

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Владимир Пенев:

Мисля, че съм
типаж
за мафиот

Интервю на
Екатерина Генова - на стр. 11



Куче на фризьор

Не случайно кучето си е заслужило титлата "Най-добър приятел на човека". Безкористни и предани, четиринозите влязоха в домовете на стопаници българи и постепенно се превърнаха в мерило за собствениците си. Сплъстеното и занемарено кожухче на домашния любимец може да компрометира стопанина и да

стопа намеренията му за добро представяне поне в махалата. Затова и у нас вече отвориха врати фризьорски салони за кучета. Защо изрядният им външен вид е не само проява на грижа, а и необходимост за много породи, ще прочетете

на стр. 13.

Празнично гурме

Когато температури-те отидат под нулата, мислите на хората се отправят към предстоящите празници. А у нас те задължително са свързани с трапезата. Менюто ни обаче все по-често прескача родните граници и смело навлиза в територията на чуждестранните готварски рецепти. Няма лошо да седнеш на една маса с хора, които говорят друг език. В този брой Бойка Веленова ни среща с едни от най-добрите майстори в европейската кухня. Какви са техните предложения -

на стр. 14.

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
По-добри шансове
за онкоболните?
Мисията
Възможна.



Доц. Здравка
Валерианова, изп. дир.
на СБАЛ по онкология
health.bg/v/171



N-Ti-Tuss

Булков сироп
при суха и влажна кашлица



www.esopharm.bg



СПИН-ът направи крачка назад

ООН направи официално изявление, според което светът е на крачка от преломния момент в борбата с ХИВ и СПИН. Данните в отчета, подготвен за 1 декември, Световния ден за борба със СПИН, говорят, че световните показатели за появата на нови инфектирани са намалели до най-ниското си ниво след пика на епидемията през 90-те години на миналия век. Техният брой е намалял с 21%. Според експертите основна роля за това е изиграла комбинацията между повишената достъпност на лечение в ранните етапи

на заболяването и превантивните мерки. Положителните промени в битката със СПИН се наблюдават най-вече в региона на тропическа Африка. Специалистите подчертават, че 30-годишните опити за справяне с тежкото заболяване са достатъчно дълъг срок, за да бъде снижена ефективността на използваните мерки, затова трябва да се създават нови образователни програми и схеми за превенция.



Хазартът е най-добрата тренировка за мозъка

С възрастта мозъкът започва да се уморява - паметта отслабва, скоростта на мисленето намалява. Лекарите съветват да се решават кръстословици, судоку или да се учат чужди езици. Много специалисти обаче смятат, че тези методи не са особено ефикасни. Неотдавна беше предложен нов метод за обновяване на мозъчните клетки. Изследователи от Йейлския университет откриха, че по време на каквато и да било игра или съревнование човешкият мозък дотолкова е погълнат от желанието за победа,

че почти всички негови области се активизират. По-рано се предполагаше, че това се случва само с допамина. Оказва се, че при победа или поражение всички области в мозъка реагират така, като че ли от това зависи животът ни. Действително при определени условия и при игрите хората много емоционално реагират на победата или загубата. Това събужда мозъчните клетки. Затова учените обявиха хазарта като най-ефикасен поддръжник на добрата памет и бързата мисъл.



Грахът предпазва сърцето и бъбреците

В граха се съдържат вещества, способни да оказват положително въздействие върху работата на сърдечно-съдовата система и бъбреците, смятат канадски учени. Те провели изследване и установили, че определена комбинация от полезни съставки на екстракта от грах оказва изключително благотворно влияние вър-

ху организма на хора с повишено кръвно налягане и като следствие - зле функциониращи бъбреци.

Медиците са на мнение, че зеленчуците може да се използва успешно от хипертоници за профилактика срещу здравословни проблеми с бъбреците. А при хората, страдащи от бъбречни заболявания, грахът може да служи като профилактика срещу появата на хипертония. Експертите планират да създадат от граха хранителна добавка, която, употребявана в продължение на 6-8 месеца, ще снижи риска от възникване на високо кръвно налягане и бъбречни заболявания с 20%.

