително преживяване" - сподели все още развълнуваната Екатерина Латинова.

Кулминацията на незабравимия им престой в Германия е гостуването в двореца "Белвю" в столицата. "В замъка президентът

просто да бъдат пасивни слушатели. "Когато ни оставаше време, сме обсъждали и Хари Потър, и други книги, които интересуват младите хора", допълни той.

На въпроса има ли разлика в интересите на юношите у нас и в Германия, отговори ръководителят на немския отдел г-н Ролф Кручина: "Българските ученици са особени млади хора. Те имат желание да учат и знаят какво искат да правят, по-старателни и мотивирани са".

Г-жа Елена Кендерова сподели, че най-голямата ѝ мечта е свързана с това един ден България да даде шанс на талантливите си

млади хора да останат в страната и да могат да се развиват тук. Тъжно потвърждение на неосъществено желание е, че и тримата възпитаници на Немската гимназия искат да получат висше образование в чужбина. "Всеки един език ти дава нов поглед към света. Виждаш различни

културни условия, усещаш по-различен мироглед, сблъскваш се с коренно различни традиции и когато имаш съприкосновение с други националности, се променя и начинът ти на мислене. Когато успееш да се впишеш в друга среда, ставаш и по-отворен към света. Искате ли се това отношение да

се разпространи и в България. Отиваме не само да подготвим почва, но и да реализираме себе си и по този начин да допринесем за развитието на страната си и на гражданското общество", каза като един истински бъдещ лидер деветокласничката Екатерина Латинова.



Победителите заедно със своите учителки и ръководителя на немския отдел в гимназията г-н Ролф Кручина

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

„
В замъка президентът
направи специален
тур за нас,
тримата
чужденци

bob променя българския телеком пазар

● Новият бранд ще привлече клиентите с атрактивен тарифен план без месечна такса, без дългосрочни договори и без скрити условия

Най-добра цена в най-голямата мрежа - това е новото предложение, което ще промени българския телеком пазар. То идва с името bob и означава best of both - best price and biggest network.

Новият бранд се насочва директно към нуждите на българските потребители, предлагайки максимално опростена тарифа без месечна такса, без изискване за дългосрочен договор и без скрити условия.

Уникалните за страната 12 стотинки на минута към всички мрежи както за разговор, така и за SMS, е отличителната черта на иновативното предложение, а фактът, че тарифата не включва месечна такса и е без дългосрочен договор, ще позволи на клиентите да плащат само тогава, когато говорят. Така те ще могат лесно да управляват разходите си за мобилен телефон.



При активиране на bob клиентът получава стартов пакет със 150 минути и 150 SMS към всички мрежи в страната само за 14,90 лева.

Новият бранд стъпва в България с национално покритие на магазинната си мрежа - 55 търговски обекта на bob в 40 града отвориха врати на 13 октомври. Голяма част от тях се намират във веригите на "Т-Маркет" и "Кауфланд". Най-изгодната мобилна

оферта ще се предлага и от мобилни консултанти. Ако желаят, клиентите ще могат да получат своя стартов пакет дори без да излизат от дома си - чрез поръчка по телефона на номер 0800 80 123. В рамките на 24 часа екип на bob ще достави уникалния за България пакет до дома на клиента.

Центърът за обслужване на клиенти на bob е с номер 123. Запитвания за допълнителна инфор-

мация клиентите на новата услуга ще могат да отправят и на имейл customer.service@bob.bg. Интернет страницата на бранда е www.bob.bg.

Любимата актриса и телевизионна водеща Мартина Вачкова стана първият клиент на bob в България.

Появата на новата телеком марка беше съпътствана от атрактивна тийзър кампания, която привлече вниманието на хиляди хора. Стотици са снимките в социалните мрежи и сайтовете на т.нар. сини хора, които в продължение на няколко дни се появяваха на различни места в страната и предизвикваха любопитство с нестандартната си визия. Синият цвят е акцентът в новия бранд bob, а цветът, с който той ще се наложи на телеком пазара, е черният. Това стана ясно в деня на премиерата на хитовото предложение.

Юрическото лице, което стои зад новия бранд, е Мобилтел ЕАД, но екипът, който развива и менажира bob, ще търси самостоятелно присъствие на продукта на пазара и максимално диференциране от марката М-Тел.

