

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Километри и време, подчинени на едно кликване

Едва ли има по-силен мотив от световноизвестната компютърна програма "Скайп" дори най-старите хора да седнат пред клавиатурата и монитора. Защото така виждат и чуват деца и внуци от другия край на света. Да не говорим за родителите на студенти в чужбина или за близките на хора, работещи на хиляди километри от роди-

ната. Никои не може да спори, че новият начин за комуникация промени изцяло понятията за време и пространство. Понякога се оказва, че общуването с отдалечените ни роднини и приятели е по-често и по-емоционално в сравнение с времената, когато сме делили една стая. Още за електронния феномен, четете

на стр. 12



WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

За и против
отстраняване
на сливиците



Проф. Георги Егрев,
специалист УНГ
health.bg/v/168

Консервите между „Ехааа...“ и „Уфф!“

Колкото и да се говори за ползата от пресните храни, в днешно време няма как да минем без консервирани продукти. Важното е обаче да се знае какви са плюсовете и минусите на отделните методи за дълготрайно съхраняване. Дали буркан стерилизирани чушки е за предпочитане пред пакетче със замразена капия, четете мнението на водещ специалист

на стр. 8

Росица Четрокова - полковник в женски рог

Интервю
на Галина
Спасова -
на стр. 11



N-Ti-Tuss

7 биаки с чуден вкус от сиропа ЕнТиТус

- Уникална комбинация
- При суха и влажна кашлица
- При възпаление и болки в гърлото



www.eopharm.bg



Сок от вишни подобрява съня

Сънотворните може би ще останат в миналото. Учени от Великобритания откриха неподозирано свойство на вишневия сок. Оказва се, че той е способен да осигури допълнително 25 минути здрав сън и като цяло да подобри качеството му. Изследователите препоръчват да се обърне внимание на сока от сор-

та "Монтморенси", защото той най-много повишава концентрацията на мелатонин (хормона, регулиращ съня) в организма.

При участници в експеримент, които пили по 30 мл вишнев сок в продължение на седмица, концентрацията на мелатонин се увеличила с 15-16%, а продължителността на съня - средно с 25 минути.

Физическото натоварване снижава риска от глаукома

Учени от Лондонския институт по офталмология проведоха мащабно изследване, като наблюдавали здравословното състояние на повече от 5 хиляди души от двата пола на възраст от 48 до 90 години. Оказало се, че активният начин на живот и редовното физическо натоварване снижават риска от появата на глаукома с 25%. Специалистите твърдят, че недостатъчното движение без съмнение е фактор, провокиращ повишаването на вътречното налягане. Според авторите на изследването опасността от възникване на глаукома може да се понижи без приема на каквито и да било лекарства, а само чрез промяна

в начина на живот. Препоръчва се още грижите за доброто състояние на зрението, изразяващи се в ре-

довно физическо натоварване, да започнат в средна възраст, а най-добре още от детските години.



Дългият път до работното място вреди на здравето

Всекидневното продължително пътуване с обществен транспорт или с автомобил до работното място и обратно, независимо от вида на професионалната дейност, оказва отрицателно влияние върху здравето, установиха

шведски учени. Те провели изследване, в което наблюдавали състоянието на повече от 21 хиляди работещи хора на възраст от 18 до 65 години. Всички те пътували до работното си място с обществен транспорт, автомобил, велосипед или пеша. Оказало се, че на най-голям стрес са подложени хората, които

пътуват с личен автомобил, за разлика от ползващите велосипед или предпочитащите да ходят пеша. Според експертите, ако имаме възможност да работим по-близо до домовете си и да стигаме дотам пеша, не бива да ползваме превозни средства, защото те увеличават стреса.



Доброто настроение удължава живота

Доброто настроение и оптимизмът не само влияят положително върху здравословното състояние на организма, а и удължават живота. До този извод са стигнали британски специалисти. Те провели изследване с участието на 11 хиляди доброволци, които били наблюдавани в продължение на десет години. Учените оценявали степента на удовлетвореност и тревожност на участниците в експеримента. Оказало се, че при хората, които по-често са в добро настроение и не приемат проблемите прекалено сериозно, с 35% е снижен рискът да починат през следващите пет години.

Специалистите се на-



дяват, че резултатите от изследването ще помогнат на някои хора да променят отношението си към това, което им се случва, да се заредят с повече оптимизъм и по-често да бъдат в добро настроение.

ДИАГНОЗИ

И все пак - стандарти



Петър ГАЛОВ

Категорично не съм съгласен с мненията, които чувам от различни страни, че стандартът "Стара планина" и изобщо стандартите в различните области на хранителната промишленост са се провалили. Вярно е, че потребителският ентусиазъм в тази посока намаля, както и усилията на много от производителите да правят стоки по строгите правила. Но пък постигнахме нещо доста по-важно. Все повече купувачи четат погребно етикетите и питат за съдържанието на това, което взимат. И изобщо качеството на продуктите стана реална тема. Май разбрахме, че храната в голяма степен определя здравето ни. Да не говорим, че и производителите, дори и да не са формално регистрирани по стандартите, доста внимават какво ще сложат в салама или в сиренето. Знаят, че и медиите, и потребителските организации правят внезапни проверки и при провал следва драстичен спад в продажбите. Последният пример е с пилетата, инжектирани с вода. Днес на много опаковки ще прочетете специално заявление, че пилето не съдържа добавена вода. И това подлежи на проверка по всяко време. Разбира се, още не сме стигнали до положението всеки производител напълно честно да обявява какво влага в продуктите си, което да рефлектира пряко в цената. Но и това време ще дойде, ако ние като потребители сме достатъчно упорити. Например да не пием боза от брашно, захарин и консервант само защото струва 30 стотинки, или да не посягаме към кюфте за половин лев, което със сигурност съдържа калории, но не и качествен животински белтък.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 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.

Пуканките и пастата станаха част от полезното меню



Според учени от Университета в Скрантън, САЩ, в менюто трябва да включим всякакви източ-

ници на антиоксиданти, а не само плодове и зеленчуци. Например пълнозърнестата паста съдържа три пъти повече антиоксиданти от другите видове, което означава, че е изключително полезна. В пуканките пък има 4 пъти повече полифеноли от плодовете. Тези вещества се борят успешно с рака. Специалистите са

включили в здравословното меню и яйцата. Те са богати на лутеин, който защитава зрението от макулна дегенерация и катаракта. Освен това учени са установили, че лутеинът в яйцата се усвоява три пъти по-добре, отколкото този в спанак. Захарта обаче остава в групата на продуктите, които трябва да избягваме. Специалистите препоръчват да я заменим с мед, като най-полезен според тях е този от елда.

КАЧЕСТВЕНИТЕ НЕМСКИ ВИТАМИНИ ЗА ЗДРАВЕ И ТОНУС

ДЕПО

ДЕПО формула удължено освобождаване на активните съставки • Една таблетка дневно

Doppel herzt aktiv

Доплерхерц актив **Витамины А-Я**

Хранителна добавка с витамини, минерали, биоактивни вещества и цинк

Съдържа 1500 мг ЛУТЕИН за зрение

30 таблетки

НАГРАДАТА "ХРАНИТЕЛНА ДОБАВКА НА ГОДИНАТА 2010" Е ПРИСЪДЕНА ОТ БЪЛГАРСКИ ФАРМАЦЕВТИЧЕН СЪЮЗ

114 ГОДИНИ ДОВЕРИЕ И ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО

Австралийците показаха електрически спортен автомобил

С първия си спортен електромобил Arcspeed Sports Roadster австралийците хвърлиха ръкавица към конкурентите. Яркия и скоростен автомобил впечатлява и с дизайна си, и с техническите си характеристики. Роудстърът е снабден с комплект литиево-фосфатни акумулаторни батерии. Двигателят позволява автомобила да вди-га от 0 до 100 км/ч за по-малко от 3,8 секунди. Четири часа са необходими на Arcspeed Sports Roadster, за да се зареди в мрежата с 220 волта, след което може да измине 150 км. Таблото на автомобила е оборудвано с iPad и таблет. По предварителна оценка на експертите стойността на екологичния електромобил ще бъде



около 100 000 долара, рентните роудстъри е което в сравнение с конку- почти наполовина.



Таблетите вече са гъвкави

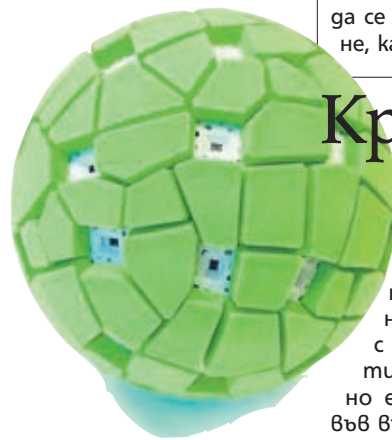
Nokia демонстрира мобилно устройство, което може да се сгъва в различни посоки. Таблетът се нарича Nokia Kinetic Device, има 4-инчов дисплей, а за промяната на мащаба на изображението, прелистването на страниците или активиране на някоя функция е необходимо само да се огъне в определена посока. От компанията съобщиха, че в устройството са използвани въглеродни нанотръби, чието електрическо съпротивление се променя при сгъване. Едно от достоинства на Nokia Kinetic Device е възможността да се управлява, без да се гледа. Можете например на прекъснете повикване, като огънете таблета в джоба си.



Смартфоните превземат света

Зултати, когато за същия период бяха реализирани 81 млн. броя. Лидер на пазара на смартфони е Samsung. Южнокорейската компания продаде 27,8 млн., което е пазарен дял от 23,8%. Apple се класира на второ място с 14,6% и 17,1 млн. айфони. Челната тройка завършва с Nokia. От юли до септември финландският производител реализира 16,8 млн. смартфона, което съответства на 14,4% от пазара на тези мобилни устройства. Компанията стремително губи позиции. Сега много разчита на анонсирания съвсем наскоро нов смартфон под управлението на Windows Phone 7.5.

Броят на продадените смартфони през третото тримесечие на 2011 г. надхвърли внушителната цифра 117 милиона. Това е с 44% повече в сравнение с миналогодишните ре-



Кръстосаха топка с фотоапарат

Съвременните технологии, развиващи се с шеметни темпове, не подминават и фотографията. Немски инженери начело с Йонас Пфайл изобретиха топка от пластмасова пяна, натъпкана с 36 2-мегапиксело-ви каме-

ри, заимствани от мобилните телефони. Фототопката е с диаметър 20 сантиметра. Достатъчно е да я подхвърлите във въздуха и на върха на своята траектория тя автоматично ще снима с всичките си камери едновременно. Обикновена панорамна снимка може да се направи, когато фотоапаратът се постави на статив. А последователните кадри се постигат с минимално изместване на фотоапа-

рата. При фототопката имате възможност да се избавите от статива и да постигнете панорамен образ не само по хоризонталата, а и по вертикалата. Сборното 72-мегапиксело-во изображение може да се гледа с помощта на специални програми, така както това се прави в Google Street View. Официалната премиера на уникалната фотокамера ще бъде през декември на изложението SIGGRAPH Asia 2011 в Хонконг.



Луксозен хотел приема гости под земята

В тъмните тунели на стара шведска сребърна мина, на 120 км от Стокхолм, туристи могат да си вземат стая в най-дълбокия хотел в света - Sala Silvermine. Дълго време шахтата е била най-големият източник на сребро в Швеция, а днес там са разположени хотел, ресторант, музей и театър. На дълбочина 155 метра туристите, страдащи от клаустро-

фобия, няма да се чувстват особено комфортно в тъмните стаи и обкръжени от канделябри. Още повече че тук мобилните телефони са напълно излишни, защото няма връзка с "горния" свят. Но пък луксът на хотела привлича всички почитатели на силни преживявания. Една нощ в подземния лукс на Sala Silvermine струва около 580 долара.

iPad 2 може да струва и 5 милиона лири

Бижуерът от Ливърпул Стюарт Хюз, известен с изработването на скъпоценни верси на популярни устройства, не остави без внимание и таблета Apple iPad 2. Само двама души в света ще станат собственици на новото творение на Хюз, струващо 5 млн. лири стерлинги. В технологичните характеристики на таблета няма нищо ново, но изпълнението е повече от ексклузивно. Самото име iPad 2 Gold History Edition

може да развълнува най-богатите хора на планетата. Задният панел на таблета е от чисто 24-каратово злато с инкрустирани 53 диаманта. Още 12 скъпоценни камъка украсяват бутоните горе върху предния панел, а в центъра му е разположен 8,5-каратов диамант.

