

Живот Здраве

Светът

www.jivotizdrave.bg

на модерния човек

Разпространява се безплатно



Ева Тепавичарова:
Театърът - това
е животът,
качен на кокили

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Сигурност срещу кариера

Дали заради кризата или заради традиционния български консерватизъм, малко хора в България обичат да сменят работата си често, ако това не се наложи поради уволнение или фалит на фирмата.

Предприемчивостта сякаш отстъпва пред сигурността. Поне така излиза от резултатите на огромно проучване на пазара на труда, направено от популярния портал jobs.bg. Още изводи от изследването четете

на стр. 13

Ресторантът не е любов от първ поглед



През последните години много хора се научиха да бъдат придирчиви клиенти на магазините. И това се отрази видимо на качеството, разнообразието и цените. Време е да станем претенциозни посетители и на заведенията за хранене. Как неспециалист може да разпознае добрия ресторант, ще разберете

на стр. 10

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Вижте съветите
на проф. Петър
Панчев за здрави
бъбреци



В София се проведе
национален урологичен
конгрес

health.bg/v/169

Lacto 4

натуралният
пробиотик

Възстановява
чревната микрофлора
след грип и бактериални
инфекции



Идеалната закуска - овесена каша и банан

Диетолозите отдавна спорят каква е най-добрата сутрешна закуска, но всички са единодушни, че задължително трябва да я има. Ако отидеш на работа само след няколко глътки кафе, нарушаваш храносмилателния си ритъм, започват проблеми с изработването на най-важните хормони - инсулин, серотонин, адреналин. А те отговарят за обмяната на веществата и емоционалното състояние. Затова и специалистите са определили закуска за най-важното хранене през деня. Британски учени провели изследване с участието на 10 хил. сту-

денти и изведоха формулата на идеалната закуска. Всички са за кашата, за предпочитане овесена. В нея има много целулоза и разтворими хранителни влакна, които стимулират обмяната на веществата и тонуса на кръвоносните съдове. Закуската може да се обогати с омлет и различни млечни продукти. Желателно е да се откажем от маслото или пушените колбаси. За най-здравословен сутрешен плод специалистите обявиха банана. Освен нишестето, което действа добре на лигавицата на стомаха, той съдържа и алкалоид, който стимулира изработва-



нето на хормона на щастието - серотонин. Бананът има още едно предимство - утолява глада.

ДИАГНОЗИ

Кой е победителят

Тези дни в заведение случайно чух разговор между двама тийнейджъри, който ми навя мрачни мисли. Единият се хвалеше на другия как нещо му прещракало и яко наричал някакво момче, което го ядосало. Не се смилал, когато поваленият го молен да спре. След това се забавлявал на оставената от набития кървава следа на протопара: "Капеше, брато, като прасе"... Помислих, че може разказът с бодряшки тон да е плод на юношеско самохвалство, но веднага се сетих колко деца през последните години раниха и убиха свои връстници. И си дадох сметка, че случката си е напълно автентична. Тя беше разказана без елемент от някакъв автоукор, а пък събеседникът се радваше, все едно чува за успех на приятеля си в спортно състезание или в математическа олимпиада. И двете момчета на по 16-17 години изглеждаха напълно нормално. Сигурно учат в престижни гимназии и мечтаят за модерни про-



Петър ГАЛЕВ

фесии. Но очевидно нещо липсва в живота им. Няма как кървав побой да е повод за хвалба и самочувствие. И винаги за това е на нас - възрастните. Ако подобни случаи остават без санкцията дори на един сериозен разговор, няма смисъл след това да се чудим откъде идва непозорната жестокост при децата. Тя не е външна, проявява се често покрай нас, но ако не видим началните ѝ кънове, след това берем отровните ѝ плодове. Затова сме длъжни да говорим на младите за истинските ценности и да намираме благороден начин за изчерпване на енергията им. Нищо, че правят досадни физиономии. Все нещо остава в съзнанието им от един човешки разговор.



Безсънието състарява

Ако в продължение на няколко години спите по-малко от пет часа, рискувате да се състарите с 10 години по-рано. Американски специалисти по антиейджинг терапия от университета в Бостън твърдят, че при редовно недоспиване в организма се снижава чувствителността към хормона ин-

сулин. Той отговаря за нивото на захар в кръвта. При жертвите на безсънието надбъбречната жлеза се претоварва, което предизвиква проблеми с обмяната на веществата и механизмите на стареене се включват по-рано. Освен това при недоспаване или тревожен сън се нарушава изработването на колаген. Това вещество отговаря за тургора (еластичността) на кожата. А по време на дълбок сън се подобрява кръвообращението и храненето на клетките на кожата, а малките бръчки се изглаждат.

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.

Мозъкът на шефа винаги е по-голям

Ако маймуната има много сродници и е активен лидер в стадото, то зоните в главния ѝ мозък, отговарящи за обработката на социалните данни, са с по-големи размери. До този извод са стигнали учени от Оксфорд, които са изследвали поведението на 23 макака. Оказало се, че на всеки "приятел" или роднина се пада 5-процентно увеличение на сивото вещество. Резултатите от проучването неговусмислено показват, че колкото повече контакти поддържа, толкова мозъкът ти е по-голям.

Учените сравнили още мозъка на маймуните "ръководители" с този на "подчинените". Така станало ясно, че колкото по-високо в йерархията е самецът, толкова повече е сивото му вещество. Специалистите, провели експеримента, съобщиха, че подобни изследвания при хора също са показали връзка между големината на мозъка и размера на социалната им мрежа. Все още не се знае дали по-големият мозък обуславя по-широката социален кръг или обратно - по-вечето контакти водят до увеличаването му.

Жените са по-застрашени от анемия от мъжете

Бързо уморяване, слабост, депресия, задъхване, учестен пулс - всичко това са симптоми на анемия и се проявяват при всяка трета жена. Най-разпространени анемии са причинените от голяма загуба на кръв или от недостатъчно производство на червени кръвни телца. При жените анемията много често се дължи на месечния цикъл. По време на менструация тялото губи значително количество кръв, която не може да се възстанови лесно. Оттук идва и високият процент на жените, страдащи от този проблем - 30% в сравнение с едва 2% от мъжете. В резултат на развитието на един или друг процес може да се намали количеството на червените кръвни телца, на нивото на хемоглобин (при нормален или намален брой на червените кръвни телца), влошаване на качеството му или различни комбинации между изброените фактори, уточняват специалистите и

подчертават: кръвта е уникален трансмитер на всички обменни процеси в организма и когато е с влошени показатели, страда целият организъм. Има състояния на анемия, при които лекарят може да препоръча като противодействие както специален хранителен режим, така и подходящи комбинации от хранителни вещества, подпомагащи кръвотворенето. Включеното в тези комплекси желязо спомага производството на хемоглобин - отговорен за преноса на кислород до всяка клетка в организма. Витамин С подпомага усвояването на желязото, витамин В9 участва в регенеративните процеси и произвеждането на нови клетки в организма, а В12 поддържа нормалното кръвообразуване. Макар и на пръв поглед безобидно състояние, анемията може да има тежки последици и затова изисква своевременно консултиране с лекар.

Carlson
NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

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

Blood Nutrients™

Подпомага кръвотворенето, подобрява състава на кръвта, осигурява добра активна форма за организма

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

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

Миниатюра на Lamborghini беше оценена по-скъпо от оригинала

Посетителите на салона във Франкфурт видяха не само нови модели, но и съпътстващи ги аксесоари и много любопитни новостии от автомобилния свят. Някои от тях звучаха направо курioзно, като копие на суперавтомобила Lamborghini Aventador в мащаб 1:8. Изумителен в случая е фактът, че миниатюрата струва 12 пъти по-скъпо от оригинала. Работата

на Роберт Гюлен беше оценена на 3,5 милиона евро. Причината не е, че работата по изработването на умаленото копие е доста трудна. Цената скача заради скъпите материали, вложени в него. Автомобилът, чиято дължина е само 600 мм, е равен от възлеродни влакна, шасито е със златни нишки, а джантите са от платина. В направата на интериора дизайнерът е

използвал скъпоценни камъни, включително и диаманти.

Създаването на уникалния мини Lamborghini Aventador е отнело на Роберт Гюлен 500 часа. Копието ще бъде предложено на заможните колекционери на аукциона Sotheby's през декември. 3,5 милиона евро е само началната цена, а каква ще е крайната, ще разберем около Нова година.



Белият дом отрече връзките си с извънземни цивилизации

Според социологическите изследвания половината американци предполагат, че съществуват извънземни цивилизации. А 80% от участниците в анкетата смятат, че правителството знае за "зелените човечета", но скрива информацията от населението. Най-горещите привърженици на НЛО твърдят, че американските власти отдавна си сътрудничат с пришълците, но държат това в тайна. Опирайки се на сведения, получени от военните, и на многочислените заявления на очевидци за контакти с чуждоземни обитатели, група ентузиастични се

обърнаха към Белия дом чрез интернет с искане да бъде разказана цялата истина и да се съобщи колко пришълци в момента живеят на Земята. От Вашингтон бяха принудени да дадат отговор. Фил Ларсън от Департамента за политика на науката и технологиите заяви, че американското правителство няма основание да смята, че съществува живот зад пределите на нашата планета. Няма и свидетелства за това, че някой представител на човешката раса е влязъл в контакт с представители на чужда цивилизация. Белият дом оба-



че не отрича, че се обсъждат теми за извънземен живот и се търсят контакти с него. Фил Ларсън обясни, че има предвид главно проекта по програмата SETI, чиято цел е откриване на сигнал от чужди цивилизации.



Овощки ще цъфтят в... небостъргачи

Небостъргачите-градини отдавна не са новина. Но дизайнът в архитектурата на съвременните мегаполиси не се ограничава само с осигуряване на зеленина в многоетажните жилищни и офисни сгради. Специалисти от Колумбийския университет отидоха по-далеч и решиха да създадат небостъргач - овощна градина, което би позволило отглеждането на плодове и зеленчуци в центъра на Манхатънския залив. Независимо че идеята е доста ексцентрична, ефективността от подобно здание несъмнено ще бъде висока. Според авторите на проекта отглежданата в небостъргача продукция ще бъде достатъчна, за да покрие годишните потребности от плодове и зеленчуци на 4 млн. души. За съжаление проектът с първоначална цена 90 млн. долара все още не може да намери спонсори.

Идеята да се отглеждат плодове и зеленчуци в небостъргачи не е уникална. Неотдавна французите съобщиха, че ще издигат в Париж подобно здание, наречено Porifera, но признаха, че към ефективността му добавят и приходите от привличането на туристи.

Motorola спечели патентно дело срещу Apple

Сдът в немския град Манхайм взе страната на компанията Motorola Mobility в спора ѝ с Apple. Причината за завеждане на дело бяха обвиненията, че в някои продукти на Apple, по-точно в компютрите Mac и мобилните устройства на базата на iOS, са използвани патентовани разработки на Motorola.

В Германия основаната от Стив Джобс компания е представена от две организации - Apple Inc. и

Apple Germany. Motorola подаде иск в съда и срещу двете, но спечели само срещу първата, която не се занимава с продажба на устройствата в тази страна. Затова и Motorola не успя да ги извади от търговската мрежа на Германия.

Патентна война между двете фирми се води и в САЩ. В началото на 2010 г. Motorola обвини Apple в нарушаване на 18 патента, а месец по-късно Apple повдигна насрещен иск.

По телефоните ще ги познаете

М-Тел представи първия смартфон, брандиран с лого на "Левски". Запалените почитатели на един от най-старите професионални футболни клубове у нас ще имат възможност да се сдобият със смарт телефон, лаптоп и USB модем с логото на любимия им отбор и специално Android приложение, за да са в течение с най-новото около "Левски".

Серията е лимитирана и е уникална с това, че за първи път с лого на футболен отбор се брандира смарт телефон. Приложението за операционната система Android също е първото, създадено за футболен отбор у нас. На Левски-карския Sony Ericsson Xperia X8 то е инсталирано безплатно, а за всички останали смартфони ще бъде достъпно след изчерпване на лимитираната серия. Чрез него потребителите ще имат достъп до най-новото около ПФК "Левски", снимки и видеорепортажи, програма, резултати на живо и статистики от мачовете.

Освен с компактен размер и стилизиран дизайн, възрадена 3 MP камера и 3" сензорен дисплей, брандираният Sony Ericsson Xperia X8 е на специална цена. Феновете могат да го получат срещу 9,14 лева

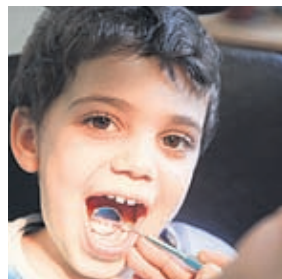


на месец или 209,90 лева в брой. Само с него ще се предлага и абонаментният план M-Tel SURF Levski с месечна такса от 5 лева с ДДС и включен неограничен интернет достъп. В серията "Левски" има и лек и удобен нетбук с 10,1" дисплей, инсталиран Windows 7, процесор Intel Atom 1.66 GHz, HDD 160 GB и 1 GB RAM. С нетбука на специална цена от 19,14 лева на месец може да се комбинира и безплат-

ният "Левски" USB модем. С тях феновете могат да сърфират неограничено за 9,90 лева на месец.