Строгите канони на кашерната кухня



Бойка ВЕЛИНОВА

На вкус традиционните ястия на ортодоксалните евреи по цял свят по нищо не се различават от добрата кухня. Разликата е в десетките изисквания, които трябва да бъдат спазени при подбора, производството, съхранението и обработката на продуктите под надзора на равина.

Оборудването на една кухня може лесно да ви подсказва дали в този дом се спазва кашрут: там комплектите са два, тъй като месото и млякото се готвят отделно и не могат да се смесват при ядене. Това важи за приборите, ножовете, купите, дъските и тенджерите. Правилото е, че ако стриктно придържащите се към кашерното хранене е пил мляко, може да си изплакне устата и да хапне месо. Ако е ял месо обаче, трябва да минат поне 6 часа, преди



да яде млечен сладолед, кисело мляко или шоколад. За млечните продукти са в сила строги условия: специално обучен наблюдател следи за правилното добиване и об-

работка на млякото. За дериватите като масло, кисело мляко, различни видове сирена или сметана трябва да се проверяват използваните уреди, както и закваските и

допълнителните съставки, които се добавят в процеса на производство.

Изискванията не свършват, а започват откуп.

чрез осоляване, тъй като солта изтегля течностите. Черният дроб, който съдържа много кръв, може да се яде само ако се опече целият на огън.

Еврейските свещени книги считат за годни за кашерно готвене домашните птици. Такива са пилетата и кокошките, пуйките и гъските, стига да са заклани по канона. Месото им се приготвя като другите, но кожата от бутчетата се отстранява. Пилешкото се накисва в ледена вода за 30 минути, посолява се, за да се извлече кръвта, и се изплаква три последователни пъти. Така се извличат и евентуални други токсини.

Морската храна е кашерна, ако идва от водни обитатели, които са покрити с люспи и имат перки, като шаран, скумрия, треска, аншоа, херинга, сьомга. Така морните и предпочитани в много кухни скариди, различни видове раци и миди са абсолютно забранени, както и сомът например. Все пак се допускат и видове, които имат малко люспи или ги губят, когато се извадят от водата. Може да се консумира и хайвер от одобрените риби, но квалифициран наблюдател трябва да потвърди от каква риба са произведени тези продукти.

Плодовете и зеленчуците по презумпция се считат за кашерни, но престават да бъдат такива, ако се окаже, че в тях има червеи или са нападнати от различни насекоми. Извън спазването на тези строги и сложни правила храната се готви в стила на Близкия изток - с много зеленчуци и подправки като канела, бахар, кардамон, кимион, зехтин и лимон. Правят се много и разнообразни местни печива и сиропирани сладкиши.

"Чистата" храна в индустриализирания свят

Твърди се, че милиони хора по света се хранят

по правилата на кашрута, без да са непременно много религиозни. Това меню се избира заради декларираното по-високо качество на продуктите и строгия контрол при производството им. Други пък настояват, че това е само и единствено традиционната и правилна храна на евреите по света. Все пак при съвременното промишлено производство на храните трудно могат да се контролират всички съставки: най-елементарното е, че желиращите агенти или маста например могат да имат и не-позволен, противоречащ на канона произход. Същото важи и за технологичния процес: спазени ли са всички подробни изисквания за разделното ползване на съдовете и приборите? Как все пак да знаем от какво е произведен продуктът и какви са съставките му?

Отговорът е много прост - всяка от еврейските конгрегации, които са оторизирани да съблюдават чистотата на храната, имат свои символи. В САЩ има десетки такива знаци, които, отпечатани върху опаковката, гарантират, че продуктите са произведени според законите на Тората. Там тези храни са широкодостъпни и е въпрос на личен избор какво ще пазарувате и ядете.

Да избереш или не

Кашерната храна не е приумица или избор само на силно вярващите. Когато си приготвяте сутрешното мюсли, вие имате 90 на сто шанс да хапнете ядките по каноните на кашера. В САЩ пазарът расте бързо и над 10 милиона клиенти (от които се отчитат само 2 милиона евреи) търсят повече от 60 хиляди продукта, произведени от 10 хиляди местни фирми. Мюсюлманите също предпочитат пречистената храна, както и веганите и вегетарианците, и тези, които са избрали здравословния начин на живот.