Но благородните метали и скъпоценните камъни не са най-изумителното в таблета. Предната рамка е изработена от много рядък и дребен камък - аметист. Възрастта му е 75 млн. години и родната му е Канада. От вътрешната страна на рамката са вградени частици от бедрената кост на тиранозавър рекс.



1+ ПОДАРЪК
Пропопки с шипка и малинов сок
Промоцията важи до изчерпване на количествата в аптеки „Санига“, „Сана“ и „ЕсСис“

ПРОПОПКИ
ЗАЩИТА ЗА ВАШЕТО ГЪРЛО

Единствените по рода си таблетки на пазара.
Съдържащи стандартизиран Прополис STAMFI® и витамин С, които едновременно:

- облекчават възпалението в устната кухина и гърлото
- повишават естествения имунитет на организма
- овлажняват лигавицата на устната кухина и гърлото
- активират процесите на пречистване на организма от токсини

СЪДЪРЖАТ НАТУРАЛНИ СЪСТАВКИ

PROPOLIS STAMFI

*STAMFI® - микробиологично стандартизиран прополис с флавоноид-фенолен индекс.
Достъпни само в аптеките.

www.propoliski.com



Да пазим
гецата
не от студа,
а от вирусите



Как
диабетът
се държи
под контрол

Още един „подарък“ от неразумния секс

● С д-р Янчо Делчев, онкогинеколог в У МБАЛ - София, разговаря Галина Спасова

Д-р Делчев, защо се появяват кондиломите, обикновено наричани генитални брадавици?

- Трябва да тръгнем от инфекцията с човешкия папиломен вирус (HPV) - около 30 вида от него (иначе те са 200-300) имат пряк афинитет към гениталиите и към ануса, като някои от тях са високорискови. По принцип HPV е много широко разпространен, и то независимо от пол, възраст, раса и т.н. Смята се, че е предимно полово предавана инфекция, но не се изключва и контактно-битовият път. При раждане също може да се предаде. Има няколкомесечни бебета и от двата пола, при които е установена такава инфекция - следователно заразяването е станало или при раждането, или при битов контакт.

- Как се откриват тези кондиломни образувания?



Д-р Янчо Делчев

- Т.нар. остри кондиломи се диагностицират обикновено при оглед. Представяват меки, сивкаво-бели, приличащи на брадавици изменения по гениталиите. При клинично изявената форма брадавицата се вижда, при субклиничната е възможно да не се забелязва изобщо, а при латентната е неоткриваема, защото има заражена клетка. Инкубационният период продължава около 3 седмици, но понякога кондиломите може да се проявят и след 8-9 месеца. Както

казах, гениталните брадавици се откриват при оглед, но при жените задължително трябва да се видят влагалището и шийката на матката и ако има изменения, да се направи колпоскопско наблюдение.

- Има ли вероятност организмът сам да се справи и какви са благоприятстващите фактори?

- Да, смята се, че при остри кондиломи в 65-70% от случаите организмът може да се справи спонтанно, да протече т.нар. самоочистване. Но това зависи от имунния статус на дадения човек в момента. Според редица автори има и определена предразположеност, от която зависи дали при контакт с вируса заболяването ще се развие. Има обаче и състояния, които правят организма по-уязвим на вирусните типове, причиняващи кондиломите - бременността например, хормоналните препарати (статистически е доказано това за контрацептивите), пониженият имунитет вследствие на диабет, ХИВ и др., ранното започване на полов живот, честата смяна на партньори, наличие на други полови предавани инфекции.

„Има състояния, които правят организма по-уязвим на вирусните типове, причиняващи кондиломите

- Как се избира метод на лечение?

- Лечението е консервативно и хирургично. При консервативното има няколко подхода - с препарати, блокиращи деленето на увредените клетки, имуномодулиращи, както е "Алдара", ползват се и интерферони. Ако кондиломите са единични, най-добре е да се премахнат и да се третира мястото с "Алдара". Ако са малки, е достатъчно да се прилага само този препарат. При по-големите кондиломи, когато започне уплътнение в основата и са свързани с подлежащата тъкан, трябва да се направи хистологично изследване, защото има процеси на

промяна на клетките и това може в един момент да премине в злокачествено израждане.

- Има ли зависимост между размера на кондиломите и евентуалния злокачествен характер?

- Не. По-скоро е важно от колко време пациентът има това заболяване. Ако години наред кондиломите не се лекуват, много по-вероятно е да тръгне раково изменение. По-рядко се търси закономерност, свързана с големината на кондилома.

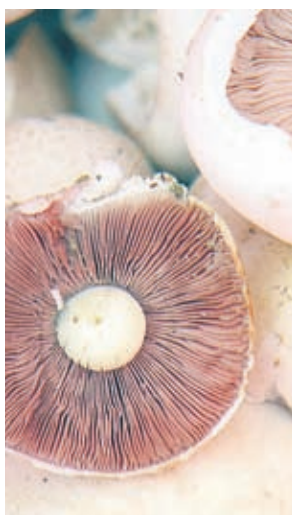
За контакт с
д-р Делчев - 02/926
8181, 0888 239208

Времето
прамене ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE

НОВОТО В HEALTH.BG



Открийте
магията на
гъбите

www.health.bg/15906



Защо някои
части на
тялото се
свиват с
възрастта?

www.health.bg/15899



За здравето,
храната и...
астрологията

www.health.bg/15895

Анкета онлайн Влияе ли ви смяната на сезоните?

Лятото вече е само спомен в албума със снимки, а природата се готви за зимен сън. Смяната на сезоните оказва влияние и на хората. Попитахме читателите на health.bg как им се отразяват преходните дни. 47% от участниците в допитването отговарят, че смяната на сезоните им влияе понякога. 20 на сто от анкетираниите имат нужда от повече сън през този период. 12% са категорични, че преходът между лято и есен (есен - зима и т.н.) не им се отразява по никакъв начин. Докато 10 на сто твърдят, че боледуват повече. Умората става част от всекидневието на 6% от хората. Лошото настроение и раздразнението - също при 6 на сто.

Научете се да различавате грипна от настинката

● Ваксините, здравословният начин на живот и специфични лекарства ще ви предпазят

Заедно с ноември традиционно дойде и повишената заболяемост от различни вирусни инфекции. Всеки втори подсмърча, подкашля и вдига температура за няколко дни или пък в обкръжението си има хора с подобни оплаквания. Колкото и да ни е неприятно, това е само увертюрата към грипната вълна, която идва през декември или януари. В момента има единични заболявания и от грип, но повечето инфекции са с други причинители. А това съвсем не е без значение. Колкото и зле да се чувствате от обикновените простудни заболявания, те много рядко причиняват сериозни поражения в организма. Само който е боледувал от истински грип, знае за какво става въпрос. Често седмици след острата фаза на заразата остават умора, задъхване, сърцебиене, главоболие. Затова грипът изисква особено внимание.



Грипът започва внезапно, затова веднага трябва да започне атаката срещу вируса Снимка Рада ПЕТКОВА

На първо място да се направи всичко възможно да не се заразим, а ако все пак това се случи, лечението да бъде навременно и адекватно. Това е особено важно за най-уязвимите: децата, хората с хронични заболявания и представителите на третата възраст.

Специфичното предпазване от грипа е чрез ваксина. Тя трябва да се

приложи през есента, най-късно около месец преди очакваната епидемия. В България все още малко хора се ваксинират за разлика от Западна Европа. Една от причините за това е неразбирането, че тази ваксина пази само от грип, но не и от други вирусни инфекции. Така ваксинирани хора, ако хванат някаква простуда, след това твър-

дят, че превантивната инжекция не им е помогнала.

Общото укрепване на организма също има важна роля за предпазването от грип и остри дихателни инфекции. Закаляването става чрез редовни физически занимания, най-вече на открито, добро хранене, избягване на прекаленото навличане с грехи или другата крайност - разголяването при ниски температури. Всекидневно промиване на носа с хладка подсолена вода е древен метод за изчистване на горните дихателни пътища.

Когато епидемията все пак достигне България, заболяването трябва да се разпознае навреме, за да може вирусът да се атакува веднага. Грипът започва много остро с втрисане, главоболие, скованост и болки във всички стави и мускули, чувствителна кожа. Повечето хора могат да посочат точния час на заболяването си. При такава внезапно начало на симптомите диагнозата е сигурна в над 90 на сто от случаите. След първите

Още при първите признаци на грипа трябва да започне прием на специфичните препарати, които блокират развитието на вируса и са напълно различни от познатите ни антибиотици

прояви температурата остава висока, често и над 39 градуса, а в следващите дни могат да се добавят различни усложнения от страна на гърлото, белия дроб, бъбреците, сърцето, мозъка. Още при първите признаци на грипа трябва да започне прием на специфичните препарати, които блокират развитието на вируса и са напълно различни от познатите ни антибиотици. Най-дълго прилаганият по целия свят медикамент е ремантадин, който се приема по специална схема. Освен това болният може да взема симптоматични средства против температурата и болките, витамини и

задължително големи количества хладки (но не и ледени) течности. Водата и другите напитки - айран, чай, сокове, компоти, увеличават отделянето на урина и помагат за извеждането на токсините от организма, а, от друга страна, спомагат за понижаването на температурата.

При бактериални усложнения на грипа като ангини, пневмонии, гноен възпаления на ушите лекарят може да назначи и антибиотици. Но тези усложнения се развиват обикновено няколко дни след началото на болестта. Пациентът задължително трябва да остане у дома на легло, защото организмът е силно интоксигиран и трудно понася дори обичайната активност. Упоритостта да се ходи на работа с грип често завършва с необходимост от болнично лечение. Да не говорим за напълно неетичното разпространение на болестта от вирусносителите, които откъзват да останат в домовете си.

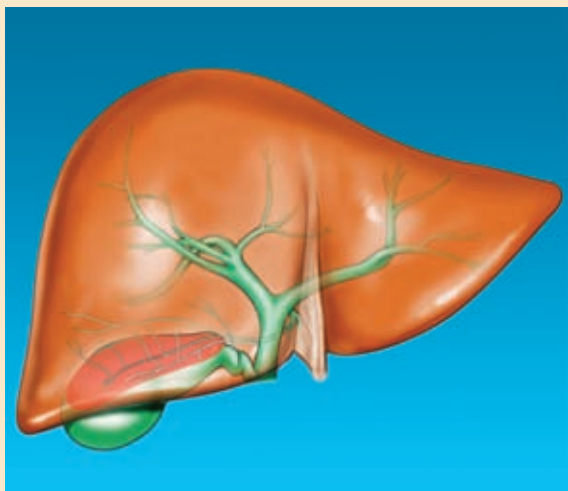
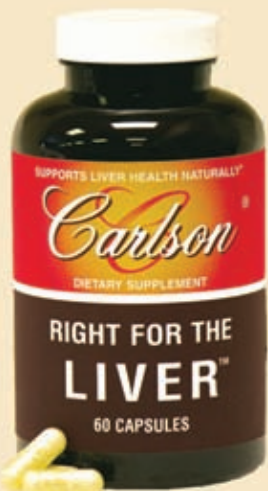
По време на обявена грипна епидемия застрашените от заразяване - например хора, които вече имат в дома си или в службата болни, могат да приемат противовъзгърипен препарат и профилактично за определен период от време. (ЖЗ)

Carlson
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

RIGHT FOR THE LIVER™

Right for the Liver. Природен продукт, създаден за подобряване и поддържане на функциите на черния дроб. Подпомага естествените процеси на детоксикация. Притежава мощно антиоксидантно действие. Спомага регенеративните процеси в черния дроб.



Carlson

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

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

Carlson
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

PreNatal™ Multiple with DHA

Prenatal Multiple with DHA (Пренатал с Омега 3 мастни киселини) е формула, създадена за специалните нужди на бременните и кърмещи жени. Комбинацията от витамини, минерали и незаменими мастни киселини действат благоприятно както на майката, така и на бебето. Подпомагат растежа и развитието на плода и поддържат доброто здраве на майката.



Carlson

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

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

Закаляване и витамини пазят децата през зимата

• С г-р Светлана Божинова, педиатър в болница „Св. Лазар“, разговаря Галина Спасова



Д-р Светлана Божинова

Д-р Божинова, всички родители искат детето им да е здраво, а през зимата болестите зачестяват. Откога започва грижата за имунитета?

- Още в утробата бебето получава т.нар. пасивен имунитет - срещу инфекциите, от които майката е боледувала. И той пази новороденото в първите 20-30 дни. После то започва да изработва само своя имунитет, но родителите трябва да създадат условията за това. Тяжна грижа е да не подлагат бебето и малкото дете на прекомерен риск от среща с вируси - освен измиването на ръцете, смяната на дрехите, когато се влезе отвън, препоръчваме да се измива добре и лицето, защото по носната лигавица попадат вируси.