Млякото намалява полезните свойства на чая

Когато добавяме мляко в чая, намаляваме лечебните му свойства, твърдят немски специалисти от берлинската болница Charite Hospital. Изследвания установиха, че употребата на черен чай помага за поддържане на нормално кръвно налягане и предпазва от хипертония. Учените свързват този ефект с катехините - вещества, съдържащи се в чая. Доказано е, че тези компоненти способстват за образуване на окиси на азота, които на свой ред водят до разширяване на кръвоносните съдове. Съдържа-



щият се в млякото белтък казеин обаче снижава концентрацията на

катехини в чая и блокира положителния ефект върху кръвоносните съдове.

Минаването през врата влошава паметта

Много хора са се сблъскали със ситуацията, когато забравят защо са влезли в друго помещение. Според френски психолози непосредствената причина за внезапно пропадане на паметта е преминаването през врата. Учените провели проучване с участието на група студенти. Те били подложени на тест за проверка на паметта, преминавайки през врата или оставайки в същата стая. Оказало се, че тези, които преминали в друго помещение, по-често забра-

вяли какво трябва да направят от студентите, които изминали същото разстояние, без да излизат от стаята. Специалистите са на мнение, че преминаването през врата се възприема от мозъка като завършек на събитията, които са се случвали до този момент, в резултат на което предишната информация се изпраща в банката на паметта. Затова е по-трудно да запомним какво сме щели да вършим от другата страна на вратата.

ДИАГНОЗИ

Законност със задна дата



Петър ГАЛЕВ

Безспорно е, че страната ни ще върви напред, когато законите се прилагат еднакво и неотменно за всички. Но дълги години не беше така и няма как законността изведнъж и едновременно да се разпростре върху множеството забатачени казуси.

Намерението на държавата стотици хиляди остъклени балкони да бъдат обявени за незаконни и съборени може от формална гледна точка да отговаря на закона. Но нека първо да не останем нито една незаконна постройка в защитените територии, в паркове и нерегулирани парцели. Нека да се премахнат нацъкваните повсеместно гаражи и бараки от тенеките и тогава да говорим за балконите. Защото единият тип незаконни постройки са вид излишество, а остъкленият балкон самоделка е израз на разумна самоинициатива. Със и без остъкляване много от блоковете са еднакво грозни. От друга страна, преди години нямаше избор дали да живеем в тях. А остъкляването се превърна в жалък опит за минимална енергийна ефективност и разширяване на жизненото пространство. Защото всички знаем каква "изолация" предлагаша панелите и скочаните като на коляно огромни дървени черчовеца. Ако със задна дата ще се търси вина за остъкления балкон на панелката, нека реципрочно да обвиним и тези гении, които създадоха сгради без мисъл за комфорта на обитаващите ги. А че панелните блокове си имат своите предимства е ясно, но това е друга тема. С днешна дата изходът е да се разреши узаконяване със стара дата на реалистична цена. Така и правилата, и здравата логика ще са спазени.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мег - 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.

ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

мек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Есофарм

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

Веско Маринов - 30 години на сцената

За читателите на вестник „Живот и Здраве“ Веселин Маринов сподели:



Най-лиричният глас на българската естрада ще отпразнува 30 години от първата си среща с голямата публика с юбилеен концерт в зала 1 на НДК на 1 декември от 19:00 часа.

Тези 30 години от моя живот минаха като една постоянна борба. Още в мен живее онова момче, което, идвайки в София, знаеше само, че от гарата до Консерваторията има 14 спирки с автобус 13. Тогава този път ми се струваше страшно дълъг и аз не обичах големия град. Но днес си давам сметка, че всички трудности, които събдват ми поднесе в личния и професионалния живот, са били един огромен житейски урок, който е трябвало да науча, за да оцелея. И когато сега получавам отново обичта на публиката, разбирам, че е имало защо да се боря.

Днес знам какво искам от живота - да изкачвам нови върхове, да бъда с приятелите си, да намирам нови музикални хоризонти. Радвам се, че упражнявам като професия своята детска мечта".