9-12 ноември

специализирани изложби



МЕСОМАНИЯ
СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО
БУЛПЕК
САЛОН НА ВИНОТО
ИНТЕРФУД И ДРИНК
БИО ЗОНА



ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IEC
www.iec.bg

Сложната плетеница на канона

Според Тората бозайниците трябва да отговарят на две условия: да са преживни животни (с 4 етапа на обработка на храната в стомаха), същевременно - чифтокопитни (с разделено копито). Така телешкото, агнешкото и козето месо остават, а свинското, конското, заешкото и камилското се изключват от кашера. Според местната традиция на някои места по света се ядат и по-редките меса от елен, бизон, газела, антилопа или жираф.

Не е достатъчно месото да бъде от незабранено животно, за да е кашерно. То трябва да е заклано по най-бърз и щадящ начин от шохет - ритуален каспин. Тората изрично забранява консумацията на кръв. Затова се използват няколко начина за пълно обезкървяване: чрез бързо клане и източване, чрез накисване на месото във вода,

Няколко понятия

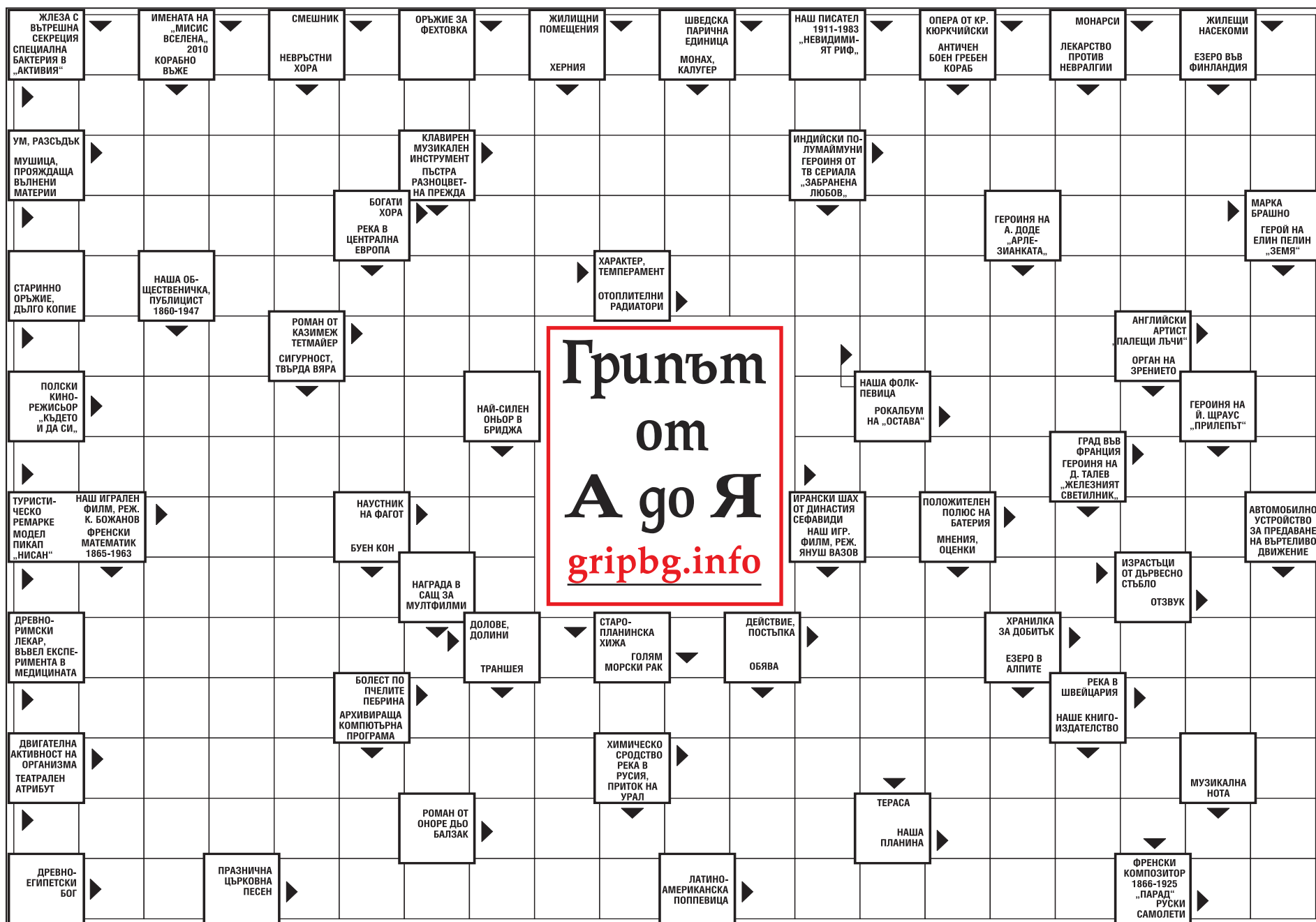
Кашрутът е начин на хранене според изискванията на свещената книга на евреите - Тората, а с "кашер" се означават годните, подходящи за ядене храни според еврейския закон.