При най-малките е важна ролята на добрия хранителен режим за кърмещата майка - с достатъчно белтъчини, плодове и зеленчуци, много течности. Пълноценно хранене във всеки сезон - мляко и млечни продукти, плодове, пресни зеленчуци. Ак-

тивно препоръчваме през есента и зимата кърмачката да приема поливитаминни препарати. Същото се отнася и за всички деца след навършване на една година. Приемането на витамини и минерали повишава изключително много собствените защитни сили на организма, стимулират се активният и пасивният имунитет.

- Какви други фактори за имунитета трябва да имат предвид родителите?

- Закаляването е особено важно - да се използват максимално и разумно въздухът, слънцето, водата. Тук слагам акцент върху температурата, при която се отглеждат бебетата и малките деца. В статията трябва да е около 22 градуса, при по-големите - 20-21 градуса, с често проветряване. За сън трябва да се осигури добро овлажняване на въздуха, особено в отоплителния сезон - над 35% - и температура, не повече от 20 градуса. Това е важно, защото, ако се изсушава носната лигавица, тя става по-лесен "вход" за вируси и бактерии.

- У нас обаче децата масово се навличат. В слънчевите есенни дни са с дебели шапки, върху тях качулки...

- Да, но за радост все по-често в последните години младите майки се допитват до нас и искат да правят най-доброто за детето си. Майката би трябвало да облича бебе-

то и детето, както се облича тя - това е правилото. При най-малките през първия месец да се слагат два слоя дрешки - задължително памучни, и в никакъв случай плътно прилепнали по тялото, да има достатъчно въздух.

Извеждането навън в топлия сезон трябва да започва веднага след изписването от болницата, ако новороденото е здраво. През зимата - след 10-14 дни, съобразено с метеорологичните условия. Ако температурата е над нулата, няма мъгла, дъжд или силен вятър - извеждането започва с постепенно увеличаваща се продължителност след 10-ия ден. В никакъв случай зимата, минусовите температури и снеготопенето не бива да ни откъсват от извеждането на децата си всекидневно. Искам да подчертая - шалчето пред устата и носа вече се отрича, защото се смята, че задържаният от него въглероден диоксид е по-вреден и опасен от студения въздух.

- Какви са най-честите грешки, които пречат да се гради имунитетът в детството?

- На първо място е претоплянето, което е много често срещано. Освен че изнежва децата, създава куп проблеми - кожата се зачервява, изтънява, обрива се. Ако майката е по-тепличка, и детето трябва да е така облечено. Никакви защитни кремове няма да повишат устойчивостта на детската кожа така, както това ще напра-



Шалчето пред устата и носа вече се отрича, защото се смята, че задържаният от него въглероден диоксид е по-вреден и опасен от студения въздух

ви ежедневното извеждане и контактът с въздуха. Майките трябва да знаят, че претопленото дете не се чувства добре и това по никакъв начин не допринася за здравето му и не повишава имунитета му. Особено при бебетата го шестия месец от обличането зависи как ще се изрази терморегулацията - защото новороденото няма потни жлези и претоплянето го затормозява, то не може да се изпоти добре - т.е. да се охладва по естествен път. Така се стига до прегряване.

Претоплените деца дори повишават температура и трябва да им се дава антипиретик. И другата крайност е лоша - например не е подходящо съвсем малко бебе да се оставя навън да спи в количката при минус десет, дори минус 20 градуса - имала съм такива случаи. Този режим - въздух, вдишан продължително време, не е добър закаляващ фактор. Освен това винаги когато едното дете е донесло ви-



Минусовите температури не са повод да се откажем от разходката на детето Снимка Рада ПЕТКОВА

русна инфекция от детската градина или от училище, другото трябва да се изолира.

- Какви са най-модерните насоки в педиатрията по отношение на детския имунитет?

- Актуална е темата за естествения имунитет, чиито фактори са: кърмене, пълноценно хранене, добър режим с достатъчно сън, през зимата максимално избягване на много-

людни места, чист въздух, много движение. И, разбира се, за децата, а и не само за тях поливитаминните препарати през зимата са много желателни. Днес тенденцията е към имуностимулация на целия организъм, към общото повишаване на защитните му сили, а не насочване на усилията към изграждане на специфичен имунитет към специфичен причинител.

Повече от половината българи имат проблеми с очите

Д-р Г. ПЕТРОВА
пред "Живот и Здраве"

- Д-р Петрова, наши специалисти твърдят, че всеки втори българин има необходимост от очила. Какво е решение то?

- Превенция и профилактика. В по-напредналите държави ежегодно се отпускат значителни средства за това, но, уви, у нас програмите за стимулиране на превенцията на заболяванията са малко, макар да имаме отлични специалисти. При очни проблеми трябва да се мисли за риска и от по-сериозни болести като глаукома, катаракта, макулна дегенерация - водещи причини за слепота при възрастните, както и други болести, които могат сериозно да усложнят живота, ако не се диагностицират навреме.

- Има ли рискова възрастова граница за очни проблеми?

- Това са годините между 45 и 60, а хората в тази възраст трябва да се преглеждат профилактично веднъж на две години. Прегледите са много важни и за децата - пре-

поръчителният цикъл е до третия месец след раждането, когато навърши три години и преди да тръгне на училище. Но изобщо - при симптоми като парене, съзене, сърбеж, главоболие, неясно виждане или друго - търсете очен специалист веднага.

- Пак опираме го пари и профилактика...

- Така е, и както лекарите, така и оптиците - всички ние се опитваме да помогнем. В края на годината нашите вериги оптики Grand Optics и Joy Optics иницират кампанията за безплатни очни прегледи за определяне на зрителната острота, даване на препоръки и при необходимост изписване на рецепта за очила. Кампанията стартира от първата седмица на ноември и ще продължи до 10 декември. Информация можете да получите на тел. 0884 20 11 80 от понеделник до петък в часовете от 10 до 18 и на e-mail: office@joyoptics.com, а чрез в. "Живот и Здраве" започваме да разпространяваме стартово в София и малони за тази преференция.

kid's Vita-Vim

мултивитамины за деца

Единствените натурални мултивитамины за деца с 360 процедури за качество

Vita-Vim + ПОДАРЪК за мама!

мултивитамины за жени

Само през ноември!

С всяка закупена опаковка Vita-Vim за деца получавате подарък - 1 опаковка Vita-Vim за жени*

Попитайте Вашия фармацевт за промоцията.

* Промоцията е валидна за опаковка от 30 таблетки и важи до изчерпване на количествата.

От натурални източници
Клинично чисти
Максимално активно действие
www.jamieson.bg

Произведено в Канада



Пътешественикът Миро Ненков демонстрира активен начин на живот, което е най-добрата профилактика срещу диабета

Отдавна е известно, че захарният диабет е сред основните рискови фактори за възникване на редица други здравословни проблеми. Достатъчно е да се споме не сериозната му роля за инфарктите и инсултите, както и за влошаване на зрението, бъбречната функция, състоянието на долните крайници.

Диабетът засяга не може да се излекува дефинитивно, но съвременната медицина постигна огромен напредък в контрола на болестта и предотвратяването на усложненията. Проблемът е, че значителна част от болните дълго време не подозират, че имат диабет. Нерядко пациенти, постъпили в болницата с някое от усложненията на заболяването, се учудват, че до голяма степен страданията им са предизвикани от дългогодишно високо равнище на кръвната захар.

Затова е важно всеки да си прави поне веднъж годишно елементарни кръвни изследвания и да се преглежда профилактично при личния си лекар.

Захарният диабет е два основни типа. Единият възниква обикновено в по-ранна и дори детска възраст и се нарича тип 1 - инсулинозависим. При него липсва адекватно производство на хормона инсулин или пък количествата му са недостатъчни. По-често се среща другият диабет - тип 2, наречен неинсулинозависим. Това е хронично състояние, което засяга начина, по който организмът усвоява и използва глюкозата. При диабет тип 2 тъканите стават резистентни (невъзприемчиви) за ефектите на инсулина или пък панкреасът (застомашната жлеза) не произвежда достатъчно от този хормон за поддържането на нормални нива на кръвната захар (глюкозата).

Глюкозата е основният

источник на енергия за клетките, които изграждат мускулите и другите тъкани на тялото. Тя се набавя от храната, която приемаме, и чрез преработка на веществото гликоген в черния дроб. След храносмилателните процеси и всмукването на хранителните вещества в червата глюкозата попада в кръвообращението. След това тя влиза в клетките именно с помощта на инсулина. А черният дроб действа като склад за глюкозата и неин производствен център. Ако за известен период не се храните, гликогенът, натрупан в черния дроб, се превръща в глюкоза, за да поддържа нормалното ѝ равнище. При диабет тип 2 този процес е нарушен. Вместо да влиза в клетките, глюкозата се натрупва в кръвната плазма. Причината за това е именно нечувствителността на тъканите към инсулина или недостатъчното му количество. Високата кръвна захар води до различни патологични процеси, които най-общо увреждат и най-малките, и големите кръвоносни съдове с всички последици от това.

Все още науката не е установила защо се появява тази резистентност към инсулина или недостатъчното му производство от страна на панкреаса. Ясни са само рисковите фактори, които могат да доведат до диабет. Това са наднорменото тегло и особено затлъстяването в областта на корема, заседналият начин на живот, фамилната обремененост, напредналата възраст, както и някои вирусни инфекции.

Според последните научни критерии има четири начина за поставяне на диагнозата захарен диабет, които пред "Хелт медиа" обобщава доц. д-р Цветалина Танкова, ръководител на клиниката по диабетология в Медицинския университет - София:

○ Плазмена глюкоза

(кръвна проба) на гладно (да има поне 8-часов интервал от последния прием на храна) ≥ 7 mmol/l;



Зелевата супа е без съмнение, най-старото средство за отслабване (втора хубава вест - тя е и съкровищница от благотворни въздействия върху здравето). Но не заради отслабващите ѝ свойства зелевата супа е станала известна. Гърците и римляните смятали зелевата супа за чудо-извор на здраве. Използвали я като бързо и ефективно средство за пречистване на организма (олимпийските атлети пиели зелева супа преди игрите, за съвършенна фигура), и я смятали за истински еликсир на младостта. Доста по-късно тази супа била предписвана за борба с излишните килограми.

Случайно откритие

Тази супа е открита като унищожител на мазнините в едно болница. Случайно било забелязано, че поглъщането на супата карало пациентите бързо да отслабват. Толкова бързо, че щом за дадена операция пациентът трябвало да свали от



= 1 капсула

4 купи зелева супа!

Тази концентрирана капсула се равнява на повече от 10 кг. зеле

Така, 1 капсула преди всяко от 3 основни хранения е достатъчна.

теглото си (няколко килограма за 2-3 дни), предписвали интензивно третиране със зелева супа, а не рядко и екстремни третираня за сваляне на 7-10 кг за една седмица, при това без пациентите да стават от леглата.

Невероятни слухове, от уста на ухо

Естествено именно във Франция, където тази супа масово се консумира, слуховете за силата ѝ да

стопява мазнините, се разпространили най-бързо. Много жени във Франция, после в Европа и най-накрая в Щатите започнали да използват супата за сваляне на излишните си килограми. (Най-прочутият пример е на великата водеща Опра Уинфри, която разказа как е свалила излишните си килограми благодарение на супата-чудо, и дори описа метода си, основан на невероятното средство за отслабване: „The cabbage soup diet“ - диетата със зелевата супа). Не можем да ги преброим с точност, но знаем, че десетки милиони хора се възползват от свойството на зелевата супа, за да се сбият с фигурата на мечтите си.

Най-сетне под формата на капсула

За съжаление, не всеки е готов да поглъща зелева супа всеки ден. Да не говорим за миризмата, плазната из цялата къща, нито пък за досадното ѝ приготвяне. Една френска лаборатория

стигна до идеята да направи тази супа под формата на капсули. Получиха 100% натурална капсула без никакъв основен или остатъчен вкус. Добрата вест обаче, не спира до тук. Благодарение на патентования метод за производството, бе доказано в лабораторни условия, че концентрираната капсула е 2,4 пъти по-ефективна от поемането на четири порции зелева супа на ден. Поради тази

Диабетът се крие с години

● Съвременната медицина постигна огромен напредък в контрола на болестта и предотвратяването на усложненията

Ако се установи диабет, е особено важно лечението да започне максимално бързо след консултация с опитен специалист

○ Плазмена глюкоза на втория час в хода на орален глюкозотолерантен тест $\geq 11,1$ mmol/l. При

този тест пациентът изпива на гладно 75 грама глюкоза, след което се проследява кръвната му захар в различни часове;

○ Ако при случайно изследване, независимо по кое време на денонощието и независимо дали е преди или след хранене, се установи глюкоза $\geq 11,1$ mmol/l. От значение са и някои симптоми - обилно уриниране, постоянна жажда и прием на течности, необяснимо намаляване на теглото;

○ Ниво на гликирания хемоглобин (специализирано, но лесно и достъпно изследване) $\geq 6,5$ %.