Първият фен, който получи комплект - подарък лично от главния изпълнителен директор на телекома Андреас Майерхофер, беше актьорът, режисьор и продуцент Влади Въргала, известен и като един от най-големите запалняковци на футболния клуб. Освен него по време на специално събитие брандирани джаджи получиха президентът на клуба Тодор Батков, спортният директор Георги Иванов - Гонзо, изпълнителният директор по финансовите въпроси Константин Баждеков, както и футболистите Владимир Гаджев и Дарко Тасевски. За всички дами, почитателки на Левски, М-Тел организира и конкурс в социалната мрежа Facebook. В инициативата "Стани най-популярната

фенка на Левски" участниците трябва да докажат, че наистина са запалени по отбора, и да качат своя снимка в специалното приложение на страницата на М-Тел в социалната мрежа. Наградата е повече от примамлива - вечеря с любимия футболист на победителката и фотосесия в списание EVA, както и комплект от брандирани устройства.



Двете лица на алкохола

• Изпуснеш ли мярката, елиминираш всички ползи за здравето

Д-р Стамен ИЛИЕВ

Още древните гърци са имали култ към мярката във всяко човешко действие. Защото нейното нарушаване е водело до най-различни беди, често с фатални последици.

Ако трябва да отнесем древните мъдрости към съвременната действителност и специално към употребата на алкохол, се вижда, че няма нищо ново под слънцето. Специалистите отдавна не заклеймяват изобщо и по принцип приема на спиртни напитки. Но проблемът е, че сравнително малко хора съумяват да следват и отстояват пиенето с мярка. Вярно е, че за различните хора тя може да е различна според расата, пола, възрастта, килограмите и някои генетични дадености. Но разликите са по-скоро по посока на необходимостта да се пие още по-малко от допустимото, а не да се твърди с апломб: "На мен алкохолът не ми влияе".

За въздействието на спиртните напитки върху здравето са правени множество проучвания, включително във водещи медицински центрове. Резултатите са показали какви са допустимите граници на алкохолния прием, при които в огромния процент от случаите не настъпват вредни после-

дици за организма. При европейската раса става въпрос за една алкохолна единица на ден при жените и една до две алкохолни единици на ден при мъжете. Алкохолната единица се равнява на 50 до 70 милилитра концентрат, на 150 милилитра вино или 330 милилитра бира. Следователно мъжете могат да пият до две малки ракии (респективно водка, уиски и др.), две чаши вино или две малки бири. При жените става въпрос за половината на посочените количества. Алкохолът трябва да се изключи изобщо за деца и младежи под 17 години, за бременни жени (особено в ранните месеци), за хора с определени хронични заболявания.

Дотук стана дума за ограниченията, но медалът, както винаги, има и обратна страна. Проучванията са установили, че при хората, които употребяват споменатите умерени дози алкохол, намалява смъртността от исхемична болест на сърцето и от остратата форма - миокарден инфаркт. Ако обаче алкохолът се приема редовно в по-високи дози, смъртността се увеличава за сметка на злокачествени заболявания и увреждания на черния дроб. Не са за пренебрегване катастрофите и травмите, причинени след употребата на алкохол.

Между различните ви-

дове спиртни напитки най-големи ползи при умерена редовна консумация са установени при виното, което съдържа специфични антиоксиданти, наречени полифеноли. Те имат ефект срещу окислението на мазнините и специално на холестерола с ниска плътност (LDL или "лош" холестерол). Когато това окисление се потисне, намалява прогресирането на атеросклеротичния процес. Установено е, че няма съществена разлика дали се пие обикновено или десертно (сладко вино). Но при съпоставка на белите и червените вина става ясно, че в белите има много по-малко количество полифеноли. Червеното вино съдържа 7-8 пъти повече от тези полезни вещества. Бирата е на второ място по отношение на протективния ефект, а при твърдия алкохол се явява опасността от здравословни усложнения, защото много често се надхвърля препоръчителната доза. Пълна заблуда е, че ако човек не почувства явните признаци на опиянение - световъртеж, несръчни движения, промени в говора, - алкохолът не му се отразява зле. С течение на времето организъмът развива известна толерантност към някои от проявите на прекомерната консумация, но на клетъчно и тъканно ниво етанолът категорично

действа токсично, особено при нарушаване на мярката. При прецизни тестове на хора, които твърдят, че "носят на алкохол", също се установяват забавени реакции, нарушена мисловна дейност, грешки в различни действия. Затова дори и да пиете в допустимите граници, не го правете всеки ден. Давайте възможност на организма да се възстанови. Това е особено важно за черния дроб, в който алкохолът се преработва от специфични ензими. Регенерацията на чернодробните клетки може да бъде под-

Регенерацията на чернодробните клетки може да бъде подпомогната от периодичния прием на специални препарати, наречени хепатопротектори

помогната от периодичния прием на специални препарати, наречени хепатопротектори. Някои от тях като "Хепасейв" съдържат стандартизирани растителни извлекци и нямат никакви проти-



Червеното вино е изключително полезно, когато се пие в умерени количества

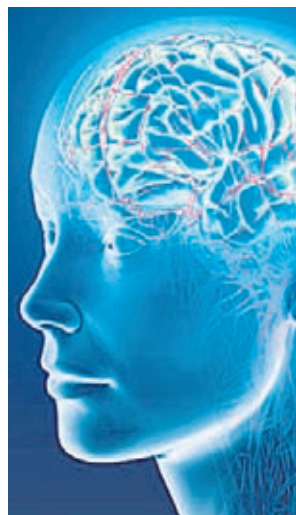
Снимка Рада ПЕТКОВА

вопоказания или странични ефекти.

Лекарите са категорични, че ако по принцип не пиете алкохол, не е оправдано да започнете да го правите с очакване за ползи за здравето. Ако

пиете прекомерно, намаляте приема до 1-2 алкохолни единици дневно. Ако сте любител на твърдия алкохол, по-добре е да преминете на ограничени количества вино или бира.

НОВОТО В HEALTH.BG



Защо носът ни расте, а мозъкът ни се свива?

www.health.bg/15938



5 основни правила за здрави зъби и венци

www.health.bg/15932

Анкета онлайн

Какво правите, когато вдигнете температура?

Високата температура е чест спътник на зимните респираторни заболявания.

Попитахме читателите на health.bg как се справят с този симптом. 39% от участниците в допитването прилагат "бабини рецепти", които варират от компреси с оцет до киснене на краката в солена вода.

25 на сто се доверяват на антипиретици.

14% от анкетираните се консултират с лекар, а 11 на сто - с фармацевт.

Около една десета от хората взимат мерки едва когато стойностите на термометъра са тревожно високи.

Нерпасейв
Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор


www.ecopharm.bg

Без плодове и зеленчуци страда целият организъм

● С доц. Светослав Хангжиев, експерт по диетология, разговаря Галина Спасова



Доц. Светослав Хангжиев

Доц. Хангжиев, много се говори колко важно е плодотелите и зеленчуците да са постоянно присъствие на трапезата ни. Има ли данни доколко това става?

- Всички научни изследвания върху храненето в нашата страна показват, че сега среднестатистическият българин консумира по-малко зеленчуци и плодове, отколкото е необходимо според нормите на здравословния живот. А в традициите на нашето хранене (или както казваме

- балканската диета, защото храненето има много общи характеристики в целия регион) плодотелите и зеленчуците изграят основна роля. Тяхната биологична стойност е много голяма. Но пак казвам - средната им консумация е забележимо намалела.

- Изобилието от други храни ли е причината?

- Може би и това, но българинът трябва отново да се приучи всеки ден да консумира средно по 4-5 различни плодове и зеленчуци - около 400 грама е необходимото количество. Ценността им за здравето е безспорна. Ненапрасно казваме, че първият диетолог в света е Ева. Тя е разбрала качествата на ябълката, подгарява я на Адам и... животът започва.

- Плодовете и зеленчуците се възприемат предимно като основен и незаменим доставчик на витамини във всички възрасти.



Плодовете и зеленчуците все още не са задължителна част от менюто на българина
Снимка Рада ПЕТКОВА

- Точно така. Но и плодотелите, и зеленчуците доставят в различни количества на нашия организъм също растителни белтъчини, съвсем малко мазнини, но съдържание на витамини. И, разбира се, това има значение при подбора им в съставянето на диетата при някои заболявания. Но акцентът, особено напоследък, е върху богатото съдържание на витамини и на разнообразни минерални соли, антиоксиданти, които са изключително полезни за всички физиологични процеси в нашия организъм. Защото стресът стресира всекидневие на съвременния човек активизира оксидативните процеси в тялото, което пък води до ранна атеросклероза, до злокачествени тумори и други заболявания.

- Каква е ролята на тези продукти за добро-

то здраве специално на храносмилателната система?

- В последно време особено се подчертава значението на растителните влакнини, тъй наречените фибри, които се съдържат точно в зеленчуците и плодотелите. Защо? Защото среднестатистическият жител на планетата страда твърде често от хроничен запек. Това е едно изключително разпространено и съвсем не безобидно страдание.

- Как се градират причините?

- Причината е липсата на фибри в храната. И състояният начин на живот. А това пък е предпоставка за рака на дебелото черво, който е на първо място сред злокачествените заболявания на храносмилателната система. Говорим за един изключителен соци-

- Нормалното е веднъж дневно да се ходи по голяма нужда. Хората трябва да знаят, че това е много важна част от грижата за доброто здраве, работоспособност и самочувствие. Приемането предимно на белтъчна

”

Среднестатистическият жител на планетата страда твърде често от хроничен запек

ален и медицински проблем. Предпазването от хроничния запек е профилактика и на рака на дебелото черво. Вече има и препарати, базирани върху съставките на естествени продукти със слабителен ефект. Например "ФрутиЛакс" е екстракт от смокини и сини сливи, съдържа още мента, копър. Това са познати в традициите на нашето хранене средства при запек, а приемането им не предизвиква спазми и неприятни усещания.

- Залисани във всекидневие, сякаш пренебрегваме проблема, докато не се превърне в хроничен.

храна, месо, тлъстини, с липса на растителни фибри, води много често до запек. А нашият живот в момента е изключително застоял. Постоянно сме в различни превозни средства, стоим с часове пред компютъра и телевизора и всичко това дава своето неблагоприятно отражение върху работата на червата. Запекът може с времето да предизвика появата на хемороиди, а регулирането на дефекацията е пряко свързано с лечението им и предотвратяването на много неприятни и сериозни техни усложнения.



ул.Костенски водопад бл.242
тел.9582568

Младост 4 ул.Атанас Москов
бл.425

Контролираният диабет не пречи на спорта

Лекарите са категорични, че редовните физически занимания са от голяма полза при пациентите със захарен диабет. Спортът помага за нормализиране на телото, понижава мастите в кръвта и регулира кръвното налягане. Същевременно не трябва да се забравя опасността от прекомерно намаляване на нивото на кръвната захар (хипогликемия). Затова всеки пациент е добре да се консултира с лекар си какъв тип и с каква интензивност физически упражнения може да прави.

При захарния диабет обмяната на въглеводородите е нарушена. Ако храненето и дозите на антидиабетните лекарства не са съобразени с физическата активност и упражненията започнат при нормални нива на глюкозата - до 6 ммол/л, мускулната работа ще до-

веде до хипогликемия. Но ако преди тренировката кръвната захар е малко над нормата, след натоварването тя ще се нормализира. За съжаление нещата не са така прости и еднозначни. Глюкозата може да постъпи в клетките само при адекватно количество и нормална чувствителност на тъканите към инсулина. Ако физическите натоварвания са съчетани с недостиг на този хормон, енергията в организма започва да се образува за сметка на разграждането на мазнините. Но този процес е свързан с отделянето на ацетон. Затова при по-висока изходна кръвна захар - над 13 ммол/л, сериозните физически натоварвания са противопоказани заради опасността от кетонацидоза.

Важно е всеки пациент с диабет да определи как организъмът му

реагира на упражненията, за да се предвиди съответният хранителен и лекарствен режим. На първо място трябва да се измерва кръвната захар преди, по време и след тренировка. Ако изходните стойности са нормални или ниски, трябва да се приеме малко количество бавно усвояващи се въглехидрати - варива, ябълки, хляб. Освен това винаги трябва да има под ръка и захарни сиропи, шоколад, вафли, за евентуална реакция при по-бързо спадане на плазмената глюкоза. А това може да се случи и до няколко часа след физическите упражнения.