Кашерната храна е четири вида - от растения и три вида животни (сухоземни, морски, летящи).

Терминът "мелиха" включва изми-

ването на месото, осоляването на цялата повърхност и допълнителното плакнене.

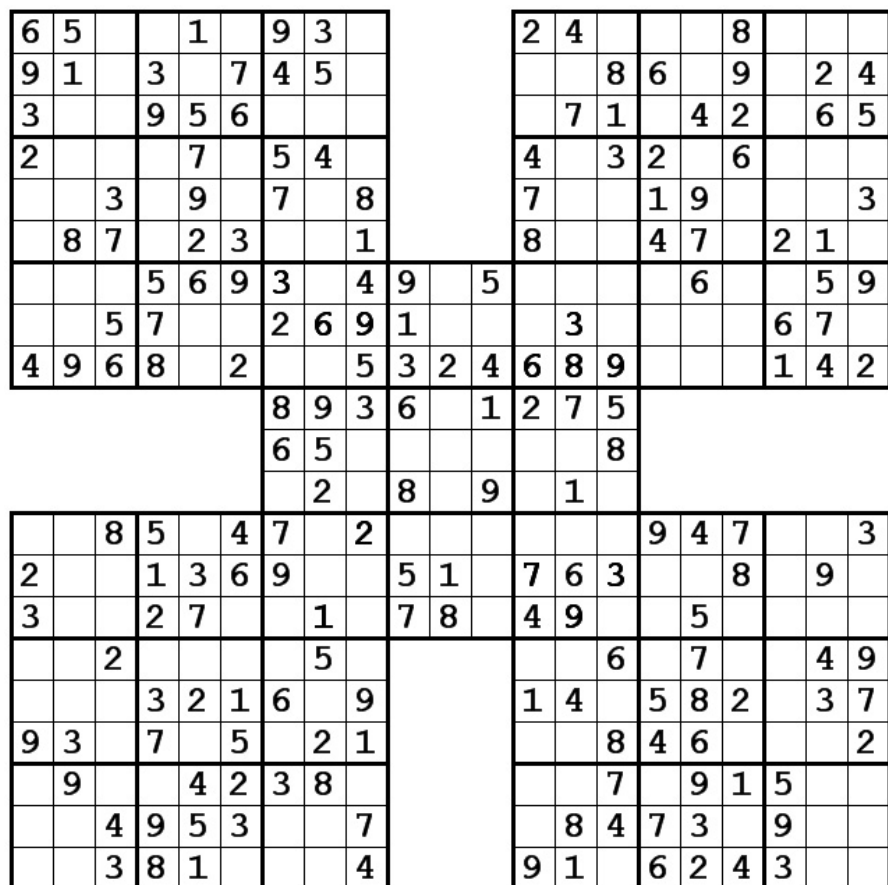
С "парве" се означават гозбите, които не съдържат мляко или месо - яйца, зеленчуци, плодове, риба, зърнени храни и варица. По време на Пасха важат специални правила за използването на различните видове хранителни продукти.