Стълба копира влакче в увеселителен парк

Немският град Дуисбург предлага уникален начин да изпиташ американските влакчета в увеселителните паркове, без да изпадаш в ужас. Архитектите Хайке Мутер и Урих Гент проектираха конструкция, направена от желязо, олово и цинк, която нарекоха "Тигър и кос-

тенурка - вълшебната планина". Тя прилича на зашеметяващите влакчета, но всъщност е стълба с дължина 220 метра и тегло 90 тона. Най-високата точка на новата забележителност е 20,6 метра, а широчината ѝ - 1 метър. Проектът струва около 2,7 млн. долара. Архитектите

обясняват наименованието на творбата си по следния начин - американските влакчета са стремителни като тигър, но трябва да ги изследваш крачка по крачка като костенурка. Уникалната стълба е снабдена с възрадено осветление, затова привлича посетители и през нощта.

Google удари финансово рамо на Wikipedia

Съоснователят на Google Сергей Брин гари 500 хиляди долара на Wikimedia Foundation, чийто главен проект е най-популярната онлайн енциклопедия. Брин и съпругата му Ан Вожицки взеха средствата от личния си благотворителен фонд The Brin Wojcicki Foundation. Представители на Google не за първи път подкрепят

Wikipedia. През миналата година проектът получи от компанията 2 млн. долара. Поредната кампания за набиране на средства за енциклопедията стартира наскоро. Тя се провежда всяка година. Редовите ползватели също могат да подпомогнат Wikipedia, която се появи преди 10 години. Днес това е петият по популярност сайт в све-

та. Другите от първата десетка - YouTube, Flickr, Google, Facebook, Twitter и др., се разработват и издържат с помощта на многомилионни инвестиции, корпорации с огромни щатове и професионален маркетинг. Wikipedia не прилича на комерчески сайт. Тя не сътрудничи с рекламодатели и се старее с всички сили да отложи момента, когато това ще стане.

Почти половината американчета мечтаят за iPad



Допитване, проведено от изследователската компания Nielsen в навечерието на коледните празници, показва, че 44% от американчетата на възраст 6-12 години мечтаят да получат за по-

дарък таблет от Apple. През 2010 г. процентът беше 31. По-големите също проявяват нарастващ интерес към iPad. Второто и третото място в подаръчния рейтинг заемат iPod touch и смартфонът iPhone. Към тях са се ориентирали съответно 30% и 27% от децата. Следват компютрите и други таблети. Традиционно в списъка присъстват различни съвременни конзоли. Най-желана сред тях е портативният Nintendo 3DS, който се появи през тази година.

Неудачните пароли на 2011 г.



Компанията SplashData, специализирана в приложение за смартфони, публикува списък с 25 най-лоши пароли на годината, които не представляват никаква пречка за злосторниците. Според данни от изследване на милиони откраднати пароли много интернет ползватели използват елементарни комбинации от букви и цифри. Първите пет позиции в рейтинга на най-лошите пароли заемат: password, 123456, 12345678, qwerty, както и abc123. За да се избегне рискът от мошеничество и кражба на лични данни, специалистите съветват да се използват разнообразни и непоседователни букви, цифри, символи, а паролата да се сменя на половин година.

От М-Тел са готови с празничните подаръци

Сред първите изненади, подготвени от М-Тел по повод предстоящите празници, е нов Prima пакет. В него са включени 2012 бонус минути към пет М-Тел номера от групата "Семейство и приятели", а цената към всички национални мрежи е само 0,35 лева на минута. Всички тези преференции са валидни 30 дни от активирането на картата.

С всяко презареждане на Prima 2012 без значение от заредената сума получавате още 212 минути за разговори към "Семейство и приятели" и ползвате цената от 0,35 лева на минута към всички мрежи в страната в следващите 30 дни. Стартовата цена на пакета е 6 лева с първоначално включени 3 лева за разговори и услуги. Всички цени са с ДДС.

Друго празнично предложение на телекома е коледен пакет за дома и изненада - LCD телевизор.

Атрактивната оферта включва всички услуги за семейството: пълен пакет за дома с 50% отстъпка

от месечната такса. В пакета клиентите ще открият цифрова телевизия с 40 популярни програми с перфектна картина и звук, бърз и неограничен достъп до интернет с реално гостими скорости, домашен телефон с 200 включени минути и мобилен абонамент със 100 безплатни минути към всички мрежи в страната. Всички висококачествени услуги в пакета се предлагат на атрактивната цена от 12,40 лева за първите шест месеца при сключване на двугодишен договор. За клиентите, възползвали се от възможността за пакет с двугодишен договор, има допълнително предложение - LCD телевизор LG 19" само за 8,90 лева.