Що се отнася до типа спортни занимания, които се препоръчват на хората с диабет, най-добре е да се избират аеробни натоварвания - плуване, бързо ходене, тичане в продължение на 30-60 минути. (ЖЗ)



Подходящ за бременни и деца



мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм



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

Не допускайте рака на маточната шийка

Реговни цитонамазки, HPV тест и ваксини пазят живота

Бойка ВЕЛИНОВА

Човешкият папиломен вирус (ЧПВ) може да засегне всяка от нас и обикновено инфекцията протича без симптоми, пояснява г-р Даниела Чифийска, началник отделение "Клинична патология" в Медлайн клиник, Пловдив.

Осем от всеки десет жени се заразяват през живота си с вируса и в повечето случаи те се самоочистват от инфекцията, но без да изграждат имунитет. Когато вирусът продължи да живее, рискът от развитие на рак на шийката на матката е по-голям. На практика всички случаи на рак на маточната шийка се причиняват от определени високорискови типове на ЧПВ. Той се предава много лесно при полов контакт и интимни ласки. Злокачествено заболяване се развива, когато клетките на маточната шийка покажат отклонения от нормата и растежът им излезе извън контрол. Като всяко онкологично заболяване и ракът на маточната

ма шийка има способността да прониква в околните тъкани и да се разпространява по цялото тяло чрез кръвния поток или лимфната система. Така се образуват метастазите, разсейките. Младите жени са най-уязвими и податливи да станат приемници на вируса, тъй като тяхното тяло е все още в развитие.

Какво е важно да знаем?

За откриване на ЧПВ съществуват два метода: цитологичен и ДНК тест. И двата са сигнални и чрез

тях може само да се констатира, че има проблем. Превръщането на нормалната тъкан в ракова се случва за период от три до седем години и единствено достоверното изследване се прави от опитен цитолог след проба, взета от гинеколог. За изследване на цитонамазката у нас се ползва класификацията на Папаниколау, при която ПАП 1 и 2 се считат за нормални, ПАП 3 изисква уточняване, а при ПАП 4 и 5 има болестни промени. Повечето от цитонамазките от третата група се дължат на възпалител-

ни процеси или хормонален дисбаланс и отзвучават след адекватно лечение.

Диагностиката може да продължи с безболезнена колпоскопия, при която маточната шийка се изследва с оптично устройство. Апаратът регистрира фините промени, незабележими с просто око, и се взима тъканна частичка за биопсично изследване. Биопсията се определя като Златен стандарт - чрез нея категорично се дава заключение за болестните изменения. ДНК тестът определя точния вид на вируса и дава ясна

представа за индивидуалния риск.

Преграковите изменения на маточната шийка се наричат на латински език "дисплазия". Тя може да бъде лека или средна и тук има възможност да се лекува с медикаменти, да се обгаря с ток или лазер, но само при условие че измененията не навлизат в канала. При тежката степен на дисплазия се прави конизация - частична ампутация на маточната шийка през влагалището. Това става в болница, с пълна упойка и краткотраен престой в лечебното заведение. За младите жени е важно да знаят, че с конизацията се ликвидират измененията и не се препятства възможността да забременяват и раждат.

При напредване на заболяването може да се появят един или няколко от следните симптоми - непривично кървене (между два нормални месечни цикъла, след полов контакт или след менопауза), засилване на вагиналното течение, болки в областта на малкия таз и по време на полов контакт. Тези симптоми обаче трябва да бъдат разчетени от

специалист, тъй като често могат да бъдат предизвикани от обикновени инфекции или други здравни проблеми.

Как да се предпазим?

Вече има ваксини срещу инфекция с човешки папиломен вирус, които са ефективни, преди вирусът да е проникнал в организма, т.е. преди началото на половия живот. Съществуващите ваксини могат ефективно да предпазят от най-често срещаните високорискови типове ЧПВ. Ваксините са достъпни в България, но засега не са включени в задължителния имунизационен календар, поради което не се реимбурсират от здравната каса, каквато е практиката в много европейски страни. Прилагат се като три последователни мускулни инжекции (по схема) в продължение на 6 месеца.

Най-добрата профилактика срещу заразяването с човешкия папиломен вирус си остава моногамията, избягването на безразборни полови контакти и ползването на презерватив. Цитонамазката е задължителното годишно изследване за всяка жена, а колкото по-рано се диагностицира заболяването, толкова по-успешно ще бъде лечението. Откриването му в ранните стадии и правилно проведената терапия водят до почти пълно излекуване.

Всяка година от рак на маточната шийка по света умират 250 хил. жени и се регистрират половин милион нови случаи. Всеки ден умира по една българка със същата диагноза, а заболяемостта е нараснала два пъти. Сред жените на 30-39 и 40-49 години случаите се увеличават, като при една трета рактът се открива в късен стадий.

При повече от 100 човешки папилома вируси само 30 засягат половите органи. Високорисковите типо-

ве причиняват рак на шийката на матката, влагалището и вулвата, а нискорисковите - генитални кондиломи (брадавици). За откриването на връзката между човешкия папиломен вирус и рака на маточната шийка немският професор Харалд цур Хаузен стана лауреат на Нобелова награда за медицина. Ежегодният цитологичен скрининг при полово активните жени е необходимо и задължителна профилактика, която може да спаси живота.

Д-р Павлова за atopичния дерматит и Prim Oil

Д-р Елмира Павлова
Дерматолог



Д-р Елмира Павлова

Атопичният дерматит (АД, атопична екзема, ендогенна екзема, невродермит) е хронично-рецидивиращо, неконтагиозно, възпалително и интензивно сърбящо заболяване. Най-ранно проявяващият се компонент на атопичния симптомо-комплекс включва бронхиална астма, уртикария, мигрена, опистипация, алергичен риноконюнктивит и атопична характеропатия.

Съществуват различни хипотези за възникването на заболяването. Идентифициран е генът, отговорен за синтеза на рецептори, локализовани върху мастоцитите и Лангерхансовите клетки, които имат афинитет към IgE. До 70% от болните имат нарушения в обмяната на ненаситените мастни киселини. В маслото на вечерната иглика има две важни ненаситени мастни киселини: линоленова (алфа-линоленова) и гама-линоленова киселина. Първата е една от есенциалните мастни киселини, което означава, че организъмът не може да я синтезира, а трябва да си я набавя от храната. Втората се синтезира от организма на базата на основни съставки, внесени с храната. Около 72% от маслото от иглика е линоленова киселина, а около 9% - гама-линоленова киселина. Затова растението се смята за най-добър природен източник на витамин Е, антиоксидант, неутрализиращ вредните свободни радикали. Игликата (Oenothera biennis) е дошла от източния бряг на Канада. Тя е била много популярна сред индианците, най-вече за лечение на проблеми с кожата и заздравяване на раните.

Лечението на АД е насочено към употреба на емолиенти, намаляващи увеличената трансепидермална загуба на вода. Те стабилизират повърхностния липиден слой на кожата и допълнително имат антипруригенозен ефект. Тук е и мястото на маслото от вечерна иглика, което подобрява еластичността и помага да се задържа влагата. Препоръчителната дозировка на Прим Ойл е 4 капсули дневно при обострени състояния и 2 капсули за поддържане на здрава и красива кожа.

Д-р Е. Павлова, дерматолог
УМБАЛ "Царица Йоанна-ИСУЛ", каб. 217
МЦ "Св.Пантелеймон"
тел.: 0889 238 411



Произведено от NutraLab Канада
Вносител „Хербамедика“ ЕООД,
тел.: 02/ 818 48 70



Калций и витамин D за здрави кости при девоиците

Стивън ДЕНИЪЛС

Добавки от калций и витамин D могат да повишат здравината на костите на момичетата преди пубертета и вероятно да намалят риска от остеопороза по-късно през живота, разкрива ново изследване на Down Under. Австралийските специалисти съобщават, че добавка от 800 мг калций и 400 IU витамин D3 значително увеличава костната плътност и здравината на костите при девоиците. Това изследване е публикувано в списание Osteoporosis International.

Остеопорозата се изразява в ниска костна плътност, което води до повишаване на риска от фрактури, особено на тазовите кости, гръбнака и китките. В Европа, САЩ и Япония приблизително 75 млн. души страдат от остеопороза. При жените вероятността да развият заболяването е 4 пъти по-голяма, отколкото при мъжете.

Традиционно за намаляването на случаите на остеопороза се подхожда в две направления - да се подпомогне костната плътност при жени във висок риск след менопауза чрез доказани диети или добавки; или се помага максимално на изграждането на костите през важните години на половото съзря-

ване. Около 35% от костната маса на възрастен човек е изградена по време на пубертета.

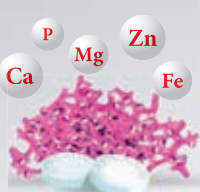
Учени от Австралийския католически университет наели 20 двойки еднородни близнаци и на случаен принцип назначили на единия от всяка двойка да приема витамин D, комбиниран с калций, а на другия давали плацебо за период от 6 месеца.

За това изследване за първи път е използвана периферна количествена компютърна томография, за да се измери как костите реагират на комбинираната добавка при деца преди пубертета. Комбинацията на витамин D и калций има връзка с увеличаване на костната плътност и здравина на пищалната кост (тибия) и на ръката (лъчева кост).

Костната здравина именно на пищалната и на лъчевата кост била повишена с от 4 до 66% в зависимост от мястото, на което костта е била мествана.

Това изследване подкрепя предишни открития, включително резултатите от 18-месечно проучване на учени от Университета в Шефилд, Великобритания. Според тях дневна добавка от 792 мг калций помага за увеличаването на минералното съдържание в костите, както и на тяхната плътност.

Lithothamnion Calcareum
COXAMIN



Натурален мултиминерален комплекс с високо съдържание на биоактивен калций (Ca), Mg, Fe, Zn, P, Mn - общо 74 елемента, обогатен с Magnesium Lactate и Vit D3

- остеопороза
- остеоартроза
- калциев дефицит
- мускулни крампи и схващания

Magne

Българо-испанска очна клиника започва работа в София

● Световноизвестният очен хирург проф. Хорхе Алио (Испания) ще оперира у нас



Проф. Хорхе Алио е основател и медицински директор на Офталмологичния институт в Аликанте, Испания, създател на очни клиники Visum.

Той е водещ специалист в областта на рефрактивната хирургия, професор по офталмология и завеждащ офталмологичната клиника в университета "Мигел Ернандес". Автор е

на 61 книги, на стотици научни публикации в най-авторитетните национални и международни специализирани издания.

Притежава 36 патента и оригинални изобре-

тения, удостоен е с 30 награди за клинична и изследователска дейност.

Неговата фондация работи основно за откриване на очни аномалии и предпазване от слепота чрез кампании, насочени към групи хора, изложени на най-голям риск от зрителни проблеми, стимулира обучението, научноизследователската и лечебната дейност в Испания и по света.

Корпорацията Visum се състои от 27 клиники - признати световни центрове за проучване, диагностика, консервативно и хирургично лечение на оч-

ните заболявания. В тях работят над 300 специалисти, които помагат на повече от 150 000 пациенти годишно. Големият технологичен и научен напредък в офталмологията през последните години ни позволява да предложим най-добрите решения за широк кръг заболявания, за които доскоро нямаше подходящо лечение, твърдят от екипа на испанския институт.

Основни сфери на тяхната работа са: катаракта, глаукома, диабетна ретинопатия, макулна дегенерация, свързана с възрастта, лазерна рефрактивна хирургия при рефракционни аномалии, детско зрение и други.

Малко са хората по света, които остават без очни проблеми през целия си живот, не ползват очила или контактни лещи. Най-широкоразпространените проблеми - късогледство, дальногледство, астигматизъм, наричани рефракционни аномалии, както и пресбиопията (старческо дальногледство), имат две модерни решения - имплантиране на рефрактивни вътреочни лещи и лазер коригираща очна хирургия. Именно благодарение на рефрактивната лазерна хирургия милиони хора по света вече забравят за очилата и лещите, получават ново качество на живот. Рефрактивната хирургия е процедура, при която минимални корекции във формата на роговицата променят способността на окото да фокусира, като по този начин се намалява или премахва необходимостта от коригиращи помощни средства.

От месец в цялата страна започна безплатното поставяне на силанти на децата от 5-до 9-годишна възраст, като програмата ще продължи до края на ноември. Българският зъболекарски съюз е създал организация, за да може всяка година да бъдат обхванати 20 хил. деца, като силанти се поставят в над 200 кабинета в цялата страна. Финансирането е осигурено, единственото, което е необходимо, е родителите да заведат децата си в най-близкия зъболекарски кабинет, който работи по програмата. Точна информация къде в даденото населено място има такъв кабинет е предоставена на www.oralnoprofilaktika.bg и на безплатен тел. 0800 14546. Защитата срещу кариес чрез силанти е част от Националната програма за профилактика на оралните заболявания при децата от 0 до 18 години.