ВОДОРРАВНО: Липома. Абorigени. Ома. Лак. Хи рошима. "Иполит". Туп. Пам. Китеник. Тори. Калорекс. Асен. Холин. Довер.ра. василиса. ЗеВ. Мир. Апиц (Бруно). Зар. Дани. Самотек. "Има как". Ноти. ОВ. Панама. НеЗе (Марко). "А-ха". Ракет. Риванол. Синап. Вучетич (Евгений). Жур. Во. "Калин Орела". Резисет. Чип. Корал. Горана. Ано (Жан-Жак). "Савапа". Окарини. СПИН.

ОТВЕШНО: Суликоза. "Anukus". Папаверин. Напа. Сок. Лев. Марал. Пор. "Дама пика". Захар. Макак. Нон. Имерина. ЕВора (Сезария). Чар. Карикатура. Бокс. Чело. Коши (Озюстен). Тел. "Рита". Тъза. Лимес. Ритор. Ганев (Любомир). Нич (Казимир). Ри. "Те". Ина. Анев (Красимир). Ран. Ник. "Само за жени". Шип. Хипотенуза. Отолити. Ори. "Голо лице". АЛ. Сап. Мирис. Кох (Роберт). Вени. Катинар. Вазатон.

СУДОКУ САМУРАЙ



кликни за здраве!
www.kashliza.bg

Кашлица

Начало Статии Форум За нас Реклама Контакти

Как да избегнем срещата с грипа?

Ще се ваксинирате ли срещу грип тази година? Есенната ваксинация за ваксиниране срещу грип вече стартира. Попитайте чателите на Health.bg дали ще си поставят профилактична ваксина.

Грипът и конвенционалния

Интервю с д-р Петко Загорчев, лекар-консультант на българското хомеопатично дружество. Започва се активно с профилактика на грип, особено след двете епидемии от есен и зимски грип през последните години.

Енциклопедия „Здраве“ - Симулатор

Ако нямате време за посещение, имате заболяване и около очите ви се появяват подуци, е възможно да страдате от синдром. Той причинява дискомфорт, а понякога и болка.

Започва сезонът на респираторните инфекции

В първите дни - домашно лечение, при влошаване - търсете лекар

Да се подготвим за сезона на грип

Живот и Здраве



Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Графична концепция

РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели:

акад. Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Издава 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 Медиапринт АД,
Адрес: София,
ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

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



Opel Astra GTC се сля с природата

Почитателите на Opel вече могат да си поръчат панорамно предно стъкло за своята нова Astra GTC и да се наслаждават на невероятни гледки с усещане за сливане с природата. Голямото предно стъкло се простира чак до средата на покрива и пътниците имат усещането, че небето е влязло в купето. За разлика от останалите решения при стъклените покриви, в този на GTC не съществува намаляваща видимостта напречна греда и така усещането вътре в колата на хората е, че все едно се намират в кабината на лек самолет. Opel предлага този еле-

мент от допълнително оборудване на цени, стартиращи от 1200 евро с ДДС. Авангардното технологично решение, използвано от Opel, направи своя дебют в прешественика на Astra GTC от 2006 година. Отвън панорамното предно стъкло, в съчетание със стоманения покрив в че-

рен цвят металик, създава усещане за една обща непрекъсната повърхност. Първата и втората колона, както и облицовката на тавана са оцветени в черно и така се допълва внушението за хомогенност на повърхността. Когато слънчевите лъчи са много силни, под панорамното

стъкло може да се изтегли ролетна щора. Устройството може да се регулира безстепенно и лесно да се настройва, след като е оборудвано с въртяща се ръкохватка. Защитата срещу слънчеви лъчи се осигурява и от козирка, която гори в отворено състояние се скрива зад загната част

на покрива. Купето ще впечатли клиенти, които ценят емоционалния дизайн и поведението на пътя, постигнато в голяма степен благодарение на новото окачване HiPerStrut (High Performance Strut) - оптимизирана за динамично шофиране разновидност на добре познатото окачване "Макферсън".