Ако се установи диабет, е особено важно лечението да започне максимално бързо след консултация с опитен диабетолог. При съвместно отношение от страна на пациента, редовен прием на лекарствата и спазване на препоръките на лекаря хората с диабет могат да водят полноценен живот почти без ограничения. (ЖЗ)

Отслабване веднъж завинаги: събитието на 2011 г.

Най-страшното оръжие срещу килограмите: зелевата супа, най-сетне и под формата на капсули!



Ангелика признава:

„Баба често ми е говорила за зелевата супа, като невероятен „трик“ за бързо отслабване, без мичителни диети. Проблемът ми беше, че мразя зелото! Да им с килограми зеле дни наред - направо бе немислимо! До деня, в който случайно открих в интернет, че има капсули зелева супа без определен вкус и миризма (това беше основното за мен). Просветна ми и реших да опитам. Резултатите надминаха очакванията ми до такава степен, че се наложи да преустановя третирането за 2 дни, защото отслабвах прекалено бързо... Свалих 5 килограма през първата седмица и общо 28 кг в края на седмата седмица.“

причина 3 капсули на ден са напълно достатъчни! Вещиност 1 единствена капсула се равнява на повече от 10 кг зеле. Няма нужда да описваме ефективността ѝ.

Да не се отслабва прекалено бързо

След всичко изложено по-горе, ние можем да си позволим да твърдим, че капсулата е без никакво съмнение, най-бързо действащото средство за отслабване в света. Не искам да вярвате само на думата ни (можете да проверите тези наши твърдения в интернет). Силно концентрираните екстракти от зелено и бяло зеле се захватват за работа и прогонват мазнините от вашия организъм, веднага щом вземете капсулите. Благодарение на зеленото зеле сваляте бързо килограмите и намалявате излишните сантиметри, а пък с помощта на бялото зеле изчезват целулитът и портокаловата кожа. Мазнините, излишните килограми, „възглавничките“, отстранявате ги и в най-упоритите зони (талията, корема, бедрата и седалището). С една дума - отслабвате естествено, а освен това сте и в превъзходна форма. Ние препоръчваме все пак, да не сваляте повече от 4 кг на седмица. Ако сте го направили, съветваме ви да спрете капсулите за 2 дни и после да продължите отново.

Най-сетне на разположение и в България

Вярно е, в България много се говори за отслабващия ефект на зелевата супа. Но кой иска да приготвя и изпие килограми зеле всеки ден. Сега тези силно концентрирани капсули, без определен вкус, са на разположение и в България. Специалните по хранене в областта на отслабването са единствените - новите капсули зелева супа са истинска революция в сферата на естествено отслабване. Добрите вестите обаче продължават.

Две изключителни гаранции:

① Гаранция за най-ниска цена до 08.12.2011 г. Капсулите зелева супа се предлагат с отстъпка от 50% (сравно цена, прилагана в останалата част на Европа). Единствено, нито третиране съдържа 21 капсули (да се вземат преди всяко хранене) и ще ви струва по-малко от 2 лева на ден!!!

② 98,6% сваляне на теглото. Невероятен е ефектът на зелевата супа! Затова ние можем да си позволим да ви предложим оферта „удовлетворение или възстановяване на парите“. И наистина, ако не сваляте много бързо излишните си килограми, до степенно е да ни върнете 90 дни започналите или употребени опаковки и след като ги получим, ще ви възстановим без усложнения запламените от вас пари, с пощенски запис на Ваше име. Затова, не губете време и изберете веднага, без да посемате какъвто и да е финансов риск, третирането, което отговаря на килограмите, които искате да сваляте. Поръчайте директно на:

www.zeleva-supa.com
ИЛИ ПО ТЕЛЕ: 02/400 85 82

PR11240042



Знаете ли, че...

Бягането подобрява състоянието на главния мозък и общата физическа форма при хората в период на рехабилитация след прекаран инсулт

Здравословните норми диктуват и начините на консервиране

Дълбокото замразяване отваря поле за измами

Галина СПАСОВА

Като традиционно земеделска страна имаме и прастар опит в консервирането, а над сто години вече това става и в промишлени условия. Повъзрастните помнят, че българските консерви имаха престижно място и пазари по четирите посоки на света. Днес обаче там тенденцията твърдо се диктува от здравословни-

те норми и повишените изисквания на потребителите. За технолозите предизвикателството е катенорично - намаляване на срока на годност за консумация и минимална обработка на храните. Какво означава това на практика - разяснява директорът на Института за изследване и развитие на храните в Пловдив доц. Павлина Параскова: "Става дума за храна в охладено състояние, независимо дали са го-

тови, три четвърти готови, полуготови или пък изходни суровини за следващи етапи на подготовка. При минималната топлинна обработка и охладена до около 3-5 градуса, храната запазва качествата си в огромна степен. В т.нар. бързооборотни храни се влагат сравнително евтини опаковки, малък разход на енергия, кратък път по веригата до потребителя (до три дни) и много бърз оборот на парите". Това изисква висока хигиена при производството, буквално аптекарски условия. Голяма част от храните вече се

приготвят в т.нар. полу-чисти стаи - с обеззаразяване на въздуха, идеално почистване на стените, поделите, свършена хигиена на персонала и т.н.

При замразяването като метод на консервиране също има променена тенденция и прехвърляне леко замразяване. При него срокът на годност е 3-4 месеца. Дълбоко замразените храни с годност 7-8-10 месеца изискват специални енергоемки складове и щандове, а и оборотът на капитала е по-бавен. Дълбокото замразяване отваря поле и за измами - не само с повечко лег, а и с повторно замразяване, което вече е и опасно. За съжаление на щанда сме безпомощни като потребители, защото презамразяването може да бъде установено само лабораторно. Дълбокото замразяване няма да отиде в миналото - такъв резерв имат всички държави, защото качеството при него е по-добро, отколкото при стерилизиране и пастьоризиране. Там топлинната обработка унищожавя голяма част от биологичната стойност на продукта.

Ако степенуваме по показателите "съхранени качества" и "безопасност", първенството е за бързооборотните храни, следвани от леко замразените със срок на годност до 4 месеца и дълбоко замразените. На последно място са стерилизираните и пастьоризирани храни, но само по отношение на качеството, защото безопасността в срока на годност (който е много дълъг) е несъмнена. "Това е тяхното предимство и за тях също има пазари, но в сегмента с ниска покупателна способност. Това е проблемът - продукт, който е с много висока степен на безопасност, не изисква особени условия на съхранение, но се реализира все по-трудно, особено в ЕС", казва доц. Параскова. При сушенето съвременните методи с използване на слънчева енергия вече изместиха скъпите инсталации с топъл въздух. При около 40 градуса сушенето гарантира запазване на качествата, но у нас то не се прилага в промишлени мащаби, а само в рамките на изследователски проекти. Според доц. Параскова

При сушенето съвременните методи с използване на слънчева енергия вече изместиха скъпите инсталации с топъл въздух

потребителят няма как да се ориентира сам в качеството на сушените вносни продукти, но може да се довери на лабораторните анализи, които се правят на всяка партида.

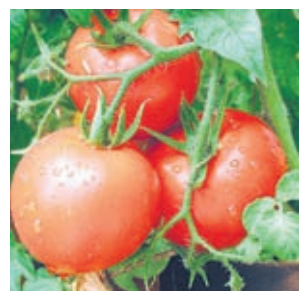
Топновост е биоконсервирането. Вместо глутамати и всякакви Е-та при него се използват екстракти от натурални консерванти. Чесънят например е с много силен бактерициден ефект. Ако прясната храна или суровина има срок на годност при определени условия три дни, с тази бактерицидна обработка срокът на годност се удвоява, а за това време специфичната миризма изчезва, казва доц. Параскова. Като биоконсерванти се използват още екстракти от мента, липа, чубрица и др. - всички билки с бактерицидно действие.

ЛЮБОПИТНО



Ученически столове

Френското правителство забрани използването на кетчуп в ученическите и студентските столове. Целта е да се пропагандира здравословното хранене и традиционната френска кухня. Около 6 млн. деца в страната всекидневно обявват в столове. Новите правила изискват на подрастващите да се предлагат повече плодове и зеленчуци, както и да се намалят мазнините в менюто.



Домати

Според учениците от Университета в Аделаида ежедневната употреба на домати намалява нивото на холестерола и кръвното налягане. Причината за здравословния ефект е съдържащият се в зеленчука червен пигмент ликопен, който има антиоксидантни свойства. Специалистите смятат, че употребата на домати може да предпази от инсулт и инфаркт на миокарда.



Затлъстяване

Производителите на автомобили са принудени да увеличават размера на салоните, за да се побрат шофьорите с наднормено тегло. Един от инженерите в известна компания наел 800 доброволци, страдащи от затлъстяване, за да провери как теглото им влияе на подвижността им по време на движение и създава ли това някакви проблеми с безопасността.

Lacto (4)

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

Ecopharm

КАК ДА РАЗПОЗНАЕМ

БЕЗОПАСНИТЕ ПРОДУКТИ?

Търсете само стоки с доказан произход,
съветва 2-н Пламен Таушанов



Адв. Таушанов е председател на Българската асоциация за закрила на пациентите (БАЗП). В практиката си се е занимавал с много случаи, свързани със съмнения за лекарски грешки или небрежност, както и с такива, касаещи неспазването на правата на пациентите от различни институции, фирми и от държавата. През 2010 г. БАЗП е призната за национално представителна пациентска организация. Член е на европейски и световни пациентски организации. В сайта www.patient.bg БАЗП дава полезна информация на пациентите как да подават жалби до институциите и да търсят правата си.

Предвид дългогодишния опит на г-н Таушанов в сферата на здравеопазването и защитата правата на пациентите, потърсихме неговото мнение и по темата за разпознаването на безопасните продукти на българския пазар за хранителни добавки.

Здравейте, г-н Таушанов! Следите ли случващото се на пазара на хранителни добавки у нас?

Здравейте! Да, разбира се. Всичко, което касае българина като пациент или като потребител на стоки, имащи пряко отношение към неговото здраве, е част от основната дейност на БАЗП.

Има ли лесен начин да изберем най-доброто на пазара?

Във всички случаи има няколко важни неща, които трябва да проверим, преди да купим.

1. Най-важното е доказаният произход. Избирате само неща, произведени от доказали се компании и следете дали върху опаковката е посочен производителят. Не е достатъчно да пише какво има вътре – важно е

кой го е направил. Неща от типа „Световноизвестният сироп от японски трън“ без посочен производител са аларма, че трябва да се замислите;

2. Проверете дали предлаганият продукт има сертификати за качество и документи за произход. Фирмите, които притежават такива, ги качват в сайтовете си. За тях това е престиж, а за клиентите е доказателство, че стоката е благонадеждна, безопасна и качествена (направена от качествени съставки);

3. Не купувайте хранителни добавки, които се продават само по телефона или само през Интернет. Отсъствието на даден продукт от аптекната мрежа може да е сигнал за нещо нередно.

Има ли случаи, когато всички тези неща са спазени?

Въпреки че сме в Източна Европа, и у нас има висококачествени продукти, отговарящи на всички изисквания. Много добър пример за гарантирано качество и доказан произход са продуктите на Vitaslim.

ГАРАНЦИИ ЗА КАЧЕСТВО

ПРОИЗХОД

Продуктите на Vitaslim са произведени във Франция от известния фармацевтичен гигант Capsugel по уникалната технология на капсулиране Licaps®. Тя подобрява многократно ефективността и усвояемостта на продуктите. Изключително впечатляващо е, че те не са лекарства, а отговарят на всички изисквания за качество.

КАЧЕСТВО

Vitaslim LIGHT е

най-препоръчваният от фармацевтите

продукт за отслабване, сочи последното изследване на „Фарма Бранд“. За качеството говорят и различни научни издания*, които потвърждават, че Vitaslim HEALTH (мощен омега-3 продукт) е единственото естествено средство, което понижава хо-

лестерола с 30 % само за 3 месеца.

Vitaslim е и първата фирма, която внася в България

живи течни мултивитаминови

Vitaslim VITAMINS не са обикновени течни витамини. Те са с подобрена формула, при която витамините и минералите са разтворени в специална среда. Така те се запазват функционално активни, т.е. живи, чак до момента на усвояването им в тялото. Благодарение на Licaps® технологията те не се окисляват и не са нито химически, нито термично обработвани.