Силантите представляват гентален материал, който образува много тънък слой върху дълбоките вдлъбнатини на дъвкателните повърхности на зъбите.

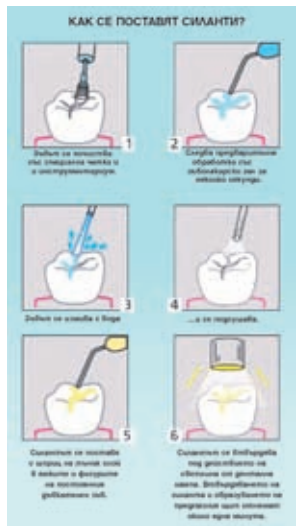
Силантите предпазват от зъбен кариес, като образуват бариера

между зъба и бактериите, които водят до кариес.

Силантите спестяват време, пари и страдания, които се свързват с правенето на пломби.

Девето може да се храни и да пие веднага след поставянето на силанта.

Силантите предпазват от кариес



Силантите се поставят върху дъвкателната повърхност на постояните зъби до 2-3 години след пробива им - период, в който те "узряват" (окончателно минерализират).

Силантите могат да престоят в устата на детето над 4 години. Те могат да се подновят по вся-

ко време. Силантите са млечнобели на цвят. Те не се забелязват, когато детето се смее или говори.

Комбинацията от редовно посещение при лекар по дентална медицина, правилната устна хигиена два пъти дневно с флуорна зъбна паста, използването на зъбни конци за почистване на междузъбното пространство, флуорната профилактика - само след консултация с лекар по дентална медицина, правилният подбор на храни и напитки и поставянето на силанти притежават огромен потенциал да елиминират зъбния кариес при децата.

Националният координационен съвет на Националната програма за профилактика на оралните заболявания препоръчва още:

● За бяла и красива детска усмивка грижите започват още от бременността на бъдещата майка.

● Първите 7 години са най-важните от възпитанието на детето. Част от това възпитание е и създаването на навици за устна хигиена, правилно хранене и всичко, което наричаме "профилактика на заболяванията на зъбите и венците".

Как да се избавим от болките в гърлото

Болките в гърлото са едни от признаците на възпалителен процес, като най-честите причини са вирусните инфекции, които се разпространяват по въздушно-капков път. За най-популярни заболявания се смятат възпаление на ларинкса, гласните струни, сливиците, а също така възпаление на лигавицата на гърлото. Болките в гърлото съпровождат също така ангина и грип. Факторите, подпомагащи заразяването, са охлаждането на организма, запушеният нос, прекият контакт с болен, пребиваването в задушни, рядко проветривани помещения, физическото и психическото претоварване, лошото хранене, отслабването на лигавицата и др.

Болките в гърлото съпътстват много вирусни и бактериални инфекции. Най-често срещани сред тях са вирусно възпаление на гърлото - фарингит, грип, стрептококова ангина.

В случаите на вирусни инфекции

медицината е безсилна - остава само да се лекуват симптомите (смекчаване на последствията от заразяването). Болестта преминава за около 7 дни. По принцип на болните се препоръчва да останат няколко дни вкъщи, да ограничат физическия труд, да приемат и прилагат лекарствени препарати без рецепта с аналгетично и намаляващо температурата действие, витамин С и прополисови препарати, калций, големи количества течности (при поддържане на висока температура организмът лесно може да се обезводни), домашни и "народни" рецепти за борба с инфекции, инхалации. Препоръчително е да се ограничава тютюнопушенето и пиенето на алкохолни напитки, да се избягва използването на силни миризми и дезодоранти; стаите, в които е болят, да са с висока степен на влажност, да се прилага лека, богата на витамини диета, да се употребяват таблетки за смучене.

Не може изцяло да изключим възможността да се заразим, но можем да я ограничим, като:

- избягваме пребиваване между много хора по време на повишена опасност от простудни заболявания;
- прилагаме диета, богата на плодове и зеленчуци;
- избягваме гразнещите фактори (цигари, алкохол, сух и замърсен въздух);
- осигурим почивка на нашия организъм;
- се обличаме подходящо за сезона (шанка през зимата);
- спортуваме активно и водим здравословен начин на живот;
- дишаме през носа;
- коригираме дефектите на горните дихателните пътища (премахване на полипи, хронични сливици);
- прилагаме препарати, които увеличават естествената защита на организма.

1+ ПОДАРЪК
Пропопки с витамин С и витамин Е

Промоцията важи до изчерпване на количествата в аптеките „Санита“, „Сейба“ и „ЕсСиЕс“.

ПРОПОЛКИ
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

www.propolki.com

STAMFI® - микробиологично стандартизиран прополис с флавоноид-фенолен индекс.

Достъпни само в аптеките.



Тина БОГОМИЛОВА

Сезонът на обездвижването настъпва - студено време, мазни храни и залежаване на дивана. Най-доброто, което можем да правим, за да сме здрави и усмихнати, е просто да ходим... Да не взимаме асансьор за два етажа или автобус за една спирка, за да работи сърцето по-добре и да сме по-слаби.

Ходенето е най-естественото човешко движение - без напрежение, без пари и без травми. То ни прави по-млади и по-енергични.

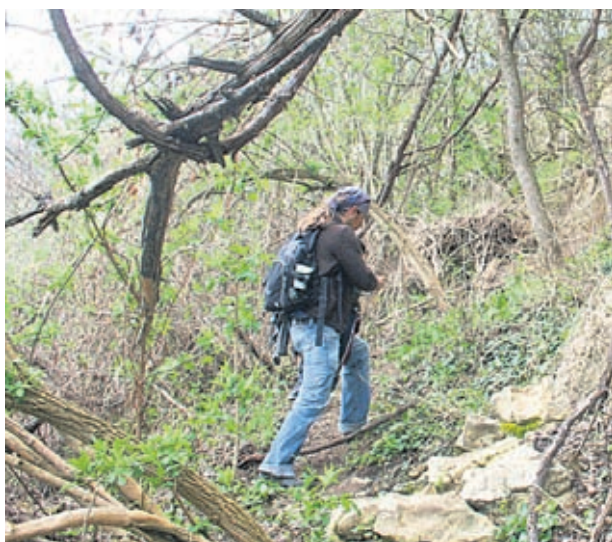
Разходката е и най-приятният начин за отслабване. Освен това подобрява метаболизма, движението на кръвта, дишането и мозъчната дейност.

Понижава холестерола и кръвното налягане, заздравява кости и мускули. Половин час ходене на ден подобрява тонуса и разтоварва от психическото напрежение.

Има няколко вида ходене - силово, височинно, интервално и свободно. Силовото е на крачка от бягането и натоварва мускулите на краката и ръцете, височинното е много полезно за отслабване. За интервалното трябва програма, в която се редуват бавен, бърз и умерен ход в продължение на половин час. Свободното ходене подобрява здра-

Ходенето ни прави по-млади и енергични

● В Япония има инициатива „Всеки ден - десет хиляди стъпки“



Ходенето е лесен и евтин начин да поддържаме тонуса си
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

вето, но е по-скоро за отпускане и релакс. Дори то е по-пълноценна почивка, отколкото излежаването, тъй като се произвеждат хормоните на щастието, които борят безсънието, депресията и стреса.

Още гревните мъдреци са забелязали, че когато

човек се движи, по-добре мисли. Дискусиите в школите на гревногръцки философи били само в движение.

Днес в Щатите дори има бестселър - "Наръчник по ходене". Заг Океана вече рекламират ходенето като вид патриотично задължение, тъй като са изчислили, че ако американците започнат да се движат всеки ден, ще бъдат спестени около 80

Още древните мъдреци са забелязали, че когато човек се движи, по-добре мисли

млрд. долара годишно за медицински разходи.

В Япония пък има инициатива "Всеки ден - десет хиляди стъпки" и милиони всеки ден си изпълняват "нормата".

Но и ходенето си има своите правила, въпреки че е едно от най-естествените човешки движения. Дръжте раменете и гърба изправени, стъпвайте от петата към пръстите, дишайте спокойно и през носа. Разхождайте се два часа преди или два часа след хранене. Темпове и времето трябва да са според физическата подготовка, възрастта и телото. Започнете всеки ден да вървите с умерен ход двайсетина минути в продължение на месец. После постепенно увеличавайте времето, разстоянието и темпове, за

да стигнете поне час здравословно ходене. Изчислено е, че километър с бързи крачки унищожава 60 калории. Предпочитайте разстоянието пред скоростта - по-добре да изминете повече, отколкото бързо да се уморите. Изберете наклон нагоре пред равна алея.

Задължителни са удобни обувки и малка бутилка вода.

Трябва сами да търсим възможност да правим около 3000 крачки всеки ден. Да слезем по-рано от автобуса, да избираме различни маршрути и да не се качваме на ескалатора в метрото. Ходенето трябва да е за удоволствие, а не просто досадоно задължение и броене на крачки. Важно е да го правите всеки ден.

Ако есенните дъждове и зимните студове ви спират, във фитнес залата има крос тренажори и бягащи пътечки. Тези кардиоуреди стават все достъпни за портфейла и в магазините, но крачките из квартала и из парка са абсолютно безплатни.

Ходенето е новата фитнес мания. Европейците вече луднаха по скандинавския вариант - щеки в ръцете, маратонки на краката. Нещо, което още не се вижда в нашите градски паркове, но пък старите планинари отдавна го знаят. Твърди се, че една скандинавска разходка гърми 400 ккал за час. Но и да нямаме щеки, важно за сърцето и нервите е да се движим. И то без напрежение и мрънкане. През пролетта ще се наградим с по-малък номер панталони...

ЛЮБОПИТНО

Сьомга



Редовната употреба на сьомга е добра профилактика срещу диабет тип 2, сърдечно-съдови заболявания и затлъстяване, смятат норвежки учени. Те доказали, че белтъчините в тази риба са лидер по съдържание на аминокиселината таурин. Тя подобрява обменните процеси, влиза в състава на жлъчката и взема участие в храносмилането, поддържа нормалното ниво на холестерола.

Калории



Съдържащият се в какаото, орехите, люспиците на гроздето и червеното вино резвератрол помага да се борим с наднорменото тегло, изпълнявайки ролята на ограничител на калориите. Според холандски изследователи това вещество понижава и резистентността към инсулина. Резвератролът сваля кръвното налягане и нивото на захар в кръвта.

Депресия



Ако внезапно се появи желание да хапнем нещо сладко, това може да бъде първи признак за появата на депресивно състояние, смятат американски специалисти от университета в Сан Диего. Те провели изследване и установили, че хората, които проявяват начални признаци на депресия, употребяват с 36% повече шоколад от останалите.



Витамин D3 – от раждането до последните стъпки

Отново наличен на пазара!

Витамин D предпазва от грип

Витамин D се синтезира в организма от въздействието на слънчевата светлина. Недостиг на витамина може да се получи през студения полугодие и при затворен начин на живот. Витамин D е изключително важен, тъй като регулира много функции в човешкия организъм - на първо място имунитета.

Витамин D помага не само за усвояването на калция от костите, но и предпазва от проблеми с дишането при малки деца, установиха специалисти от Харвардското медицинско училище.

В изследването им са включени 1000 деца, родени в Нова Зеландия, чиито нива на витамин D са проследявани в продължение на пет години. Същевременно се следят и инфекциите и други заболявания, засягащи дишането.

В ранна детска и прегрупираща възраст респираторните заболявания и хриповете са често срещани. Хриповете са симптом както при астма, така и при инфекции на горните дихателни пътища и белите дробове. Бронхиолитът, причинен от вирусна инфекция, е най-честата причина за хоспитализирането на деца до тригодишна възраст в САЩ, по думите на доц. Карлос Кармарго от Харвардското медицинско училище, ръководител на изследването.

Друго проучване, публикувано от American Journal of Clinical Nutrition в края на миналата година, доказва важната роля на витамин D в превенцията на вирусни инфекции.

Учени от Япония провели изследване с над 300 ученици на възраст от 6 до 15 години. Половината

от децата взимали 1200 IU витамин D на ден, а другата половина - плацебо. Те приемали витамин D от началото на декември 2008 до края на март 2009 г. Едва 10% от децата, приемали витамин D, развили грип, докато почти 20% от плацебо групата се разболели. Това доказва, че витамин D намалява риска от заболяване наполовина.

Друго важно откритие е, че витамин D, изглежда, почти напълно заличава риска от пристъпи на астма.

Витамин D има доказана ефективност в превенцията и лечението на още редица заболявания.