От юни насам гизеловата гама на спортното купе беше разширена с два 1,7-литрови CDTI турбо Common-Rail агрегата. Те се предлагат с мощност 110 к.с. или 130 к.с. Версията Astra GTC 1,7 CDTI ecoFLEX е съчетана с 6-степенна механична трансмисия и в двата мощностни варианта, а системата Start/Stop е част от базовото оборудване. Това от своя страна намалява отделните емисии на въглероден двуокис (119 г/км) и консумацията на гориво (4,5 л/100 км). Същевре-

менно стана известно, че независимата организация Euro-NCAP (European New Car Assessment Programme - Европейска програма за оценка на новите автомобили) дава много висока оценка на модела за здравината на каросерията. Експертите в краш тестовете дадоха максималните пет звезди по отношение на сигурността на пътниците и възможността за предотвратяването на пътни инциденти на моделите Opel Astra GTC, както и на Zafira Tourer. Компонентите на интериора и елементите, свързани с безопасността, са конструирани така, че да намалят до минимум риска от нараняване - например вероятноността за пряк контакт на коленете с арматурното табло. Обезопасителните колани за децата осигуряват високо ниво на защита и на малките пътници.

БГ ПРЕМИЕРА

Фермер търси кола

Ако прекръстим популярното телевизионно предаване от "Фермер търси жена" на "Фермер търси кола", то със сигурност Mazda BT-50 ще е сред претендентите за вниманието на клиента. Пикапът е луксозно изпълнение и макар че е технологичен събрат с Ford Ranger, той все пак се различава с по-масивната си визия и дизайн. Второто поколение на пикапа Mazda BT-50 дебютира в края на миналата година, а у нас се предлага отскоро. Въсходът има функционалност, която се доближава до тази на бизнес автомобилите, удобен е и комфортен за семейна употреба, върши чудесна работа и извън пътя. Офродърът е за хора с активен начин на живот, които в свободното време искат да са сред природата. Няма спор, че товарният леген ще е от полза на всеки фермер и в него спокойно се побират 1200 кг товар. Високоякостното и устойчиво на усукване стоманено шаси има специални зони на деформация. Своевата кабина е с усиlena конструкция, а системата MADPS защитава пътниците в купето при преобръщане и страничен удар с монтираните предпазни греди във вратите.

Пикапът разполага с автоматичен блокаж на задния мост и диференциал с ограничено приплъзване. За по-сигурно пътно поведение колата има автоматично заключване на предните главини. За по-икономично предвижване от режим 4X4 лесно се преминва на задно задвижване дори и в движение със скорост до 50 км/ч. На дълги бавни предавки 2,5-литровият гизелов агрегат с мощност 150 к.с. лесно може да измъкне пикапа от ситуация при

трудни терени. С подходящи гуми с големи грайфери въсходът е способен на чудеса, когато преодолява ями и водни препятствия и има "комин" както при тестваната от нас машина. С превключването на 5-степенната скоростна механична кутия ще се върнете във времето на истинските автомобили въсходи, които бяха по-близки по здравина до камионите. Ако допълнително си поръчате лебедка, то в много ситуации можете да окажете пър-

ва помощ на закъсали по кални пътища колеги с леки автомобили. Максималната скорост на пикапа е 158 км/ч, но не ви препоръчвам да се опитвате да карате с над 120 км/ч дори и на магистрала. Няма да ви е комфортно, пък и разходът ще скочи много. По каталог производителят дава 8,9 литра на 100 км при смесен цикъл. С едно зареждане и разумно шофиране спокойно могат да се изминат 780 километра, дори и да има багаж в товарния отсек.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Първи есенни грижи

Всяка сутрин, когато запалите двигателя на своя автомобил, е добре той да поработи 3-4 минути на място. В мразовитите ранни часове и при студен старт трябва да се даде малко време на маслото да загрее, за да смазва по-добре металните части. Докато колата е на място, огледайте хубаво купето отвсякъде. Може да откриете, че някоя от гумите е спукана или с по-ниско налягане, че някой нарочно ви е надраскал боята, че не ви свети стоп или габарит. Вече е време да сложите в купето и пластмасова стъргалка за премахване на скреж

от стъклата. Загължително е да сипете в казанчето за чистачките течност с добър концентрат, като преди това изпръскате водата от него. През лятото може да минете и без концентрирана течност, но сега рискувате водата да замръзне в гумените маркучи и да не можете да си измиете замърсеното предно стъкло. С въвеждането на зимното часово време е добре да сложите на волана си лепенка с надпис: "Запали ли фаровете?". Така ще избегнете неприятна среща с представителите на КАТ.