Телекомът изненадва още с нетбуки само за левче на месец и много ниски цени на тарифните си планове M-Tel Active и M-Tel Select. Разнообразието от малките и удобни нетбуци само за левче е голямо, а офертата е валидна при подписване на нов 2-годишен абонаментен пакет

за мобилен интернет M-Tel Surf Non Stop+ в най-бързата 3G мрежа в страната.

А тези, които обичат да планират и говорят много, М-Тел предлага и две нови разновидности на най-активния си план M-Tel Active. M-Tel Active Start идва на атрактивна цена от 9,90 лева на месец, за да предложи на своите притежатели 100 безплатни минути в страната и чужбина. Ако пък не спирате да говорите, за вас е Active Max, който ви дава 1000 минути за разговори.

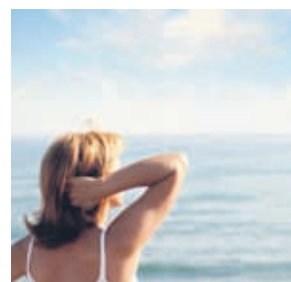
Обновен е и M-Tel Select, който сега може да се похвали с нови, пониски месечни такси.

Колега без подаръци не може, затова всички нови абонати, които изберат M-Tel Active, M-Tel Select или M-Tel Surf&Talk, получават и подарък - екстра по избор на стойност до 100 лева. Абонатите ще потребяват повече, без да плащат екстра месечна такса за 6 или 12 месеца в зависимост от продължителността на договора си. Сред екстрите са 200 SMS-а, 100 MMS-а, безплатни видеоразговори, минути към национални и международни фиксирани мрежи, мобилен интернет или неограничени разговори с два души от "Семейство и приятели".



Не се оставяйте на диабета

6



Витамин D е важен хормон

7

Срещу ставни проблеми - природни средства



Масажите с противовъзпалителни средства облекчават болката. Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Д-р Росица ШЕЙТАНОВА, физиотерапевт

Най-честата причина за хронични болки в ставите и мускулите при млади хора са обездвижването от седене пред компютъра, неудобна поза на стола, нефизиологична височина на бюрото или неправилно положение на монитора. Това води до мускулен дисбаланс, гръбначни изкривявания, а вследствие на това - ранни дископатии, плексити, радикулити, причиняващи упорити болки във врата, кръста и гърба. При по-възрастни

хора хроничната ставна болка е вследствие на ошипяване или недолекувани дископатии в по-млада възраст. Разбира се, има много други заболявания, които протичат със ставна болка, но диагностиката трябва да се извършва от лекар-специалист - ортопед, невролог, ревматолог, физиотерапевт и т.н.

В острия стадий на оплакванията лечението обикновено започва с нестероидни противовъзпалителни средства. Те са лекарства с бързо действие, които намаляват болката и ставното мускулното възпаление.

Но приемът им трябва да е максимално кратък. Дълготрайната им употреба води до дразнене на

стомаха, обостряне на язви и гастрити, повишаване на артериалното налягане при хипертонии, привикване и липса на ефект. Тогава една от алтернативите е физиотерапията. Този метод на лечение се поема и от здравната каса, и от доброволните здравноосигурителни фондове. Първо се прави преглед при лекар - специалист физиотерапевт, след което обикновено се назначава десетдневен курс за лечение - физиотерапия. Тя е безвредна, без странични действия. Може да се прилага няколко пъти го-

дишно - на десет- или повече дневни курсове по преценка на лекаря.

Физиотерапията атакува локално причината за болката и така замества необходимостта от продължителен прием на нестероидни противовъзпалителни средства. Един от съвременните методи, с които физикалната

медицина разполага при проблеми с опорно-двигателния апарат, са ултразвук и лечебно-възстановителни масажи с естествени билкови масла, каквото е NeOx олио. Чрез тези методи NeOx олио се втрива в дълбочина и създава лечебно депо в кожата. Този ефект може да се постигне при минимум 10-дневен курс ултразвук или продължително мазане (1-2 месеца) външно на болното място. Тези методи на лечение са напълно безвредни, без никакви противопоказания. Прилагат се дори при хора с тежки заболявания.