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

Кристина ПЕШИНА

От година на година затлъстяването се превръща в епидемия и световен проблем. И ако доскоро засягаше предимно хора в напреднала възраст, то днес се среща все по-често и сред малчуганите. Когато обаче засегнато от излишните килца е не само самочувствието, но и здравето ни, трябва да се замислим сериозно какво в начина ни на живот не е както трябва и се нуждае от спешна промяна.

Желанието ни да се отървем мигновено от окръглената гледка в огледалото ни кара да се подлагаме на какви ли не диети. Стискаме зъби, а крайният резултат обикновено ни кара да се чувстваме неудовлетворени и отчаяни. Да не говорим за тъй наречения йо-йо ефект, който на практика превръща мисията отслабване в мисия невъзможна.

Румяна Илиева е онлайн фитнес инструктор и диетолог. Мотото ѝ „Тренирай, без да завишиш от време и място“ ни провокира да разберем повече за нейния метод за отслабване, включващ хранителен режим с разнообразни продукти и домашни тренировки 5 пъти седмично по 20-30 минути на ден.

„Отслабването е процес и не се случва за няколко дни. Хората се подлагат на странични кратки диети и очакват за това време да се случи чудо. Истината е, че нормалното отслабване е до 1-1,5 килограма на седмица. Имам клиенти, които са сваляли 7 кг за седмица, но това са хора с тегло

Отслабването не е магия, а математика

● Гарнирайте менюто си с физическа активност



Ако искате да свалите килограми, упражненията трябва да са трудни
Снимка www.fitnessinstructor.com

над 100 kg, които през първата седмица, когато спазват хранителен режим и тренират, изхвърлят много вода и това се отразява на теглото им, което обаче не означава, че са свалили 7 kg мазнини“, обясни Румяна. В момента, в който се спрат сладкишите и пърженото, тялото ни реагира позитивно, а като се съчетае с ежедневни упражнения по 30 минути, чудесата започват да се случват, макар и не със скоростта, с която повечето хора очакват.

И макар че фитнес инструкторката не е привърженик на броенето на калории, е необходима известна образованост за

това кои храни са висококалорични и да се ограничи тяхната консумация. Ягките и сладкишите са изключително неблагоприятно съчетание. Храненето трябва да е съпътствано с редовни тренировки, защото мускулите и изобщо цялото тяло трябва да се ползват редовно. „Знаете какво става с кола, която не се кара дълго, нали? Не е нужно да тренирате с часове, 20 минути на ден са достатъчни, въпросът е да са 20 минути, през които сте дали всичко от себе си, а не просто леко да се размърдате“, продължава събеседничката ни.

Дали защото хората започнаха да се интересуват повече за здравето си, или защото просто стана модерно да си вегетарианец и да си пазаруваш храни от биомагазин, но здравословното хранене една от най-дискутираните теми. Какво значи да се храним здравословно и дали то, освен че е полезно, е и диетич-

„

Съветът ми е да се консумират храни, които са съществували и преди хиляди години - мисля, че това е здравословно хранене

но? „Привърженик съм на храни, които могат да се консумират сурови или със съвсем малка обработка. В хода на еволюцията човек се адаптира и колкото „по-стара“ е една храна, т.е. колкото повече време е присъствала в традиционното меню на човешкия вид, толкова по-добър механизъм за нейното усвояване се е изградил. В този смисъл вафли, чипс и всякакви наскоро създадени от човека храни не са здравословни, защото не е минало достатъчно време, за да се адаптираме добре към тях. Може би затова има такъв бум на метаболитни заболявания, защото сладкишите и изобщо бързоусвояемите и силно преработените храни, които произвежда хранителната индустрия, са отскоро в нашето меню и тялото ни не е изградило механизъм да се справя с тях. Съветът ми е да се консумират храни, които са съществували и преди хиляди години - мисля, че това е здравословно хранене“, сподели Румяна Илиева. Така че спорът дали месото е



полезно или не остава неразрешен и е въпрос на личен избор за всеки човек.

Всичко е в баланса. Ако сме преяли на семеен празник, на следващия ден веднага да възстановим баланса чрез разтоварващ ден, ако една седмица сме преяждали, веднага след нея седмица разтоварване.

Избирайте ястия, които са приготвени просто, без сложни сосове, да е видно какви са съставките, за да прецените доколко добавките при приготвянето са естествени и доколко реалната им енергийна стойност отговаря на целите ви. Честта грешка е например да се полее салатата обилно с около 50 g олио (450 кал) или с уж лек майонезен сос (300-400 кал).

Важно е да съчетаваме хранителния режим с физическа активност. Не само за да постигнем по-бързо желаните резултати. Отпуснатото слабо тяло също не е красива гледка. А и спортът повдига тонуса. Упражненията обаче трябва да са трудни. Ако ни е прекалено лесно, няма полза. Излишно е да отбиваме номера. Тялото ни се адаптира и затова всеки път, когато правим трудни упражнения, ставаме все по-силни и здрави. Мускулите се научават да преодоля-

ват по-голямо натоварване. Затова и Румяна е привърженик на тренировките с продължителност 20-30 минути 5 пъти седмично, включващи трудни упражнения, които натоварват цялото тяло. „Задължително е излизането от зоната на комфорт - преодоляване на високо натоварване, при което тялото ни се съпротивлява на максимум“, съветва инструкторката.

Жените сме склонни да пръснем маса пари за медикаменти, обещаващи незабавен ефект не само докато седим, но и хапвайки от всички вкусови. Понесохме мнението и на нашата събеседничка. „Отслабването не е магия, а математика - ядеш по-малко, отколкото харчиш. Не виждам смисъл от приемането на хапчета за отслабване, ако в същото време не се спазва хранителен и тренировъчен режим, това са изхарчени пари на вятър. А ако менюто ни е диетично и се правят упражнения, те водят до отслабване и няма нужда от допълнителна стимулация с медикаменти. Все пак има хранителни добавки на билкова основа, които могат да подпомогнат отслабването, но отново само ако са в съчетание с диета и тренировки.“

Съвременният живот снижава имунитета и на децата

Много родители се оплакват, че децата им боледуват повече в сравнение с предишните поколения. Педиатрите не отричат, че е увеличена заболяемостта от дихателни, кожни и хранителни алергии, някои инфекции, артериална хипертония.

Причините за понижения имунитет сред малките са комплексни. На първо място може да се посочи нездравословният начин на живот на някои майки по време на бременността. Пушенето, прекаляването с алкохол, нездравословното хранене, недостигът на витамини и микроелементи при износването на плода оставят своя отпечатък върху бъдещото здраве на детето. Животът в градската среда, която е силно екологично замърсена, също потиска способностите на организма да се бори със заболяванията. Затова не е учудващо, че децата, които живеят на

село, много по-рядко боледуват от сenna хрема и астма, независимо че са сред тревите, полските цветя и дърветата. Друг фактор е стресът, който не подминава и най-малките и отслабва имунната система. Често иначе амбициозни родители не обръщат достатъчно внимание на хранителния и двигателния режим на децата си. Сегенето с часове пред екрана и засищането с готови концентрирани храни лишава организма от важни вещества.

Затова всяко семейство трябва да положи усилия за отглеждането на децата в нормални условия. Това включва достатъчно всекидневна физическа активност на открито, разнообразно хранене, подбор на конкретните занимания на детето според неговите реални желания и възможности. Излишно е да се припомня, че поне в гома си децата не трябва да са изложени на мюмюнев дим. (ЖЗ)

Kid's Vita-Vim
мултивитамини за деца

Единствените натурални мултивитамини за деца с 360 процедури за качество

Вита-Вим + ПОДАРЪК за мама!
мултивитамини за жени

Само през ноември!

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

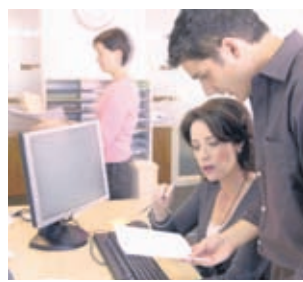
Попитайте Вашия фармацевт за промоцията.

*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

Jamieson
NATURAL SOURCES
Since 1922

Произведено в Канада



Лъскаво ≠ качествено



Понякога добрият външен вид е в унисон с качеството на обслужване в заведението
Снимка Рада ПЕТКОВА

Петър ГАЛЕВ

Да се уцели истински добро заведение за хранене никак не е лесна работа. Защото, подобно на айсберг, огромна част от дейността на ресторанта е скрита за очите на обикновения посетител. Не случайно по света отдавна са измислени различни системи за категоризация, стриктно спазвани благодарение на внезапни проверки от невинно изглеждащи тайни експерти. По-възрастните със сигурност си спомнят легендарния филм с Луи дьо Фюнес "Крилце или кълка", надникващ в тайните методи на световния ресторантски каталог "Мишлен". Макар и

комедия, лентата дава доста добра представа за ресторантския бизнес. В България - за съжаление - нямаме заведения, категоризирани със съответния брой звезди от "Мишлен", така че ще трябва да разчитаме на собствените си наблюдателност и усет.

И така, нормално е първото впечатление за ресторанта да се изгражда от вида на сградата и помещението. Но тези неща понякога лъжат. Лъскавата обстановка не е гаранция за хигиена, качествена кухня и добро обслужване. По-добра първоначална ориентация се получава от посещаемостта. Пълните заведения са за предпочитане пред ре-

● Огромно меню и усукани имена на ястията са по-скоро минус за съвременния ресторант

хаво посетителите. Това обаче важи все пак за ресторанти над определена категория. Фактът, че мърлява квартална кръчма е винаги пълна по обед и вечер с пиещи кафе и мастика, не вдига по никакъв начин престижа ѝ.

В самото заведение огледайте дали се спазват правилата за пушене. Ако е обявено, че е за непушачи, а виждате пепелници на масите, със сигур-

Разнообразието от предлаган хляб също е добър маркер за класата на ресторанта

ност персоналът е склонен да нарушава и други принципи.

Старо правило е, че тоалетната е истинското огледало на помещението. Ако собствените са допуснали санитарното помещение, в което влизат голяма част от посетителите, да бъде запустено и мирисливо, представете си какво е в складовете и кухнята, в които по правило външни лица нямат достъп. И обратно - чистата тоалетна, без капещи казанчета и кранове, снабдена с всички необходими атрибути: топла вода, салфетки, хартия, сапун, е свидетелство за сериозно отношение към цялостната организация в заведението.

На влизане или отивай-

ки да си измиете ръцете, ако имате възможност, надникнете в кухнята. Често вратите на това помещение са отворени. А там може да заварите гледка, която да ви мотивира да направите кръгом и веднага да кажете довиждане. Например възможно е кухнята да контрастира рязко с видимата за посетителите част: олющени стени, разхвърляни плотове, претрупани с различни продукти и съдове, персонал с пожълтели престилки, без шапки и с цигари в устите, докато режат салати. В кухнята на добрия ресторант е светло, чисто, подредено. Там не се притесняват от случаен посетителски поглед.

Стигахме до менюто. Списъците с размера на романа "Война и мир" свидетелстват най-малко за липсата на вкус и акцент. Представете си как едно малко или средно заведение може да поддържа пресни и качествени продукти за десетки различни ястия. Бъдете сигурни, че огромното меню означава замразени незнайно кога заготовки, които при поръчване се претоплят на микровълновата фурна. А това си е junk food! Съвременните тенденции са съвсем други. Уважаващите клиентите си ресторанти предлагат до 3-4 ястия в отделните категории (салати, предястия, основни, десерт), които се приготвят на момента. Менюто се сменя пе-

риодично, най-малко спред сезона. Всъщност качествена храна не се състои в усукани рецепти и чинии, претрупани като тюрлю гювеч. Готвенето по модерни технологии, използването на биопродукти и студено пресовани мазнини характеризират добрите заведения.

Разнообразието от предлаган хляб също е добър маркер за класата на ресторанта. Не е израз на добър вкус предлагането единствено на опакован нарязан завогски самун.

Не се притеснявайте да задавате подробни въпроси на сервитьора за предпочитените от вас ястия. Той трябва да знае какво съдържа всяко блюдо. Например с какво мляко е направен тараторът, какво е сиренето в гювечето, откъде и с каква периодичност се доставя рибата. Иначе рискувате да си хапнете палмово масло в различни видове. А ако персоналът не знае какво точно сервира, работата е ясна...

Има, разбира се, още много критерии за добрите заведения, но е добре да станем претенциозни клиенти, което ще принуди ресторантьорите да следват поне минималните стандарти. Иначе може да се окаже, че това, към което не си и помисляме да посегнем в магазина, го изяждаме в ресторанта под засукани имена. А стомашно-чревните разстройства са отделна тема.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Протестът на писателите

Протестът във всичките му разновидности е позитивен знак, че бъдещото гражданско общество не е само ембрион, а живо същество, което ритма в утробата на демокрацията. И може би най-сетне ще се роди и у нас. В този смисъл протестът на писателите срещу бедността на библиотеките е симпатичен. Обаче това скромно литературно четене пред сградата на бившия ЦК на БКП буди няколко несимпатични питания.