Предвид това може да се каже, че Vitaslim VITAMINS качествено превъзхожда всички познати досега форми на витаминни добавки – таблетки, течности и ефервесцентни таблетки.

СЕРТИФИКАТИ



Good Manufacturing Practises (GMP)

Сертификатът за Добри производствени практики (GMP) показва, че продуктите са произведени в съответствие с европейските регулации за производство на хранителни добавки, както и в съответствие с Наредбата за химическия състав на храните (Food Chemical Codex (FAO) на Световната здравна организация. GMP е гаранция за контролиран химически, биологичен и физически състав на продуктите.



ОБЩОПРИЗНАТ
ЗА БЕЗОПАСЕН
GRAS status

GRAS
Статусът Общопри-

нати за безопасни (GRAS) се издава се от Агенцията за храни и лекарства (FDA), САЩ. GRAS статутът показва, че продуктите са безопасни за използване и отговарят на определените за хранителни добавки.



Beste Product 2010

Основната съставка на Vitaslim HEALTH – Нептун Крил Ойл, печели наградата „Най-добър продукт за 2010 г.“ на престижния международен конгрес „Храна и Здраве“ (Nutrition & Santé), проведен в Белгия.

* Например статията на д-р Борислав Георгиев „Нови възможности за повлияване на липидния риск с естествените омега-3 мастни киселини“ в сп. „Наука Кардиология“, бр. 2, 2011 г.



Vitaslim LINE
изгаря мазнините в проблемните зони



Vitaslim FITNESS
чист L-carnitine за стегнато и стройно тяло



Vitaslim LIGHT
потиска апетита и изгаря мазнините



Vitaslim VITAMINS
подсилва имунитета и укрепва здравето



Vitaslim HEALTH
нормализира холестерола, тушира ставните болки



Vitaslim BEAUTY
за здрава и блестяща коса, кожа и нокти

Действат ускорено благодарение на уникалната си течна формула. Произведени са от Capsugel, Франция, за Vitaslim по технологията Licaps®.

Търсете в аптеките!
www.vitaslim.bg



Мирослава КИРИЛОВА

Куклата е магическата вещ, която винаги може да ни върне назад към света на фантазиите и изгрите. Но докато бабите ни учеха как се правят парцалени кукли, времената се променяха и неусетно любимите детски играчки придобиха неузнаваем вид.

"С развитието на технологиите децата станали и по-капризни, по-изискващи. Вече не е достатъчно да обличаш и събличаш куклата. Тя трябва да има други способности, аксесоари и функции" - обясни ни Ивелина Брънзова, маркетинг мениджър на една от най-големите фирми за маркирани играчки на българския пазар. Тя раздели условно куклите на два типа - големи (бебета) и фешън голс (модерни кукли). Спо-

Покупките на играчки онлайн са алтернатива за много родители, които нямат време

рег нашата събеседничка хит на пазара са интерактивните кукли, които реагират по някакъв начин. Например много се харесва бебе, което трябва да се храни с шоколадови бисквитки, предварително потопени в мляко.

Ивелина Брънзова предупреждава, че родителите трябва да са внимателни при покупка на играчка за детето си. "По принцип, щом е достигнал до българския пазар, значи детският артикул е качествен и са спазени Европейските директиви. За съжаление обаче това невинаги е така и в

Куклата винаги ще бъде част от детския свят

● Компютърните игри не могат да изместят верния приятел дори когато е направен от парцали

страната ни се внасят играчки от Далечния изток, направени с некачествени материали, за да бъдат по-евтини крайните продукти."

Покупките на играчки онлайн са алтернатива за много родители, които нямат време, разказа ни още специалистката в света на детските артикули за забавление. "Все още обаче се предпочита да се пазарува от вериги хипермаркети, магазини за маркирани играчки и книжарници - когато детето има досег с играчката, може да я пипне и да я хареса. Ето защо онлайн се купуват предимно играчки за деца от 0 до 3 години."

Вече са създадени и специални детски софтуери и програми. "Новото поколение е наистина компютърно грамотно, ето защо не е тайна, че изгровата част до известна степен се измества от електронен живот на куклата" - обясни ни Ивелина Брънзова.

"В моето детство далеч нямаше такъв избор на кукли, каквито има днес. Обикновено вземах ножиците на майка ми и развалях някоя нейна рокля, за да си ушая кукла, от което тя, разбира се, не



Куклите на Лидия Васева са по-живи от компютърните герои
Снимки
Росен ВЕРГИЛОВ

беше много доволна" - смеейки се сподели пред екипа ни Лидия Васева, която е майстор в ръчно изработване на кукли. Тя призна, че най-хубавото в работата ѝ е, когато види някое дете щастливо, преградно новата си кукла. "Парцалената кукла не може да бъде изместена от сърцето на малчугана, защото тя оживява във фантазиите му" - убеждена е тя. Всяка кукла в ръцете на майсторката става уникална. "Моята кукла има душа", казва нашата събеседничка. Редовни клиенти са ѝ куклени театри, детски градини, куклите ѝ се поръчват за декорация на фирмени събития или просто от хора, които искат да изненадат свой близък, а не намират нещо подходящо за целта.

Изненада и радост се четат и в очите на всички деца, когато отидат на куклен театър, това е истински празник за бъдещия ни наследник. "Куклата и играта са нещата, с които детето по-лесно запомня, то се учи и възпитава с тяхна помощ. Малчуганите често се идентифицират с героите от спектаклите - някой с добрите, други с лошите. Но те виждат поуката в края на представлението", разказа ни Венцислава Асенова, която е част от актьорския състав на Столичен куклен театър. Актрисата е сигурна, че колкото и да напредват технологиите,

куклата няма как да бъде изместена от сърцето на детето, защото то може да си играе и да фантазира с нея часове наред: "Днешните деца имат от пиле мляко, но пред компютъра, колкото и забавни да са картинките, звуците и изгрите, те не могат да задържат вниманието си повече от 15-20 минути" - добави още жената, караща куклите да оживяват. Всяко представление за нея е безкрайно вълнуващо, защото децата са очарователни с енергията, доверието и чистотата, с която възприемат света около тях. Те се вживяват, плачат, подказват на героите от сцената какво да направят. "Най-трудно се задържа вниманието на будните и активните деца. Имам чувството, че те са готови да довършат историята вместо мен" - споделя с усмивка Венцислава Асенова. Тя е убеждена, че не само момиченцата обичат и играят с куклите: "Момченцето на наше приятелско семейство обожава кукли, но в това няма нищо нередно според детски психолог, защото то ги възприема като модели. То е много артистично и творчески настроено". Заочно към нейното мнение се присъедини и майсторката на кукли Лидия Васева, която призна, че често прави кукли и за момченца - мишелета, Кума Луса, ловец, храбър Юнак, дядо и въобще каквото се сетите.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Уплашеният човек

Уплашеният човек бе създаден от тоталитарните режими, за да бъде уплашен и да не прави нищо. Той и днес чака някой да му каже какво да прави. Уплашеният е живял, без да участва в своя живот. Той е само свидетел на собственото живеене. Защото не умее и не желае да мисли самостоятелно. Свикнал е друг да мисли вместо него.

Уплашеният човек не чувства глобалния морален разпад. Той знае, че трябва да доизвърши житейския си път, да си запали гупката. За да се отърве. От себе си. От уплашените си деца. От уплашената си жена. От собствените си страх. От заплахите.

Уплашеният човек е много обикновен човек. Всичко необикновено му е чуждо. Той е уж човек на рега, но е най-вече човек от сценария. Всичко извън сценария го боли - то е опасно, остро, смъртоносно, осъдително, тревожно.

Уплашеният се плаши от смъртта. За него Бог е измислил, с която го стресират. Не знае какво е да имаш дух. Под дух разбира само бабини деветини, уж поява на мъртъв човек. Не знае какво е бездуховност, знае, че поповете са духовници. Пише го в пресата.

Чувства се ненужен. Държавата му няма нужда от него. Човечеството няма нужда от него. Казват му, че омразата най-лесно се сношава със страха. Затова най-често уплашеният си откъсва от омраза заради мъките от страха. Колкото повече се страхува, толкова повече мрази. Колкото повече мрази, толкова по-малко се страхува. Затова страхливият напада пръв. И два пъти умира.

Пазете се от уплашения човек! Омразата му е неговото успокоително средство. Затова стойте по-далече от него. Защото народът казва - не се бори със страхливца, пази се да не те надвие уплашен човек. Дори и да си паднал, той ще те ритне, докато спреш да дишаш. Но и да спреш да дишаш, той ще продължи да те ритне.

Жалко, че и в уплашения човек има нещо човешко.

КЪСЕН ШОПИНГ

На 11.11.2011 работим за вас до 11ч. вечерта!
На 11.11.2011 получавате и 11% намаление
от цената на един артикул по ваш избор!



Пазарувайте без
времето да ви притиска!
Ще се погрижим за
вашето спокойствие
с чаша шампанско за
всеки късен посетител!

-11%

como

живей цветно

*Не важи за стоки в промоция и преоценена стока!

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

РАБОТНО ВРЕМЕ
Понеделник – Неделя 10.00 – 20.00
последна спирка на автобуси
№ 213, 214, 413, 76, 113
маршрутни таксите № 3 и 6

"Здраве желаем, г-жо полковник!" - така щяха да посрещат Росица Четрова, ако беше строєви офицер. Но тя работи на един фронт встрани от парадния патос - ръководи отдел "Военна фармация" във ВМА. Проекторите се обърнаха към нея, когато преди месеци стана първата жена с полковнически чин. Само преди две-три поколения армията тръгвала на война с муски от чесън, а хапчето с надпис Rain killer е практически единственият цяръ, дори е влязло и в езика ни - като пенкилер. Днес военната фармация е сериозна наука, неотменна част от модерните отбранителни стратегии. У нас отговорността за нея носи една жена.



„Без подкрепа от семейството ми нямаше да стигна дотук“

Снимка ЛИЧЕН АРХИВ

Не прощавам безхаберие

● С полк. Росица Четрова разговаря Галина Спасова

Как посрещнахте новината, че ставате първата жена - полковник в БА, след повече от две десетилетия?

- Честно да кажа, не го възприех като някакво извънредно постижение, защото аз работех в друг отдел в тази болница. Нямаше драстична промяна в начина ми на общуване с хората, вече ги познавах. Но когато на 8 март, докато чакахме да се срещнем с министъра, една от дамите офицерки изрече интересна фраза, много ме впечатли: "От кой ръкав ви извади ген. Тонев (б.р. - шефът на ВМА), ние не подозирахме за вас?". Явно бяха изненадани, а аз почувствах удовлетворение за всички години назад... Това беше най-емоционалният момент във връзка с полковнишката ми длъжност.

- Поехте военната фармация, откакто имате високия чин?

- В армията званията вървят със съответната длъжност. Трябва да съм полковник, за да ръководя отдела. Но нашата служба е по-различна от действащата армия. Чуввам оплаквания, че там жените биват ограничавани във възможностите за изява. Аз не съм имала такива проблеми, винаги са ме насърчавали. И може би затова във ВМА е първата жена полковник, защото тук хората ценят качествата.

- Откъде тръгнахте?

- Аз съм от Своге и досега живея там. Бях в математическа паралелка и един невероятен учител по биология успя да ме запали по тази наука. Колебаех се между медицина и

фармация, но тогава, през 78-а, фармацията все още се възприемаше повече като женска професия, отколкото медицината.

- А сложихте пагон - изключително мъжка територия, пък и още се спори дали е добре да се отваря за толкова жени...

- Преди да стана офицер, като фармацевт работех в структура от медицинската служба на армията. В началото на 90-те, когато ми предложиха да стана офицер, бяхме няколко "бели врани". Жените имат място в армията, не във всички структури може би, женската физика е по-различна. Има натоварвания, които биха я съсипали. Но пък някои военни професии са много подходящи за жени. И друго - знам каква беше обстановката в началото, когато на офицерски сборове в една зала бяха 150 мъже и 2 жени, и каква е сега, когато жените са много повече. Присъствието им по някакъв начин облагородява мъжкото поведение.

- Но ръководните позиции трудно попадат в женски ръце.

- В професиите, упражнявани от жени, нищо не пречи те да бъдат и командири. Мисля даже, че жена командир в определени ситуации би се справила по-добре. Може би малко сексистко ще прозвучи, но една жена може да поеме много повече отговорност, защото

най-малкото майчинството я учи на това. Жената може по-добре да разпределя времето си, понеже се налага да върши много повече неща в ежедневието си от един мъж. Не казвам нищо лошо за мъжете, те са пък по-концентрирани. Може би жените взимат по-бавно решенията, но ги обмислят добре и не действат толкова импулсивно.