За консултации и физиотерапия:

Медицински център "Здраве за всеки". Центърът е отворен всеки работен ден от 7.30 до 20.00 ч. Работи и с направления от НЗОК.

АДРЕСИ: София, бул. "Европа" 31 и ул. "Майски ден" 26, тел.: 02/826 06 60 и 0895/44 98 75. Филиал: "Младост" 1, бл. 54 А, партер, тел.: 02/975 33 90 и 0894/49 31 78.

Българско хапче бори успешно мускулно-ставните болки

Съществуват над 100 различни мускулно-ставни заболявания, а най-честите жертви на тези болестни състояния са хората над 50-годишна възраст.

Диагнозите са различни, но едно е сигурно - с настъпването на есента хроничната болка скочва цялото тяло и превръща дори обикновените всекидневни дейности в изпитание за по-възрастните пациенти. Хомеопатичните рецепти, затоплящите процедури и балансираното хранене с увеличен прием на витамини С и D се препоръчват при профи-

лактика на ставните заболявания, но когато болката премине в настъпление през късната есен, класическите аналгетици са както ефективно, така и изгодно от ценова гледна точка решение.

"Тайната" съставка, на която се дължи обезболяващото действие на най-популярните аналгетици, е метамизолът. Формулата му е синтезирана в началото на XX век, но учените продължават да изследват и откриват свойства на съединението. През последните години беше доказано, че освен да

облекчава болката, метамизолът има противовъзпалително свойство, не дразни стомашната лигавица и не на последно място - стимулира отделянето на т. нар. хормон на щастие.

Аналгетиците със съдържание на метамизол са сред най-препочитаните на българския пазар. И тази есен хиляди българи, които страдат от хронични ставни болки, могат да разчитат всекидневно на най-достъпния аналгетик у нас - "Проалгин". Всяка таблетка "Проалгин" осигу-



рява бързо и трайно облекчаване на болката благодарение на съдържанието си от 500 мг метамизол.

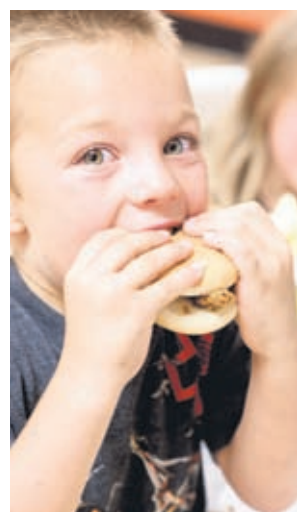
Това, което отличава медикамента от десетки аналгетици на пазара, е изгодната му цена. Независимо от степента на болката незабавният прием на обезболяващ медикамент е препоръчителен. На пазара има различни аналгетици, но най-изпитаното решение, което е по-добра на всеки българин, остава "Проалгин".

Затопля и облекчава мускулните и ставните болки



NeOx
Отново се движиш!

Аюрведична серия
www.csopharm.bg



Грешки при храненето на децата

www.health.bg/16027



Как да се предпазим от настинка

www.health.bg/15979



Във форма и през зимата

www.health.bg/16009

Анкета онлайн Постите ли?

Коледните пости са в разгара си. Попитахме читателите на health.bg дали спазват тази традиция.

71% от анкетираните не постят. 15 на сто от участниците в допитването рядко спазват традиционното ограничаване на животински храни.

9% са активните постещи според резултатите от анкетата.

5 на сто спазват пост само когато са в добро здравословно състояние. Хора с определени заболявания, например някои видове диабет, не трябва да постят или трябва да ограничат поста до 1-2 седмици, предупреждават специалистите.

Не е парадокс - бактерии укрепват имунитета

● Как се блокират опасни микроорганизми

Имунитетът е една от най-сложните и съвършени системи в организма, която има за цел да пази генетичната му уникалност. Това става чрез разпознаване и борба с два вида потенциални врагове. На първо място са микробите - бактерии, вируси, гъбички и паразити. Не по-малко важна е защитата от собствените мутирани клетки, които дават началото на злокачествените заболявания. В здравия организъм постоянно възникват несъвършени клетки, които той разпознава и унищожава. Ако обаче имунната система не е достатъчно напрегната, микроорганизмите причиняват инфекции с различна тежест, а мутиралите клетки водят до рак.