Например. Писателят, според призива си, не е ли длъжен да се бунтува най-паче чрез творбите си? Нали благодарение на четивата си, които създава, той бива признат от публиката за писач? Ако общността не ни обръща сериозно внимание, имаме ли право да се самоопределяме за признати автори? Нали всеки, който твори, има собствена индивидуалност, но дали от групичка индивидуалисти се получава цветен букет от протестиращи? Или безцветна масовка, излязла на площада да моли за малко повече медийно внимание. Би трябвало писателят, участник в подобен уличен театър, да излезе с табелка на гърдите си: "Аз съм виновен!". Виновен съм, че много пиша, но малцина ме четат. Че имам талант, но нямам отношение към общата ни изостаналост, към недръжбата на демокрацията, нямам искрено съчувствие към редовия читател.

Иначе плащът по библиотеките, в които и бездруго почти никой не влиза, е смешен плач. Защото бъдещето им в този вид и бездруго е обречено - нужни са нови компютри, фонд от електронни книги, свободен достъп до четците и пр.

Писателите не би трябвало да леят крокодилски слъзи за миналото. А с есета, публицистика и медийни изяви да "проправят пътят" на бъдното. Защото колективният бунт на хората на духа много лесно може да се приеме като бунтофренция. А всеки дисидентстващ трябва да говори само от свое име. А не от името на група квартално неизвестни писарушки. Така ще мупомним поне фамилията.

Столичният куклен театър стана на 65 години

Мирослава КИРИЛОВА

"Лимонче, приятелю, лошо ти се пише!", ехтеше в салона, когато с премиерата на спектакъла "Малките плодчета" Столичният куклен театър отпразнува 65-ата си годишнина. Специално за постановката, режисирана от Съни Сънински, бяха дошли над 180 малчугани от различни детски градини и училища.

"Деца та просто ще видят един свой ден на сцената, ще видят как и други плодчета, дечица, ходят на детска градина, и че там никак не е лошо, там е забавно, ще видят един подобен на тях дребосък, който казва "не ис-

кам", и какво ще му се случи, ако продължава така" - коментира Съни Сънински, който признава, че е външен от двамата си малки синове. "Непослушното" дребосъче е всъщност лимонът, а заплахата, която теagne над всеки противопоставил се на общите порядки, е да се превърне в компот, сок или консерва. Четиригодишната Мона въздъхва с облекчение и ръкопляска силно, когато на Лимончето му се размива.

Приказката се разказва плавно и забавно в мерена реч, музиката също е разполага малките зрители, а дигиталните ефекти, палитрата от кукли и анимацията допълват ця-

лостната визия на мащабната продукция. Подобни декори и кинематографични похвати със сигурност не са се използвали в първите детски постановки в Столичния куклен театър - "Татунчо и змеят" и "Малката Лилянка", играни на 21 април 1946 година. С течение на времето се променят и куклите, и идеите, които актьорите искат да внушат с тях. "Омръзна ни с парцали и с две невзрачни куклички да правим куклен театър" - коментира Съни Сънински. Съвременните възможности на техниката помагат да се постигнат мащабни и пищни размери на куклената продукция, която забавлява, развлича, но най-

вече възпитава бъдещите ни наследници.

"Аз лично погледнах на хората по друг начин след постановката, защото видях, че сред нас има много лимони, опърничави, уникални и различни личности и ако ги приемем с усмивка, ще живеем по-добре" - сподели Наталия Гочева, отговаряща за сценографията в "Малките плодчета".

Многоликият и постоянно променящ се образ на кукленото изкуство беше показан и с фотографската изложба "Сливане" на Мария Ангелова. В продължение на повече от половин година тя се е вмъквала сред декорите, улавяла е обичта на актьора към

куклата, търсила е и вестрари на театъра, които се завръщат при любимите си герои след 20 години, за да открият, че връзката между тях е все още жива. "Странно и магическо се опитам да уловя онова усещане за живот, което струи от сливането на актьора с куклата в едно възшебно същество" - сподели пред екипа ни Мария Ангелова.

Със съжаление обаче г-н Кирякос Аргиропулос, директор на театъра, отбелязва, че той е недостъпен за деца с увреждания и в двата си салона. Ето защо амбицията на ръководството е да чества 70-годишнината на кукления театър в нова сграда.

Пристигна на срещата позапъхтяна, току-що оставила сина си в детската градина: "Горкото, понякога го водя в седем, друг път чак в девет!". Докато говорим, през цялото време ми прилича на една пораснала Пипи - с очарователна своенравност, без никаква превзетост или поза. Завършила е българска филология, а после и ВИТИЗ при незабравимия Крикор Азарян. Театралните ѝ роли са немалко, а дебютът ѝ пред камера е като Йовка в "Столичани в повече" - наистина шанс за младата актриса и много приятно откритие за публиката.

Как тръгна първият в живота ти снимачен ден, спа ли през нощта?

- Нямам съвсем ясен спомен, защото бях много болна. Тежък грип цяла седмица, не смеех да кажа, че съм с много висока температура, и единствените, които ме усетиха, бяха гримьорките - те слагат нещо лъскаво на устата, а то изсъхва за секунди, защото цялата горя. Споменът от първите снимачни дни ми е преодоляването на болестта. В кадрите с булчинската рокля си бях чисто болна, но пък това даде блясък в очите.

- В този дебют попадеш сред съзвездие опитни, шифовани артисти. Тревожност или спокойствие изпитваше?

- Цялата компания ме респектиралае страшно много и сега продължава да ме респектира с професионализма си, с всичките си качества, човешки. Може би ще излъжа, ако кажа, че това ме е направило по-спокойна. Напротив, един млад актьор няма как да не бъде развълнуван и разтревожен, попадайки в тази звездна групичка. Впоследствие разбрах, че това е много стабилен гръб, на който мога да се опира. Посрещнаха ме с усмивка, без никакво съмнение, недоверие или пък резерви. Никои не е показал това нещо по никакъв начин.

- На кастинга какво наклони везните към теб?

- Не зная. Имаше някакви изречения... каква е била причината да се спрат точно на мен, защото като визия не съм била това, което са търсили. Но доколкото знам, Сашо Косев е човекът, който изцяло се застъпил и казал: "Това е Йовчето, моля ви се!". От сърце му благодаря за това.

- Съчувстваш ли на героинята си по женски, симпатична ли ти е?

- Аз вярвам като една наивна дамичка в доброто начало у човека и в този смисъл съм винаги с позитив към хората, които ме заобикалят. Познати, непознати, дори по улицата да ме блъснат или да не съм в комфортна ситуация... В този смисъл аз я харесвам много. Аз също нося тази наивност, тя няма как да не излезе от мен. Йовка е чудна, с всичките си дори негативни и

някакви чисто женски хитринки или пък други неща, може да не са много готини качества. Но ми се струва, че такива момичета са българките.

- Не е ли несправедливо наивността, естествената доброта да са смешни?

- Винаги е така. Да си наивен е нож с две остриета. За нас, актьорите, това е голяма благодат. За хората с други професии, с които се сблъскам в ежедневието, това доста често се оказва огромна пречка. Защото попадат в ситуации, в които не е било редно това да се каже или друго да бъде изпуснато... Аз нося съзнание, че ситуацията, в която попада Йовка, са комични, но начинът, по който тя ги изживява, е изключително драматичен. Това е самият живот - най-голямата

”

Това, което в момента много ме безпокои, са изродените отношения, отчуждението между близки хора, недоверието, негативизмът

трагедия за един човек е всъщност комедия за друг. Може би заради това хората така приемат филма и го харесват, защото това е самият живот. От реакциите на приятели, на непознати хора, от коментари в интернет разбрах, че зрителите ме възприемат документално, което за мен е изключителен комплимент. Дано да са частливи и гледайки сериала, това да им носи удоволствие и близост в семейството. Дано да съумеят да преосмислят някои свои постъпки, виждайки ги отстрани. Да бъдат по-внимателни един към друг.

- Незабравимото напътствие от твоя учител Коко Азарян?

- Винаги много се вълнувам, когато говоря за него. Той за мен не е само учител, бих стигнала подалеч - беше ми като родител. Може би това са много силни думи, аз не искам да обидя моите родители, но има нещо страшно

Най-голямата трагедия за един човек е всъщност комедия за друг

● С Ева Тенавичарова разговаря Галина Спасова



Снимка
Ирина ЙОРДАНОВА

но силно като връзка, което съм усетила в себе си. Азарян винаги ни е казвал: "Качвайте се на кокили!". Театърът - това е животът, качен на кокили. Създавайки един образ, подражаваш пряко на живота, но не бива да оставаш до подражанието, изкуството трябва леко да се приповдигне, човек вече да не стъпва на земята, а на една крачка над нея.

- Къде на сцената ще играеш през този сезон?

- Излезе новото представление "Тоскана" в Народния театър, режисьор е Ида Даниел. Работата с екипа бе много вълнуваща и мисля, че се получи хубаво представление, което ме показва в по-друга светлина.

- Голите ти снимки като бременна издават, че изживяваш майчинството по много специален начин.

- Аз въобще не знаех, че имам такова отношение към майчинството, докато не ми се случи. Из-

веднъж, както се смеехме с мои приятели, аз така се обуначих в детето и такова майчинско чувство развих - не съм очаквала, че такова нещо може да ми се случи. Не съм подготвила, че така реагира женската природа на това събитие в живота.

Тялото се променя, мисълта се променя, всичко се подготвя за нещо страшно важно и нямаше начин това да не го наблюдавам отстрани и да нямам желание да го запечатятам.

- Какво друго ти е важно, незаменимо?

- Не мога да си представя живота без връзката ми с природата. Това, което казвам, е някаква щампа, но е точно така. Почва много да ми липсва, ако нямам време да се кача на Витоша за уикенда или пък лятото да отида на море то за седмица - не съм окей, ако нямам тази връзка. Близките хора, приятелите, това са ценните неща около нас.

- Значи се тревожиш и заради погубването на природата?

- Като бях по-малка, много се тревожех за тези въпроси. Ама истински, такава грама си преживявах, моя, вътрешна. Статии за застрашената природа в "Нешънъл Джоографик" ме покъртваха. В един момент си казах - спирам, не мога и не бива да се тревожа за това, защото животът си следва своя път, той е такъв, какъвто е, и явно това е най-доброто. Толкова е грамадна и страшна апокалиптичната картина, в която можем да загубим всичко, че си казах - явно пък това е пътят. Явно голям трябва да се стигне, за да се създаде нещо по-добро. Един мой приятел много се смя, като му казах: "Аз вече няма да се тревожа за природните бедствия, за посегателствата". Това, което в момента много ме

безпокои, са изродените отношения, отчуждението между близки хора, недоверието, негативизмът.

- Щом човек, едва надхвърлил 30-те, усеща така промяната, значи е наистина грастична. Защо става така?

- От страх е всичко според мен. Страх ни е от чувствата ни, страх ни е да ги разкрием, от това да си бъдем ние самите. Стремим се да се облечем в някакви кожи, които са чужди, да следваме модни линии и тенденции, които да ни защитят, и по някакъв начин това ни ограбва истинската, живата комуникация. И не можем да виним себе си, защото времето и животът това нещо го изискват и ние се мъчим да не тичаме срещу стадото.

- Колко дълго прекарваш в интернет?

- Напоследък няколко. Имам други неща и не ми остава време.

- Импулсивна ли си, или само така изглежда?

- Да, много и лесно паля фитила, както се казва. Пак бих цитирала Коко, че актьорът трябва да е с тънка кожа, импулсивен, с обострена чувствителност и възпалени сетива.

- Лежи ти образът на мечтателна романтичка.

- Абсолютно всички жени сме романтични. Не вярвам, че няма романтика в женската психика. Затова сме слабият пол, ние сме хората, които вярват в едни неща, които не могат да се пипнат, не могат да се назоват.

- Но на всяка крачка има примери за удивителна женска меркантилност?

- Това не означава, че тези жени не са романтични. Заради романтично чувство постъпват меркантилно. Точно защото имат романтична представа за света. Аз искам да живея добре, в красив дом, да съм облечена красиво, тоест имам една романтична представа, която ме кара да правя стъпки, водещи към тези блага.

Обувката - първата крачка към перфектния вид

● **Предпочитаме удобството и ниската цена, но често ставаме жертва и на модата**

Мирослава КИРИЛОВА

И в пряк, и в преносен смисъл чрез обувката се докосваме до света! Тя може да ни накара да полетим, но и да ненавиждаме дългия си ден. С каишки, от кожа, плат или сатен, с връзки, с камъчета, на токчета, с дебели подметки, в тъмни или искрящи цветове, всяка обувка говори малко или много за притежателя си.