- И как протича кариерата на една "бяла врана"?

- Не беше лесна, минах през най-различни моменти. Най-тежко беше, когато трябваше да ликвидирам нещо, където бях работила 19 години и което беше успешно. Чисто емоционално беше тежко, защото основахем този "Център за производство на инфузионни разтвори и галенови препарати" от голяма поляна и трябваше след години да го ликвидираме. Като офицер никога не съм имала проблеми, но не съм практикувала класическа строева работа. Работила съм с лекари и фармацевти и там отношенията са по-различни. Пагонът остава малко по-назад в сравнение с професионалните качества. Ако една жена е хирург, това да е офицер няма да я направи по-добър хирург. За другите професии не мога да коментирам.

- С какво военната фармация се отличава от гражданската?

- Военната фармация е по-широко понятие, защото

ние практикуваме и болнична, и военна фармация. В болничната работим за ВМА и още четири военни болници в страната и няколко десетки медицински пункта. Да им предвидим необходимостта, да ги заредим, за да функционират нормално, и то в условията на жестока финансова рестрикция, не е лесно. Отделно трябва да предвидим и да създадем запаси - за полски болници, за евентуални конфликти, при кризи, при земетресения, терористични атаки. За да може в случай на необходимост да се реагира веднага.

- Ваша отговорност ли са контингентите в чужбина?

- Зареждането с лекарства, ваксините са наша отговорност. Всеки регион, в който отиват, има своите изисквания. Различни са местните болести, различни са и другите предизвикателства.

- Какъв личностен багаж натрупахте от един нестандартен път в професията?

- Първо, много ми се разшири кръгзорът. Започнах да уча английски, защото без него контактите с партньорите ни са невъзможен. Много ми се е променил мирогледът, разбиранията. Мисля, че съм станала, от една страна, по-толерантна, от друга - по-безкомпромисна, ако могат да се съчетаят двете неща. Мисля, че се научих да давам свобода и възможност на хората, с които работя, да се изявят, да покажат всичко, което може да се вземе от тях

туваме. Когато се съберем четиримата, действат повече импулсивно - палим колата и тръгваме. Където и да е, няма значение. Въпреки че децата са големи, обичат да прекарват времето си с нас. Важното е да сме заедно - дали ще ходим в гората, дали на някой манастир или етнографски музей... Имаме души на скит-

”

Една жена може да поеме много повече отговорност, защото най-малкото майчинството я учи на това

ници, може би понеже живеем в планина. Аз съм и киноман, гледам всичко. Ние сме семейство, в което се чете все още. Усетът към книгата се развива в детството, аз го имам от родителите си, а синовете ни от нас. Имаме техника всякаква, но усещането да държиш книга е нещо много различно. Особено ако навън вали. Тогава вече е приказка.

- Съгражданите ви уважават ли са от високия чин?

- Своге е малък град, познаваме се. И не мисля, че на приятели, на съседни отношения се промени от това, че вече съм полковник. Може би не всички знаят дори.

- Едва ли, щом нещо се покаже по телевизията...

- По-скоро тук, в болницата, се промени отношението на някои хора, с които контактувам всекидневно, въпреки че според мен съм си същата. Опитвам се да съм положително настроен, отворен за общуване човек. Когато видя, че не се получава, просто приключавам, задрабкам и продължавам напред.

- Кое е непростимо според вашата скала?

- Не се научих да правя компромиси с някои неща, защото тук компромисът може да коства нечий живот. Не прощавам безхаберие. Това най-много ме дразни, незаинтересоваността. Може да простиш на човек веднъж грешка от незнание. Втори път няма право на същата грешка, трябва да се е научил. Даваш толеранс до допустимата граница, защото нашите грешки се плащат скъпо, не са по-малко страшни от лекарските. А в условия, когато парите не стигат за нищо, кантарът е много труден. Първо трябва да е животоспасяващото и нататък да отсяваш. Не се научих да прощавам и клокуите, одумването, сълзните.



- бъдещето настъпва

● Онлайн комуникацията обаче не бива да измести реалното общуване

Мирослава КИРИЛОВА

Тя бърза да се прибере от работа, за да се срещне с близките си хора. "Срещне" не е точната дума, защото е на хиляди километри от дома. Това обаче не ѝ пречи всяка вечер да вижда колко е пораснал синът ѝ, да поговори със семейството си. Мониторът се е превърнал в прозорецът ѝ към нейния дом, към приятелите ѝ, към предишното ѝ аз. Тя е Десислава Костадинова и една от милионите потребители на глобалната социална мрежа Скайп.

Така, съзнателно или не, новите технологии ни превърнаха в жители на света. Чрез Скайп може да се осъществи телефонна връзка от компютър до компютър или от компютър до мобилен или стационарен телефон, трябва да ви само микрофонче и слушалки, които вървят в комплект и на българския пазар можете да ги намерите навсякъде - от будка за вестници и магазини за 1 лев до хипермаркети и специализирани магазини за техника. Ако сложите подходяща web камера на вашия монитор, ще имате възможност и за осъществяване на видеовръзка.



бяване на видеовръзка.

Всъщност предимствата на Скайп не са само директните разговори: могат да се прехвърлят файлове със снимки, музика, документи и т.н., да се постват линкове, да се вихрят игри (може и съвместно с други абонати), да се правят конферентни разговори.

Това, че програмата е безплатна, е един от огромните плюсове на Скайп. Ето защо тя е и най-евтиният вариант за комуникация - нужен ви е само достъп до интернет.

За нуждите на бизнеса компанията, основана от шведа Никлас Зенстрьом и датчанина Янус Фрийс, е осигурила и някои допълнителни екстри, които са с минимално заплащане (между 1 и 5 евро на месец), но позволяват да се управлява централизирано цялата кореспонденция на фирми от всякакъв мащаб.

Освен като канал за комуникация много хора използват програмата и като трамплин за развитие на кариерата. Не са рядкост предлаганите

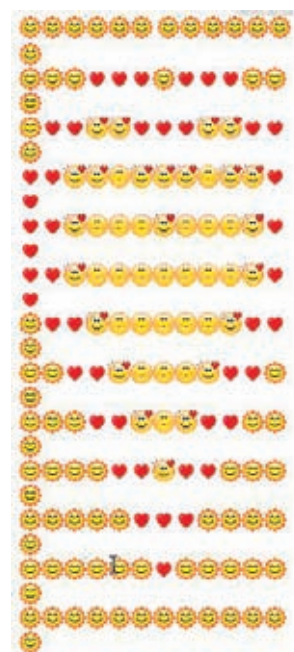
Хитовата програма често е повод за създаване на приятелства, любовни връзки, а дори и на изкуство

услуги като онлайн консултации с психолог, виртуални езикови курсове и други. Питате се как е възможно? Онлайн психологът например с помощта на видеовръзката отчита тревогата, при-

меснението, както и други индикации за психичното ви състояние по гласа, езика на тялото, изражението на лицето и т.н. Видеоразговорът дава едно по-силно усещане за близост между пациента и терапевта, което не може да се сравни с комуникацията само по телефон или имейл. Според научната литература словесната форма на общуване е само 20% от цялата информация, която изразяваме и допълваме с жестове, мимики, стойка, характеристика на гласа и много други.

Комуникацията по Скайп или в другите социални мрежи обаче не бива да измества реалното общуване - категорична е психоложката Теодора Гергинова. "Възможно е да се създаде зависимост, както и въобще към използването на интернет." Според нея причината да бъдем непрекъснато в Скайп може да се разгледа в две посоки: нуждата ни да общуваме и невъзможността ни това да се случи по друг начин. Утвърденият психолог обаче алармира, че чатенето в популярните програми може да е свързано с липса на социални умения и това да се задълбочи. Опасност крие и дефицитът на граници между реално и виртуално, когато повечето ограничения отпадат и потребителят е готов да изрази доста емоции, привидно "защитен" от дистанцията на онлайн комуникацията. Събеседничката ни напомни още, че най-уязвими в интернет пространството са децата, които понякога нямат база за сравнение и не изпитват нужда от друго общуване освен чрез социалните мрежи. Съветът ѝ е към родителите, които би трябвало да обръщат повече внимание на децата си, да ги ангажират с четене, спорт, игри и различни занимания. Не да забраняват употребата на Скайп и браузването в интернет, а да покажат с личен пример, че един час на ден е напълно достатъчен за този вид комуникация.

Понякога обаче използването на програми от този вид е направо наложително. Красноречив пример за това е новината, която дойде от американския щат Калифорния за онлайн сватба по Скайп в началото на тази година. Може да ви прозвучи налудничаво или странно, но двама души сключиха брак с помощ-



та на популярния софтуер, след като младоженецът е бил приет по спешност в болница. Въпреки молбите към булката да отменят датата на сватбата тя била категорична, че не иска да променя деня, който са избрали за тържество, защото всичко е организирано. Според нея нямало значение дали сватбата е традиционна, важно е цял живот след това да са щастливи. Ето защо над 500 души станали свидетели на живо на Скайп церемонията. Това не е първата онлайн сватба, но разликата е, че предишните пъти младоженците са били заедно, а са разделени с близките и приятелите си поради някакви обстоятелства. Така гостите ставали съпричастни към празника благодарение на Скайп.

Хитовата програма често е повод за създаване на приятелства, любовни връзки, а дори и на изкуство. Когато говорим за Скайп, няма как да не споменем и превърналите се в нарицателно за забавление и настроене емотикони. Те представляват мънички рисунки, които изразяват нашето настроение, неизказани думи или отношение спрямо казаното. Усмивка, страдание, разсмиване, хладнокръвие, прозяване, злорадство, задоволеност, ръкопляскане, кимане и още десетки други са сред общодостъпните емотикони, които лесно онагледяват настроението ни в чата. Кое то невинаги е позитивно. Но и за негативните емоции си има картинки. Всичките обаче се делят напред-назад, цветята израстват, сърцата туптят, лицата се изяждат. Емотиконите дори са станали творческа муза за потребители да създават картини от тях.

М-Тел сбъдна 80 мечти на свои клиенти

● Телекомът обеща да реализира копнежите на 88 от абонатите си в началото на тази година

Само осем мечти остава да осъществи М-Тел до края на годината в рамките на кампанията "М-Тел сбъдва мечти". Реализираните от началото на годината до момента желания са 80 - от пътешествия и ремонти до жизнено важни операции и лечения.

Късметлии, спечелили в кампанията, посетиха благодарение на своя оператор Хавайските острови, Малдивите, Тибет, Египет, Ню Йорк. А други избраха обиколка из европейските столици. Една двойка получи мечтаното от нея сватбено тържество, а друга успя да реализира мечтата си да сключи брак в Лас Вегас.

Сред реализираните желания има и патриотични, като посещение на Батак, Копривщица и други български градове - емблеми на Априлското въстание, или обиколка на всичките 100 национални туристически обекта.

Доста са и сбъднатите мечти, свързани с хобита - китара "Гибсън", барабани и други музикални инструменти. В кампанията "М-Тел сбъдва мечти" се получиха и желания, изпратени в стихотворна форма: "Ekskurzia do Anglia za dvata, e me4tata mi goliamata".

В началото на 2011 г. М-Тел



обеща, че ще сбъдне мечтите на 88 свои клиенти като жест на признателност и благодарност за лоялността им. Всяко от реализираните желания е на стойност до 8888 лева. Над 80 000 мечти изпратиха клиентите с SMS на кратък номер 8888 само в рамките на месец и половина,

след което независимо жури от популярни и обичани личности избра 88 мечти, които се превърнаха в реалност благодарение на М-Тел. Една от тях е на Калин Станков от София. Той изпрати SMS с тексът Mечtata mi e da posetja Tibet. И тази мечта беше сбъдната от М-Тел.

Тина БОГОМИЛОВА

Дънкови крачоли има във всеки гардероб - без разлика от пол, възраст, социален статут, занятие. И то по няколко чифта.

Идеята за първите джинси е на американец Леви Страус, който през 1853 година поръчал плат за палатки от Генуа, за да направи здрави работнически панталони. И тъй като на материала имало щампа Gеnes, започнали да ги наричат джинси. После Страус поръчва плат от френския град Ним и така се пръква и другото им популярно име - геним.

След стотина години от панталони за работяги и каубои стават предпочитани грехи за хипита и бунтари. В не толкова далечното наше минало бяха табу за младежите и с дънки се фукаха само децата на международните шофьори. Джинси в магазините нямаше.