Имунната система трябва да се стимулира постоянно с различни антигени, които попадат чрез храната в човешкия организъм.

В лигавицата на червата съществуват колонии от микроорганизми, наречени чревна флора, които са изключително необходими и важни за здравето. Те се наричат пробиотици, в буквален превод "за живота". Тези полезни бактерии блокират възможността на други, потенциално опасни микроорганизми да проявят увреждащото си действие.



Червата не са само храносмилателен орган. По инициатива на АПОЗ през лятото хората можаха да надникнат в организма чрез модел на дебело черво Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Нормалното развитие на полезните микроорганизми в чревния тракт създава ефективна защита чрез стимулиране на имунитета. Освен това те подпомагат създаването, диференцирането и обновяването на клетките.

Практически защитата на стомашно-чревния тракт се осъществява на три нива. Първо, това е произвеждането от лигавицата мукус, след това е епителният слой, който е втора бариера, и на трето място, но с водеща роля, е локалната имунна система в самата чревна лигавица, която е уникална.

Вече се знае, че тънкото черво е лимфоиден, т.е. имуногенен орган и голяма част от неговата маса е заета именно от елементи на имунната система.

Много е важно биологичното равновесие, вътрешната екосистема да не бъде нарушавана грубо от външни фактори. Един такъв фактор е безконтролният прием на антибиотици. Те са много полезни лекарства, но когато са предписани от лекар при конкретни показания. В противен случай има риск от неблагоприятни въздействия, сред които е създаването на резистентност (нечувствителност)

на част от бактериалните причинители към антибиотика. Не по-малка вреда е унищожаването на нормалната микрофлора в червата.

Това състояние се определя като дисбиоза - болестното състояние на микробната екосистема в червата. Тя довежда до редица клинични прояви - диария, метеоризъм, подуване на корема, нарушения в храносмилането и усвояването на храната. Освен това унищожаването на полезните чревни бактерии лишава организма от позитивния ефект върху имунната защита и дори имунната реактивност се

нарушава. Тогава тялото става податливо и на други заболявания.

Решението в тези случаи е приемът на пробиотици - нормалните, полезните микроорганизми, които се предлагат под формата на различни препарати. По този начин се овладява дисбиозата, предизвикана от различни фактори. Когато от лекар е

Много е важно биологичното равновесие, вътрешната екосистема да не бъде нарушавана грубо от външни фактори

назначено антибиотично лечение, е необходимо наред с него да се провежда профилактика на дисбиозата чрез прием на пробиотични препарати.

Пробиотиците под формата на препарати са съставени от чисти култури лиофилизирани (изсушени жизнеспособни) микроорганизми, които са в състояние на анабиоза - обратимо прекратяване на жизнената дейност, която се възстановява при попадане в подходяща влажна среда. За ефективното действие на пробиотиците е много важно те

да съдържат достатъчно количество годни микроорганизми от различни групи и да са в капсулна форма, за да достигнат безпрепятствено до долния отдел на храносмилателната система - дебелото черво.

На тези условия отговаря препаратът "Лакто-4". Той съдържа четири вида пробиотични микроорганизми в достатъчно количество във всяка капсула, за да се гарантира максимален ефект върху нормализирането на чревната флора и подобряване на общия имунитет.

Пробиотиците нямат странично въздействие върху човешкия организъм. Въздействието им е изключително трудно да се обясни само чрез сегашните научни данни и наблюдения. Често хората си задават въпроса дали не е възможно да си доставят необходимото количество пробиотици чрез консумация на кисело мляко. Вярно е, че самото откриване на пробиотиците е свързано с изследвания на българското кисело мляко, но при неговото промишлено производство няма никаква сигурност за действителното постоянно съдържание на жизнеспособни пробиотични микроорганизми. (ЖЗ)

Сексът носи здраве

Сексът се оказва универсална профилактика за много заболявания. Учените отдавна се занимават с въпроса как влияе правенето на любов върху здравето и са стигнали до интересни изводи.

Ето и някои от тях:

Подобрява състоянието на сърдечно-съдовата система

Според последните изследвания можете, когато правят секс повече от 2 пъти седмично, са по-малко заплашени от инфаркт от тези, които го правят по-рядко от веднъж месечно.