В това е убедена и Снежана Попова - търговски представител на нашата обувна фабрика. "Българинът масово търси удобна обувка на достъпна цена!" Желанието за екстравагантност и уникалност на модела понякога остават на заден

план, ако е по-скъп и клиентът не може да си го позволи. Това обаче не пречи на милиони дами по света да посягат към новата обувка от последната колекция, а после да пестят от всичко, защото са се поддали на неразумния си порив да крачат заедно с водещите дизайнери.

"Жените определено не си пазят обувките колкото мъжете" - категоричен е Емил Петров, който е научил занаята от един осемдесетгодишен обувчар. Той подчерта, че дамите често са неमारливи към обувките си, не се грижат за тях и в желанието си да изглеждат перфектно или да се изфукаят понякога ги обуват в неподходящи метеорологични условия.



Цената на обувките невинаги е индикатор за качеството им

Често се влюбват в някой чифт и не го свалят от краката си, което не е в интерес на добрия му вид. Според Емил истински пример за това е мо-

дата да се носят ботуши през лятото. В стремежа си да бъдат различни жените са готови да изтърпят високите градуси и да сварят стъпалата си, да не говорим колко по-бързо се износват самите ботуши. Но едва ли има по-неприятна гледка от "изядено" тооче. Затова и съветът на обувчаря е то да е метално и падне ли, веднага да се сложи ново. Не е тайна, че обувките са "говорител" на целия ни имидж. Много хора си съставят първото мнение за нас, като ни погледнат в краката. Мръсните, неподдържани, заприличали на цървули обувки могат да сричат цялата ни визия, независимо какъв тоалет сме избрали.

Неразделна част от удоволжаването на живота на любимия артикул е почистването и освежаването му. За целта ще ви помогнат мека четка и боя за обувки. "След всяко излизане, особено през зимата, това е задължително, защото колкото и качествена да е обувката, ако не се поддържа, може да пропусне влага или да измени формата и цвета си" - убеждена е Снежана Попова. Дъждът, снегът, киша, солта, която се ръси по улиците и оставя бели петна, са истинско предизвикателство за обувките. Като специалист по технологиите тя допълни още, че естествената и екокожата са винаги за предпочитане, защото:

1. Обувките от естествена кожа са много по-удобни и лесно прилягат на крака.
2. Предотвратяват неприятния мирис на краката.
3. Не пропускат влага.

Дишащите обувки пазят краката сухи и се предпочитат от планинари, спортисти и всички, които обичат да ходят дори и в лоши атмосферни условия

Професионалният съвет е, ако сте доволни от обувките в определен магазин, да продължите да пазарувате от там. Експериментирането с търговските обекти носи известен риск от зазуба на време и средства. "Все пак, откъдето и да купувате, не робувайте на марката! Тя невинаги е гаранция за качество! Има и не толкова известни на пазара фирми производители, които обаче правят качествени неща" - убеждена е нашата събеседничка. Тя ни помогна и да се ориентираме в света на етикетите. Винаги трябва да следим дали е означена всяка част на обувката от какъв материал е. Дали горната част е от кожа, от какво е направена подметката - каучук, силикон, гума и т.н.

А забелязали ли сте, че все по-често в магазините с лъскави витрини и примамващи чифтове стои етикетът "ортопедична обувка". Според нашите събеседници този тип обувки се правят със специална технология, изчислява се най-подходящата височина на положението на свода за

специфичните нужди на клиентите. Трябва обаче да внимаваме - ортопедични обувки се продават само в специализирани магазини и не бива да вярваме на етикети, чиято достоверност няма как да проверим.

Американската академия по ортопедична хирургия предлага няколко метода, които да следваме при избора на обувки. Един от тях е винаги да ги пробваме към края на деня, когато краката ни са малко подути. Жените не трябва да си купуват обувки с ток, по-висок от шест сантиметра. Уверете се, че има разстояние от един сантиметър между обувката и най-дългия пръст.

"Удобството е може би най-важният показател за всекидневната обувка. Колкото и комфортно обаче да се чувствате в нея в момента на пазаруване, огледайте я за дефекти, дали ципът работи, дали е плътно залепена, а най-добрият вариант е шита и лепена" - добавя обувчарят Емил Петров. Друга тайна от кухнята на обувното производство ни издаде Снежана Попова, която ни разказа за т.нар. дишаща обувка. Най-често тя се прави от специален непромокаем материал - Gore-Tex, който не позволява на влагата отвън да достигне крака, а същевременно, ако се изпотяваме - тя се абсорбира. Дишащите обувки пазят краката сухи и се предпочитат от планинари, спортисти и всички, които обичат да ходят дори и в лоши атмосферни условия. Единственият им минус е, че са по-скъпи.

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Затопля и облекчава мускулните и ставни болки



NeOx®

Отново се движиш!



Аюрведична серия www.ecopharm.bg

Ако сте предполагали, че офис дейностите и административните задължения са скучни, помислете пак! Всъщност всеки трети българин иска да работи в тази сфера (31%), а всеки четвърти се блазни от предимствата на ресторантьорството, хотелиерството и туризма (25%). Това показва провело се в рамките на един месец проучване от JOBS.BG. Пламен Вушев, собственик на популярния сайт за търсене и предлагане на работа, ни разказа, че в допитването са взели участие близо 30 000 души, живеещи в България, и още 7831, живеещи извън страната. Две трети от анкетиранияте са с висше образование (бакалавър и магистър), а повечето са на възраст между 20 и 34 години.

Мирослава КИРИЛОВА

Проучването е проведено паралелно на 20 езика в 66 държави, това ще постави интересни акценти в разликите в мисленето между гражданите у нас и зад граница. Съпоставката ще излезе в близките седмици, а до този момент става ясно следното: "Гражданите от западноевропейските страни са по-мобилни във възгледите си. Те са по-склонни, когато икономиката или пазарът имат интерес към различни от техните



Българинът търси сигурност вместо кариера

● Гражданите от западноевропейските страни са по-склонни да инвестират в преквалификацията си

умения, знания и възможности, да инвестират в преквалификацията си - обясни пред екипа ни Пламен Вушев. - Докато българите са малко консервативни в това отношение и мислят, че след като са завършили нещо, някой трябва да им гарантира, че ще работят в тази сфера. А това няма как да се случи!".

Цифрите подкрепят думите му: "Икономика" и "Инженерни науки" изпъкват сред палитрата от специалности, които са завършили нашите съна-

родници. "Икономиката е била желана и много актуална професия, но пренастигането със специалисти в тази област води и до преквалификация на завършили специалността - коментира събеседникът ни. - Когато започваме да учим нещо, трябва да си понесем и отговорността за това какви знания искаме да получим и ще можем ли да ги приложим." Професии, които се асоциират с висок социален и финансов статут, се радват на интерес. Показателно се оказ-

ва, че голям процент от анкетиранияте (за живеещите извън България - 22%) искат да работят в медиите. "В България обаче капацитетът в тази сфера е ограничен. И макар това да е модерна професия, асоциирана с висок статут, няма възможност системата да поеме всички желаещи." Интересна е друга констатация от проучването - че информационните технологии се развиват с по-бързи темпове, отколкото хората, които имат опит в ИТ сферата.

Обогатяването на личния и професионалния опит, лошата икономическа ситуация в България и по-високият стандарт на живот са сред най-посочваните причини за желанието на две трети от анкетиранияте да работят в чужбина. Всеки пети е готов да започне работа зад граница, за да бъде заедно с близките и семейството си. Топ 5 на градовете, предпочетени за новото начинание, са Лондон, Ню Йорк, Париж, Берлин, Виена. Положително е, че все пак повечето българи имат намерение да се върнат в родината.

"Интересно е разминаването в отговорите на

анкетиранияте в България и тези от чужбина на въпроса "Коя страна ще победи във възстановяването на икономиката и пазара на труда през следващата година?". За първите безспорен фаворит е Германия, а сънародниците ни зад граница гледат по-глобално и нареждат страни като Китай, Русия и Индия" - разказа управителят на популярния ин-

”

Когато започваме да учим нещо, трябва да си понесем и отговорността за това какви знания искаме да получим и ще можем ли да ги приложим

формационен портал. Също така все повече нашенци, които вече са зад граница, оценяват необходимостта от това работодателят да ги информира коректно за настаняването (65%) и за стандарта на живот (57%).

Какво търсят обаче хората, преди да започнат нова работа? "Нормално е в период на свиване на икономиките да е важна преди всичко сигурността" - коментира за вестник "Живот и Здраве" Пламен Вушев по повод на факта, че постоянният договор е сред най-посочваните фактори при избиране на нова работа. Естествено, високата заплата е приоритет на почти всички анкетирани - 83%, но възможността за кариерно развитие възбува по-малко наши сънародници - 51%.

Не само сексът определя силния мъж

Д-р Тотко Найденов, автор на редица книги за здравето и медицината, пред в. „Живот и Здраве“

- Д-р Найденов, степента на сексуалната активност ли определя силата на един мъж?

- Сексуалността е много важна част от живота на мъжа, но ако трябва с една дума да характеризирам какво означава силен мъж, тази дума ще бъде "отговорност". Силният мъж е преди всичко отговорен - към семейството си, към професията си, към майка България. Тук със сигурност включвам и отговорността към самия себе си, защото нашите мъже са доста болни и подвластни на реди-



ца вредности като пушене, прекалено пушене, некачествени храни. Това е причината българският мъж да живее със седем години по-малко от българката.

- Преодолява ли се вече първичното, балканско разбиране за мъжественост?

- Ако под балканско

разбирате дебел корем, грубиянско поведение и обилно пушене, време е да го преодолеем. Отдавна това не е на мода в цивилизования свят.

- Вярно ли е, че сексът отстъпва като приоритет в живота на българския мъж за сметка на парите, професията, властовите изяви?

- Вярно е, много жени са ми казвали, че дори 30-годишни мъже почти не ги търсят. Част от тях са с намалено либидо (сексуално влечение), а други още от ранните си години имат еректилни дисфункции.

- Как си го обяснявате?

- На първо място е стресът! Хората са притеснени какво ще се случи с тях в утрешния ден. Такъв човек не може да се

отпусне. На второ място поставям масовото тютюнопушене, което много вреди на половата мощ.

- Но нали сексът е вроден нагон, с какво го

заменяме гнес?

- С компютърната мишка и с телевизора! Едно време нямаше компютър, нямаше телевизори. Хората се движеха и нямаша корем. Движеха



се, работеха. Сега се върнеш вкъщи, салатката, ракийката, бирата, пулканките, пържените картопки пред телевизора, после - защо напълнях, защо не мога да бъда добър в леглото.

- Какво е посланието на новата ви книга "Силният мъж"?

- В книгата съм разгледал в разбираем стил основните здравословни, сексуални, психологически и морални проблеми пред съвременните мъже. Разгледал съм и интересни моменти от биографиите на световни лидери. Но основното послание е, че мъжът не бива да разваля семейството си, дори през годините да се влюби в друга. Той трябва да пази достойнството на жената, която му е родила децата!

Топло, без да се разориш

Галина СПАСОВА

● Алтернатива на високите сметки са нискоенергийните сглобяеми къщи

Понятието, а и практиката за енергийна ефективност стремглаво навлизат във всекидневието, макар и не точно с думичките, които специалистите употребяват. Това е забележимо не само в панелните градски конгломерати, но и в малките селища. Всъщност високата цена на горивата, растящите разходи за приличен стандарт на живот, контекстът на световна икономическа несигурност карат все повече българи да се обърнат към рационални, модерни решения за дома. Нискоенергийните сглобяеми къщи са все още екзотика за страната ни (в момента има само една), но на този вариант и за постоянно жилище, и за извънградски имот наистина си струва да се погледне без предразсъдъци. Всеки е изпитвал неудобството, като отиде на вилата си в петък вечерта, помещенията да се стоплят добре чак в неделя по обед, когато идва време да си тръгва обратно. "В нискоенергийната сглобяема къща ще става уютно топло само след 30-40 минути - казва доц. Тодор Недев, управител на една от най-стабилните фирми от този бранш на на-



шия пазар. Другото ѝ голямо предимство е, че се строи за около месец - защото в нея няма бетон, няма цигли. Това е метална конструкция със стиропор и измазана отвън с около 6-7 милиметра мазилка на циментова и силиконова основа, след това силиконова мазилка, а отвътре - сантиметър и нещо гипсова мазилка, за да предложим добър комфорт и да отговаря на

всички противопожарни норми." Отвън къщата по нищо не се различава от монолитното строителство. Цената в завършено положение "до ключ" е приемлива - няма да надхвърли 400 евро на квадратен метър. Ако се добави стойността на фундамента, който е като при всяка друга сграда - то съвременен дом от 120 кв.м с пренебрежимо ниски разходи за енергия ще

струва около 60 хил. евро.