Сега тези панталони са станали втората ни кожа, защото се навличат от всички. И модните корифеи никога не ги пропускат в колекциите си. ИВ Сен Лоран е казал, че съжалява само за едно - че не е измислил дънките.

Независимо от възраст, стил, мода, килограми и височина всяка дама трябва да има поне един чифт.

Широки или тесни - изберете сами, тъй като дизайнерите както винаги са на различни мнения. Но с гол тумбак - дотук. Най-после царува високата талия, по-подходяща и



Дънките - втората ни кожа

● Перфектният чифт вталява пълничките и прави по-апетитни кльощавите

*Най-после царува
Високата талия,
по-подходяща
и за не толкова
плоски коремчета*

за не толкова плоски коремчета.

Тесният крачол продължава да се вихри по подиумите, но стои добре само на стройни крака. За

по-закръглените са широките дънки, които също са много актуални този сезон.

Триумфално шества и грънджът - дупки и големи джобове, но с мярка.

Моден хит са дънките от еластичен геним, както и комбинация с велур и кожа.

Още от пролетта се носят дънките клош, като разкрояването може да започне както от коля-

нотом, така и от бедрата. Класическите кройки много не вървят.

Актуални са цветовете тъмно- и светлосиньо, черно, бежово, синьо. Но много модни къщи нала-

гат цветните дънки, златисти оттенъци, бродерии и капси.

Избелялият геним не изпуска челните позиции, но ще сте фешън и с тъмни дънки, ако не харесвате изтърканите. Не искате ли да се бръкнете с няколко стотачки за "Армани", "Кавали" или "Долче и Габа-

на", можете да се оправдаете със световния бойкот срещу тях, тъй като продължават изобелването с вредния кварцов пясък.

Идеалният аксесоар за дънките този сезон е широкият колан с интересна катарамата, за да привлече вниманието върху високата талия.

Изборът на джинси зависи не просто от модата, а от тялото и стила на всяка дама. Перфектният чифт дънки превръща дефекта в ефект - вталява пълничките и прави по-апетитни кльощавите.

Джинсите с висока талия измамно издължават фигурата. На слабите девойки им отиват клонестите кройки, но майките им трябва да изберат по-широки и разкроени. Според мнозина ръфаните, къцани и дупчени дънки не са за преминалите Христовата възраст.

Дънките не се киснат повече от два часа, перат се и се гледат откъм вътрешната страна.

Тези грехи са толкова популярни в цял свят не просто заради здравината си, а защото на всички ни е удобно в тях. Пък и могат да се носят практически навсякъде. Тези в ежедневието са практични, в службата - делови, а на парти - секси. Затова и в гардеробите ни има по няколко чифта.

Без шапка е вредно за здравето и за стила

През настъпващия сезон да се излиза навън с непокрита глава не само е вредно за здравето, а и за стила. Модните законодатели са развихрили въображението си, затова няма да сте демоден нито с таке, нито с барета, нито с плетена шапка. Но първенството за сезона есен-зима 2011/2012 държи женската класика в стил ретро.

В пика на популярността са широкопо-

лите шапки в ярки цветове - червени, сини, виолетови, изумрудени. Не отстъпват и благородните оттенъци на шоколада. Големи ефектни шапки с меки периферии представиха Lanvin, Gucci, Christian Dior. Този фасон се смята по-подходящ за лятото, но дизайнерите през този сезон дружно решиха да експериментират с топлия повеи.

Кожените шапки постепенно слизат от модната сцена. Каубойската тема обаче остава, макар и с нов прочит. Актуални са моделите "а ла шериф" - черно-белите гръзки шапки от Dsquared2, черните и вишневите модели от Marc Jacobs, извитите периферии на Frankie Morello. Emilio Pucci качи на подиума цяла плеяда малки "ловджийски" шапки от филц и кадифе.

Ленти от пъстра прежда, контрастни цветове, плетени шапки като в колекцията на Missoni са най-доброто допълнение към налагащата се през този сезон образ на девойките от 80-те.

Стилни шапки тип кеппа предлагат модните законодатели от Hermès, с прозрачни козирки - Louis Vuitton. Marc Jacobs съвмести шапка с шал, като почти скри лицето на дамите. Явно, ще се готвим за свирена зима.

Този сезон е позволено всичко. Бейзболни шапки и фуражки с козирки в стил милитари както при Witchery, вълна и сатен както при Missoni, ниски черно-бели кеппа както при Burberry. Най-модните цветове са пастелните - светлосиви, гълъбови, светлозелени, лавандулови, жълти, розови, бежови и кафяви. (ЖЗ)



Бизнес форуми и дегустации на храни и напитки в Интер Експо Център - София

От 9 до 12 ноември 2011 г. специализирания изложби **МЕСОМАНИЯ, СВЕТЪТ НА МЛЯКОТО, БУЛЕК, САЛОН НА ВИНОТО И ИНТЕР-ФУД & ДРИНК** ще представят едни от най-добрите храни, напитки, опаковки, машини и технологии от различни страни по света.

Участват повече от 200 производители, представители и търговци от хранителния бранш - колективно участие на фирми от Италия, Унгария, Австрия, Турция и компании от Гърция, Румъния, Русия, Полша, Украйна, Чехия, Индия, Шри Ланка и др.

Ще има дегустации на храни и напитки от националната кухня на участниците, както и нови видове месни, млечни, хлебни, тестени и сладкарски изделия.

Кулинарите ще се обогатят с оригинални подправки, овкусители, ингридиенти и други добавки, а ценителите на виното ще опитат родно вино от най-хубавите сортове грозде и елитни вина от ЮАР, Аржентина, Испания, Италия.

С нови машини, технологии, високотехнологични системи и оборудване производителите и търговците могат да обработват и да опаковат продуктите сигурно, икономично, хигиенично и в отличен търговски вид.

Асоциацията на конвивиумите на **SLOW FOOD** в България представя родно-



то кулинарно съкровище - зелено сирене от с. Черни Вит, смлянски фасул, високопланински пчелен мед и др.

"БИО ЗОНА" ще предложи качествени биохрана, а конференцията "БИО ЗОНА" 2011

е посветена на българското биопроизводство и търговия. Допълват ги храни и напитки за здравословно хранене от **ЗОНАТА "ДИЕТА & ФИТНЕС"**.

Изложбите включват събития по важни теми: Networking с германски производители на месо и месни продукти; "Лаборатория за италиански вкус" - традиции и продукти на Италия; конференция "Европейски пари за българското село"; насочена към децата е кампанията "Ветеринарите в нашето всекидневие", организирана от Генерална дирекция "Здравеопазване и потребители" на Европейската комисия. Рисувайте, играйте във фермерска игра или участвайте във викторина, за да спечелите награда!

Ще се проведат традиционно конкурсите **"ЗЛАТЕН МЕДАЛ С ДИПЛОМ"** за качествени готови храни, напитки и/или добавки и **КОНКУРС НА ПОТРЕБИТЕЛЯ**. За посетителите има томбола с награди - чанта, раница или куфар.

Изложбите са отворени от 9 до 11 ноември от 10 ч. до 18 ч., на 12 ноември - до 16 ч.

Повече информация: www.iec.bg

Ивайловград - за феновете на пълноценната ваканция и виното

Бойка ВЕЛИНОВА

Кризата има и положителни страни - все повече българи решават да открият непознати или по-отдалечени кътчета от Родината, вместо да почиват зад граница. Сред красивите пейзажи на Източните Родопи се е притаил Ивайловград, който предлага стойностни исторически и природни забележителности, пивко вино и искрено нашенско гостоприемство.

От която и точка на България да тръгнете, трябва да гоните пътя за Свиленград. Преди него табела сочи надясно и през Любимец се стига с много лъкатушене до Ивайловград - най-югоизточната община в България, която граничи с Гърция. Можете да минете по магистрала, а и да разнообразите маршрута си, ако си носите личната карта, като

пресечете през южната ни съседка. Преди това си разпечатайте от интернет маршрута или си нагласете навигацията, защото иначе най-вероятно ще изпуснете отбивката. От София с кола се пътува поне 3 часа и половина и минаването през малки населени места е изнервящо, особено ако знаете, че ви чакат истинско козе сирене и плътно червено вино - най-прекрасното домашно вино, което някога сте опитвали. То е силно, гъсто и без стабилизатори. Не може да си тръгнете без пълна туба в багажника. Гънките на планината, мекият полъх на Беломорието и надморската височина до 700 метра, както и почвите, създават идеален тероар за отглеждането на сортовете „Каберне“ и „Мерло“, както и на по-новите аликанте, „Сира“ и „Пино“. В района се намират някои от най-амбициозните ни винарни - „Катаржина истейт“, „Загрей“, „Любимец“.



Паметникът на кръстника на града - цар Ивайло

Нощ на младото вино

Преди две години извесната местна изба „Ямантиеви“ за първи път организира опитване на току-що направеното вино в стила на празниците, посветени на френското божоле. Не знам как е

минало отбелязването в София и другите градове по програмата, но ние бяхме в Ивайловград и поминалата, и миналата година и така и не разбрахме къде е купонът. Само плакати тук-там информираха за инициативата, а някои местни ресторанти предлагаха от виното на бившия виназавод. Въпреки това любителите на напитката на боговете могат отсега да си отбележат в календара първия уикенд на декември, когато ще е следващото издание. С питане ще си намерите и хубаво вино за зимната трапеза, и сусамов тахан, и месо и яйца от тукашните. А през останалата част от годината можете да се насладите и на други сезонни ивайловградски прелести - дивите орхидеи по експтеките, смокините и гроздето през късното лято или разцъфналите бадеми през пролетта.

Програма за дълъг уикенд

Гарантирано е, че тук ще се радвате на гостоприемството на местните хора на съвсем достъпни цени. Ще видите удивителни неща - като най-голямата запазена у нас средновековна крепост Лютица, известна като Мраморния град или Цитаделата на цар Калоян. Голямото митрополитско средище е било споменавано в епархийските списъци на император Лъв VI още през IX в., но през Средновековието е разрушено от нашествията на османските турци. Руините на крепостта заемат площ от 26 дка и имат форма на неправилна елипса, като са запазени и осем от 12-те кули на укрепения град. Засега са разкрити цитаделата (вътрешната крепост), донжонът (жилищата на управителя),



"Вила Армира" е уникална с мозайките си

Снимки АВТОРКАТА

основите на 2 църкви (X в. и XV-XVI в.), некропол с 15 гроба, черна-кладенец и останки от древна канализационна система. До нея ще стигнете с газка, която ще ви организират от всяко местно хотелче.

Близко до Ивайловград е и уникалната с мозайките си и добре експонирана антична „Вила Армира“, кръстена така на рекичката наблизо и съхранена благодарение на природно бедствие - земетресение, което я скрilo под земните пластове за векове наред. И от съвременна гледна точка това е един пищен дом с белези от много лукс и екстри. Построена във втората половина на I век за семейството на тракийски аристократ, тя е била на два етажа, с панорамна тераса и сред градина от повече от три декара. На първото ниво е имало 22 помещения, сред които зала за пишества и стаи за гости, които във формата на буквата „П“ ограждали вътрешен басейн. Част от къщата е разполагала с хипокауст - погово отопление по римски модел, а облицовката и декорациите са от най-висококачествен местен бял мрамор. Дворецът е изключително ценен с уникалните си мозайки по походите на всички помещения - още една причина да заслужи покровителството си от ЮНЕСКО. И тук, и в местния исторически музей в реконструираната бивша баня ще имате много еру-

За феновете на природата

Източните Родопи са удивителни с биологичното си разнообразие - тук са установени над 1335 вида растения, 350 вида пеперуди, 21 вида риби, 10 вида земноводни, 26 вида влечуги, 273 вида птици и 59 вида бозайници. От птиците 77 са включени в Червената книга на България, 97 са с неблагоприятен природозащитен статус в Европа, 7 са световно защитени. Уникално е разнообразието на грабливи птици. Повече инфо търсете на сайта на "Зелени Балкани".

дирани и компетентни гидове, които ще ви разходят из миналото срещу минимална такса.

На хвърлей място е и могилата некропол край с. Свирачи. Това е бил погребален мемориален паметник за един от първите собственици на вилата, но впоследствие вероятно гробницата е била използвана като вечно жилище на негова наследница. Намерените там артефакти са потвърдили хипотезата за езически тракийски погребален ритуал.

И още - в плана за цяла ваканция

○ „Св. Преображение Господне“ (основният храм за богослужения е отворен всяка неделя) и „Св. Пророк Илия“ (където се прави курбан на храмовия празник - Илинден) са най-красивите и големи възрожденски църкви в Ивайловград.