Как се постига отличната двупосочна изолация? "На пода има 20 см стиропор, 25 см е дебелата му по стените и общо около 40-45 сантиметра е изолацията на тавана" - пояснява г-н Недев. С тези параметри следващата крачка към най-икономичния модел е напълно постижима - това е т.нар. "пасивна" къща. Наименованието ид-

ва от прилаганата технология, при която активно отопление не съществува, а целият годишен разход за тази цел не надхвърля 2 лева на кв.м площ. Това се дължи именно на сведените до минимум загуби на енергия, защото топлината не излиза навън. При такива условия практически всеки един източник отоплява къщата - доказано е например, че ако 3-4 деца играят в продължение на час в една стая, температурата в нея ще се повиши само поради това по-не с градус и половина.

Какъв е принципът на

от помещенията в къщата (обикновено е около 20 градуса), и добива вече температура 15 градуса. От 15 до 20 градуса трябва да се дозатопля, което може да става по най-различни начини.

Тази система е напълно приложима и в нискоенергийните къщи, защото гарантира вентилация, при която на всеки час или два става 45-50% обмяна на въздуха. "Никое жилище в България не постига нещо подобно, защото всеки гледа да си смени дограмата и после я затваря като че ли е заварена, за да не излезе топлината. Нормалните изисквания са всяко жилище да се проветрява по няколко пъти, но проблемът е как да няма големи загуби от това. Изчислено е, че едно четиричленно семейство само чрез дишането изпарява три до осем литра вода на генонощие. А като сготвим, водата къде да отиде?" - казва Тодор Недев. Системата на "пасивната" къща би добавила към цената на нискоенергийната сглобяема къща между 10 и 25 хил. евро. Доц. Недев е убеден, че у нас ниша за подобни проекти съществува и тя расте, защото има хора, които искат да чувстват дома си като своя крепост, но не непременно от бетон или тухли.

Има хора, които искат да чувстват дома си като своя крепост, но не непременно от бетон или тухли

"пасивните" къщи, които се строят вече с десетки хиляди годишно в много европейски страни? Външният въздух, минавайки през една вкопана на поне три метра в земята серпентина, достига от минус 20 до плюс 10 градуса. След това този вече позатоплен въздух се среща в един топлообменник с мръсния въздух, който трябва да излезе

Студенти се състезаваха по дизайн на кухненски уреди

Отминаха времената, когато първа цигулка в проектирането на битовата техника свиреха инженерите. Сега на гребена на вълната са дизайнерите, които казват: "Ние ще го нарисуваме, а вие направете така, че да работи". И специалистите се захващат. Може и да не е съвсем така, но финалистите на поредния конкурс за технически дизайн Electrolux Design Lab 2011 определено са се чувствали творци, създаващи бъдещия предметен свят.

От четирите посоки на планетата те дойдоха в лондонския Business Design Centre, където се проведе решаващият етап от конкурса, и представиха макети на устройства, които няма да видиш в кварталния магазин, а и никъде другаде. Просто защото все още не са създадени.

Централна тема на деветия по ред конкурс беше "Интелектуална мобилност".

Основаният през 2003 г. Electrolux Design Lab се провежда всяка година

сред випускници и студенти от факултетите по промишлен дизайн, които представят иновационните си идеи за битовата техника на бъдещето.

Този път те се състезаваха в намирането на решения за битовата техника, които ще позволят на ползвателите да станат по-мобилни и свободно да разполагат с времето си.

Журието стана свидетел на изключително оригинални предложения за дистанционно готвене, чистене и пране, които със сигурност ще облекчат живота на всяка домакиня. Освен това концепциите трябваше да бъдат безопасни за околната среда, лесни за използване и с естетичен външен вид.

До финала стигнаха осем млади дизайнери от Австралия, Канада, Финландия, Унгария, Нова Зеландия, Словакия и САЩ.

Победител стана Агриан Манковецки, студент в Академията за изящни изкуства и дизайн

в Братислава, Словакия. Идеята му за портативна пералня и по-точно - уред за махане на лекета, спечели журито, донесе на изобретателя си 5000 евро и му осигури половингодишен стаж в Центъра по дизайн на Electrolux. Портативната пералня освежава дрехите и унищожава петната с помощта на отрицателни йони и пара. Журито беше впечатлено от проникателното мислене и креативността на Агриан. Основният мотив, за да му дадат наградата, е, че неговото изобретение съответства на нуждите на потребителите.

Второто място спечели лентата за нагряване и охлаждане на Енцо Кочак от Университета в Мелбърн, Австралия. Журито обясни избора си с невероятната простота при използване на изобретението.

На трето място се класира Розан де Бруни от Нова Зеландия. Нейният блендер-топка Smoobo е



весел и екологичен начин да си направите коктейл. Слагате съставките, плътно затваряте капачето и започвате да удрате топката в пода или да я подхвърляте. Така се активират батерии, които

привеждат в движение роторни ножове. В крайна сметка получавате гладка смес.

Наградите за второто и третото място са съответно 3000 и 2000 евро. (ЖЗ)





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

BMW Серия 3 - динамика и сигурно пътно поведение

Шестото поколение на емблематичния седан идва с идеята да защити имиджа си на най-продавания премиум автомобил на света. В типичния си спортен дух и доказан комфорт автомобилът ползва всички достижения на баварския производител. Издвателства върху дизайна не се забелязват, но си личи, че е работено върху по-дългия преден капак, навесите са станали по-къси и са съобразени с по-дългото междуосие. Купето сякаш е произтеглено назад, но това е оптически измама заради по-дългия преден капак и порасналите размери на колата. В сравнение с предшественика дължината е увеличена с 93 мм, а междуосието - с 50 мм. Олекотената конструкция е все така устойчива на усукване, окачването залага на повече алуминиеви детайли, а управлението е все така сигурно и спортно. Прецизираната ергономия,

висококачествените материали и отличното разположение на контролните уреди в купето допълват така характерната премиум атмосфера за BMW дори и при базовата версия на модела. BMW Серия 3 седан предлага повече място за пътниците на задната седалка - мястото за коленете им е увеличено с 15 мм, а пространството за главите - с 8 мм. Нараснала е и вместимостта на багажника с 20 литра, а срещу оплащане можете да поръчате съвзеаема облегалка в съотношение 40:20:40 на задната седалка.

За пръв път за новото BMW Серия 3 се предлагат три линии на допълнително оборудване: Sport, Luxury и Modern, които включват различни дизайнерски елементи. Всяка от тях по изключително индивидуален начин подчертава характерното собствено излъчване на новата спортна линия BMW Серия 3.

Динамичните характе-



ристики и познатото сигурно пътно поведение са сред предимствата на колата.

Надлъжно разположеният двигател, задното задвижване и балансираното разпределение на теглото от 50:50 остават негови отличителни черти. На първо време седанът ще се предлага с четири усъвършенствани и доказано икономични двигатели, като всички са оборудвани с новата технология BMW TwinPower Turbo. За почитателите на редовите 6-цилиндрови двигатели новото BMW 335i с работен обем 3 л предлага максимал-

на мощност от 306 к.с. и максимален въртящ момент от 400 Нм, който е на разположение още при 1200 об./мин. Този е и най-силният мотор в гамата. Най-прецизираният е BMW 320d EfficientDynamics Edition с мощност 163 к.с. с който се постига среден разход на гориво едва 4,1 литра на 100 км. Дизеловите предложения са допълнени и от BMW 320d с мощност 184 к.с.

BMW 328i е оборудвано с 4-цилиндровия BMW TwinPower Turbo бензинов двигател с мощност 245 к.с. При него отличителното е, че ускорява от 0 до 100 км/ч за 5,9 секунди, а в също-

то време при по-умерено каране дава среден разход от едва 6,4 литра на 100 км.

BMW е първият производител, който предлага 8-степенна автоматична скоростна кутия в премиум сегмента на средния клас. С тази компактна скоростна кутия се оптимизира напълно коефициентът на полезно дей-

ствие, намалява разходът на гориво и отделянето на вредни емисии и сравнителните резултати със серийната 6-степенна механична скоростна кутия изцяло са на страна на автоматика. За икономията допринася и системата Auto Start Stop, която е включена в стандартното оборудване. Автомобилът предлага уникална комбинация от асистирани системи и услуги по отношение на мобилността. Новост в премиум сегмента на средния клас е пълноцветният Head-Up дисплей от най-ново поколение, който детайлно проектира всички важни данни директно пред погледа на водача върху предното стъкло.

БГ ПРЕМИЕРА

Новият Yaris кани нежните половинки

Няма спор, че трето поколение на обичания от дамите автомобил Toyota Yaris дойде в България по много агресивен начин с ракетоносител. Шегувам се, но официалната му статична презентация беше в столичната зала "Арена Армеец" по време на премиерата на филма за тенис фамилията Малееви, който засне БНТ. И наистина малкият градски автомобил е отлично предложение за всяка активно живееща млада дама, която ходи на работа, спортува (може и да не е тенис на корт) и обича в свободното си време да е извън ритъма на големия град. Каква по-силна реклама може да има от тази сестри Малееви да презентират новия Yaris?

С нетърпение очаквах да седна зад волана на порасналия модел, който обеща още с появата си на автосалона в Токио, а през март 2011 г. и в Европа



(Женева) да демонстрира качества, характерни за по-висок клас автомобили. Японците утвържиха на думата си и наистина отиват на по-високо ниво по отношение на качество, комфорт, екстри, сигурност. Така умишлено оставят широко отворени врати за пробив при мъниците на регистриращия все по-голям успех градски симпатяга Toyota iQ. Първото поколение на Yaris

стартира през 1999 г., а второто от 2005 г. направи пазарен бум с 1,2 милиона продажби само в Европа. Само за продуктови разработки на Yaris III създателите от Япония инвестираха 100 милиона евро. Сред новостите в автомобила, които са характерни за колите от компактния среден клас, са Toyota Touch&Go мултимедия, камера за обратен виждане, премиерата на съвсем новата CVT

скоростна кутия, постигането на рекордна икономичност от 4,8 литра на 100 км, увеличено на 268 литра багажно пространство, постигането на 4,7 метра радиус на завои, поставянето на 9 въздушни възглавници за по-голяма безопасност на пътниците.

Три са възможните нива на оборудване, а изборът на цвят е между 10 варианта, като съвсем новите са 6. При двигателната гама няма съществени изненади заради доказаните успешни агрегати. Най-малкият бензинов мотор е 1-литровият (69 к.с.) с 5-степенна механична скоростна кутия. По-мощният бензинов двигател 1,33 (99 к.с.) се предлага с 6-степенна механична скоростна кутия и 7-степенна автоматична Multidrive S трансмисия.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Не е ли време за смяна на горивния филтър?

В месеците преди окончателното встъпване на зимата в правата си по-предвидливите шофьори предприемат малки неизбежни разходи срещу снежните изненади. Ако имате дизелов автомобил, е необходимо да проверите изправността на горивния си филтър. В сервизите съветват подмяната им да става на 10-15 хиляди километра пробег. Същото е валидно и за автомобилите с бензинови двигатели, но при дизелите проблемите може да са по-големи. Всеизвестна истина е, че разходите за поддръжка на колите-печки целогодишно са по-големи, но пък са по-икономични откъм разход на гориво. При температури от минус 20-30 градуса по Целзий рискувате да останете с колата си на място при неизправен горивен филтър за дизел. При такъв студ нафта се превръща в желе и приема пухта форма, ако сте спрели някъде за няколко часа. Добре е да разполагате с добавка за разреждане на горивото при минусови температури. Ако разберете, че в стария филтър имате отложени от нафта твърди частици и вода, то не обвинявайте веднага бензиностанциите, че предлагат нискокачествен продукт. Дори и за новите автомобили това е нормален процес. Съвременните информационни дисплеи веднага изписват на таблото, че имате вода или лед във филтъра. Това означава, че наистина може някъде да е спукан, да има теч. Ако решите сами да си подмените горивния филтър, трябва да въртите след поставянето му поне 3-5 минути на място, докато го напълните с нафта, както и горивопроводите. Най-добре е да изчакате на контакт, докато помпата направи необходимото налягане, защото в системата е твърде възможно да е останало някакво количество гориво преди смяната на стария филтър. Ако двигателят непрекъснато гасне, е вероятно да изхабите напълно акумулатора. За подобна смяна в който и да е сервиз, ако филтърът си е ваш, ще ви вземат нищожна сума и е по-добре да не рискувате по почина "направи си сам".

Lacto 4

пробиотични капсули с живи лактобацили

Здраве през всички сезони