○ Късносредновековният Атеренски мост, реставриран през 2008 г., е също от атракциите в района. Предполага се, че оттук е минавал древен римски път за Беломорието.

○ Можете да отидете и на граничния пункт Славеево, да се покатерите на бившите гранични вишки и при добра видимост да се полюбвате на Бяло море.

Говори от домашния телефон в мобилната мрежа на VIVACOM за



ст./мин.

Активирай +MOBI в магазините на VIVACOM

Офертата важи за нови и съществуващи клиенти на фиксирана услуга на VIVACOM, с възможност за таксуване на разговорите по време, при сключване на договор за 12 месеца. Месечният абонамент за +MOBI е 1 лв. За всеки разговор се начислява първоначална цена за свързване от 0.132 лв. Цените са с ДДС. Повече информация на www.vivacom.bg.

VIVACOM
Всичко, което ни свързва



РЕЧНИК: АЛА, АМАЛИЯ, ЛАДИН, ЛАКАСАН, НИЕЛО, ОНОДИ, ТИГЕЛИ, ТИРА

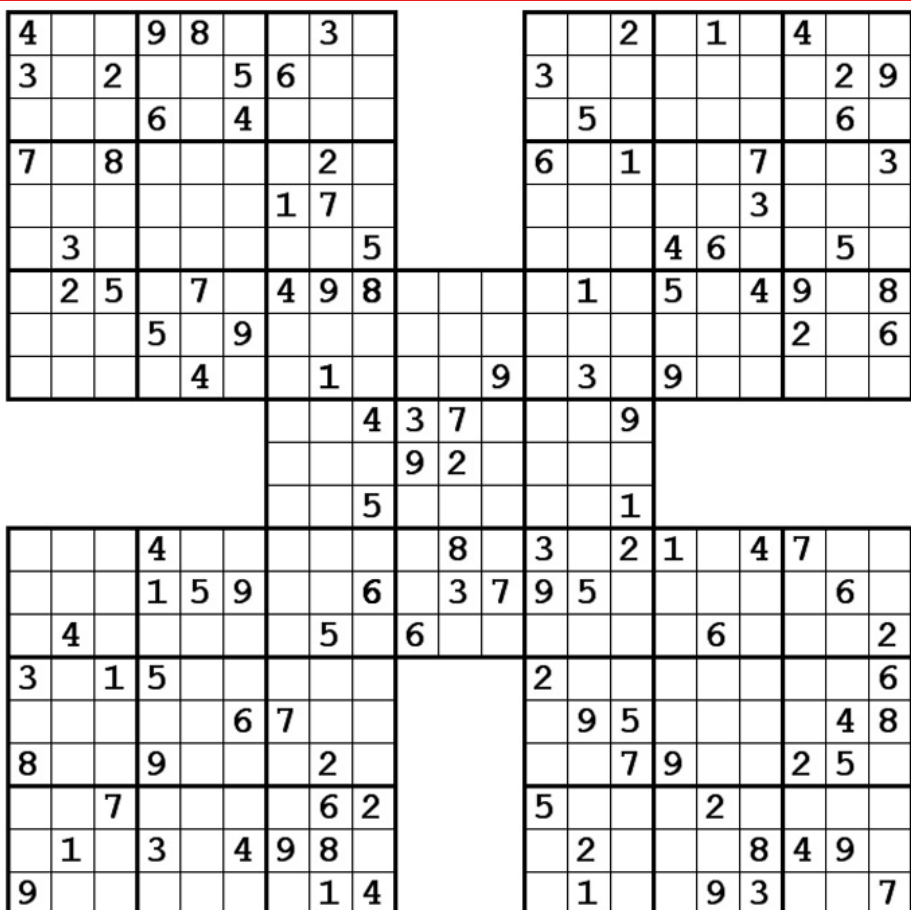
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 40 (189):

ВОДОРРАВНО: Бифигус Актирегуларис.
Памет. Пиано. Анатани. Молец.
Милионери. ОЛА. Натура. Калорифери.
Пика. "Ила". Ивена. ИВ (Стиѿѿн). Занусу
(Кѿиштоф). "Моно". Каравана. Абас. Кан.
"Аве". Ес. Анод. НАВАРА. Клони. Ек.
Дерета. Акт. Ясла. Гален (Клаѿѿѿѿ).
Нозематоза. Аар. Моторика. Афинитет.
Завеса. "Онорин". Верила. Ра. Тропар.
Шакура. АН.

ОТВЕЧНО: Хипофиза. Адамар (Жак). Фал. Карабелова (Екатерина). Химена. Наваррето. Деца. Увереност. Шутм. Туса. Ат. РАР. Мулине. "Ани". Рапира. Асо. Окоп. Кила. Узана. Стаи. Ор. Инок. Омар. Крона. Афиш. Елица. "Катина". Узаров (Григор). Балкон. Унирема. Отзуби. "Юла". Иносан. Атер. Атофан. Ния. "Ера". Крале. Око. Сати (Ерик). Инари. Агела. Ла. Оси. Иван. Кардан.

СУДОКУ САМУРАЙ

[illegible]



Живот и Здраве

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

Графична концепция
РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели:
акаг. Румен Леонидов,
акаг. проф. д-р Грозор Велев

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунгова

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Определено нашата дизайнерска къща Вилнер е в тотален разрез с популярния и негативен израз "българска работа". Безспорен факт е, че родните създатели получиха и международно признание, а на автосалона във Франкфурт бяха единствените, които по някакъв начин свързаха името на България със световното автомобилостроене. Нашите майстори най-вече на кожения интериор и вманиачаването на тема детайли в купето бяха поканени и предпоставени за партньор при създаването на първия хърватски електрически суперавтомобил Concept One, дело на компанията Rimac.

Наскоро екипът на Вилнер даде обществена гласност на втория си опит за перфектна доработка на Saturn Sky. Предишният дизайнерски модел на Saturn Sky получи от феновете си името "Злостър". Отборът на къстъм майсторите Вилнер беше поставен пред неособено сложната дилема при втората

Проектът на Вилнер Saturn Sky респектира



доработка на познатия модел да комбинира ориенталско синьо, кралско червено и златисто. Всяко от тези три изисквания само по себе си изключва обща комбинация, но в крайна сметка дизайнерите успяха да намерят точното решение, за да не стане купето кичозно. Екстериорът на Saturn Sky е специфичен, автомобилът е обличен със синьо фолио с перлен ефект, а отделни детайли са позлатени. В

предната броня са вграждени дневни LED светлини, които допълват идеално визията на кабриолета. В интериора преобладава кралско червено, но също така са използвани черна алкантара и карбонови елементи, а като акцент са добавени фини детайли в златисто. Кожената тапицерия е гравирена в стила на дизайнерската къща, вижда се добре фирменото лого Vilner. Формата на волана е ръчна изработка, като в него е вграден карбонов елемент и цветовото му решение също е съобразено с цялостната визия на купето. Шайбите на километража и останалите измервателни уреди умислено са заменени, за да са напълно в тон със стила на колата.

БГ ПРЕМИЕРА

Комбинирано удоволствие с Peugeot 508 SW

Преди време имах възможността да тествам Peugeot 508 седан и да се насладя на стила и начина му на пътно поведение. Новият шеф дизайн на френската компания Жил Видал е решил да промени съвсем сериозно общото звучене на големите лимузини и това пролича най-вече при комби версията на Peugeot 508. В България човек като каже комби, си представя едва ли не недодялано прикрепен на височина ламаринен кош към багажника. Именно тук е разковничето на успеха на Видал. Неговият Peugeot 508 SW демонстрира по своему спортна визия, допълнена от ксеноните фарове, преливащите линии са балансираны по протежение

на цялата дължина и този силует определено не гразни. Това е успех, защото багажникът има все пак товарен обем от 660 литра, а със сгънати задни седалки (става равен под) този обем нараства на 1865 литра. Дизеловият 2.0-литров HDI двигател с автоматичната скоростна кутия много добре пасва на комбито.

Колата показва на магистрала перфектно поведение. В един момент сравних стабилността и сигурността с предните поколения на BMW Серия 7 и Honda Accord Tourer. Моделът определено влиза в сериозна война с конкурентите от Гранд Туринг сегмента като Renault Laguna, Ford Mondeo, VW

Passat, Skoda Superb. Шасито не е ново, то е същото като на "братовчедата" от групировката Citroen C5, но има по-различно окачване. Истинските екстри са вътре в купето, но много добре е работено и върху багажника. С помощта на контактния ключ задният капак сам се отваря, а с натискането на бутон, намиращ се под десния стоп, петата врата автоматично се прибира в леглото си.

Вътрешният комфорт е свързан с регулируемите лумбални опори на предните кресла, с подгряващите и имащи функция за масаж предни седалки, с вариантите за удължаването на седалките по механичен път, с наличието на компенсация вибрациите на



двигателя електрически механизъм върху предния мост, с четиризонов климатроник и др. Електрическата ръчна спирачка сама се задейства на положение паркинг (P) и при леко потегляне автоматично се отпусна. Това техническо решение е характерно най-вече за германските премиум автомобили. Лично съм впечатлен от големия стъклен покрив. С

помощта на бутон кората под остъкления покрив се прибира на три степени и така се открива отлична видимост. Пътниците имат усещането, че се сливат с околната среда, макар и да са под покрив.

Другата глезотия е дисплеят на предното стъкло, който при старт изниква пред погледа на водача и при потегляне

показва на момента с колко км/ч се движите. Допълването на вътрешния комфорт идва от уникалната управляемост на Peugeot 508 SW, постигната въз основа на дългогодишния опит на марката. Факт е, че френските конструктори са постигнали нещо невиждано досега в този сегмент - здравина, пътно поведение и директна работа с волана както при германските марки, но същевременно някъде дълбоко лично запават малко местенце и за френската визия. Факт е, че флагманът е един от най-тихите коли в класа и това се разбира на дълъг път с висока скорост. За защита на пешеходците при удар моделът получи повече звезди за сигурност дори от германските конкуренти.



Роботът Honda Asimo изнася концерти

Хуманоидният робот на Honda Asimo се появи в Йоханесбург по време на международното автомобилно изложение, за да фокусира вниманието върху себе си и дебюта в Южното полукукло на новия модел Honda Civic. Моторното шоу се отличи с 200 изложители и 60 автомобилни марки. Близко 250 000 посетители от континента имаха възможността да се запознаят с автомобилните новости. Роботът Honda Asimo изпълни 56 концерта по време на престоя в Йоханесбург, като свиреше на огромна сцена, построена специално за целта. Всяка негова демонстрация беше

с продължителност половин час и това даде възможност на екзалтираната публика да види най-новите достижения в областта на хуманоидната роботика, разработени от инженерите на Honda. Зрителите видяха от непосредствена близост способността на Asimo да чете текстове, да изкачва стълби, да различава обекти, да танцува, да демонстрира ловкост и плавни движения. Автосалонът се проведе след известна пауза заради насочването на всички средства миналата година към Световното първенство по футбол, чийто домакин беше Южна Африка.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Всяка година представителите на Пътна полиция по това време стартират с акция "Светлина". Идеята е да се санкционират водачи, които не спазват Закона за движение по пътищата и не се движат със запалени светлини и през деня. Ако карате някъси светлини или габарити, никой няма право да ви санкционира. Забранено е пак по закон да пътувате със запалени фарове за мъгла. Те се пускат единствено и само при силен снеговалеж, суграшица, мъгла, и то заедно с другите фарове. При положение че колата ви има неподходящи халогени, също подлежите на санкция. Ако от КАТ ви спрат, могат да поискат да демонстрирате как работят всички светлини, да

Акция „Светлина“ бърка в джоба

регулирате фаровете. За незапалени и неработещи светлини глобата е от 20 до 150 лева. Ако имате неизправни стопове, фарове и мигачи, могат да ви спрат от движение. Ще ви се наложи допълнително да се изърсите и за потеглянето на Пътна помощ или на приятел с автобус. По закон със запалени светлини трябва да се движим всяка година през есенно-зимния период от 1 ноември до 1 март. Презумпцията е, че със запалени фарове колата ви по-лесно се вижда от останалите участници

ци в движението и от пешеходците.

Ако карате с изтрпители грайфери (под 4 мм), ви грози глоба от 40 лева и отнемане на 6 точки от контролния талон. Пътните полицианти нямат право да ви санкционират за това, че сте с летни гуми в този сезон или че сте със зимни гуми през лятото например. Но е препоръчително заради личната ви безопасност да шофирате при заснежаване само ако имате подходящи гуми. Не се доверявайте на така наречените всесезонни гуми.