Облекчава болката

Не се отказвайте от секс, когато ви боли глава. По време на оргазъм ниво-

то на хормоните на радостта ендорфин и окситоцин се повишава 5 пъти, а при отделянето на ендорфини болките намаляват.

Укрепва имунитета

Експерти от Пенсилванския университет установили, че редовният секс повишава нивото на имуноглобулин А, който укрепва имунната система и прави организма по-неподатлив към настинки, инфекции и грипове.

Намалява стреса

Сексът подобрява не само настроението. Според учените хората, които редовно правят любов, се справят по-успешно със стреса и като цяло са по-щастливи.

Увеличава продължителността на живота

По време на оргазъм се отделя хормон, който за-

силва имунитета и обновява тъканите и кожата. Можете, когато достигат до оргазъм поне 2 пъти седмично, живеят по-дълго от тези, които правят секс рядко.

Подобрява кръвообращението

По време на секс се ускорява сърдечният пулс и се подобрява кръвоснабдяването на органите и клетките. При обновяването на кръвта организмът се освобождава от вредните вещества и от умората.

Помага за по-добър сън

След секс се спи много по-добре. А спокойният сън прави хората по-здрави и енергични.

Повдига тонуса и топи килограми

Редовният секс прави чудеса с линията на тяло-

то. За половин час правене на любов се изгарят над 80 калории.

Повишава нивото на естрогена и тестостерона

Тестостеронът задръжма можете със страст в леглото. Освен това той заздравява мускулите и костите, поддържа здравето на сърцето и предпазва от лош холестерол. При жените естрогенът ги предпазва от сърдечни болести. От него зависи и телесната им миризма.

Предотвратява кариеса

Доказано е, че при секс в слюнката се увеличава количеството на антибактериални вещества, които унищожават микроорганизмите, разрушаващи емайла на зъбите. А това е идеална профилактика срещу кариес.

Lacto 4

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

Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

Ацетизал Кардио® За здраво сърце



**Ацетизал Кардио® 100 mg
100 таблетки**

Сърцето никога не почива. И неизбежно идва момент, когато трябва да се погрижим за него.

Ацетизал Кардио предлага за първи път **удобна семейна опаковка** от 100 таблетки на изгодна цена. Сега вече можеш да споделяш грижата за сърцето с любимия човек - за повече щастливи мигове заедно.

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

*Активис ЕАД е най-голямата по продажби в лева фармацевтична компания в България за 2010 г. по данни на IMS България. Лекарствен продукт без лекарско предписване. Съдържа ацетилсалицилова киселина. За възрастни. Преди употреба прочетете листовката. A515/15.09.2011 г.

Сладко училище

● Какво представлява захарният диабет?

Близо 520 хиляди души в България имат диабет, като над 200 хиляди от тях не го знаят и не предприемат мерки за лечението си¹.

Над 375 хиляди души в България са с предиабет - състояние, което може да прерасне до диабет, ако не бъде открито и лекувано навреме¹.

Диабетът е хронично заболяване, при което кръвната захар е повишена поради силно намалена до липсваща продукция на инсулин (при захарен диабет тип 1) или поради намалена продукция на инсулин и неефективното му действие (при захарен диабет тип 2). Хората с диабет се нуждаят от лечение през целия си живот и при лош контрол са изложени на значително по-висок риск от развитие на тежки усложнения, включващи инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт, бъбречна недостатъчност, слепота, язви на краката, които водят до ампутации. Затлъстяването играе важна роля в развитието на захарен диабет тип 2. Като това в областта на корема е значим рисков фактор за развитие на точно този тип диабет. Диабетът при възрастните се открива средно 4-7 години след появата му. Той се развива бавно и постепенно и често се открива случайно при профилактичен преглед или по повод на друго заболяване. Най-честите симптоми са: силна жажда, често уриниране, постоянен глад, суха кожа, отпадналост, сънливост, нарушение в зрението. Затова се препоръчва провеждане на скрининг сред лица с наличие на рискови фактори за развитие на заболяването.

Хората със захарен диабет трябва да знаят,



Гликираният хемоглобин (HbA_{1c}) е златен стандарт за оценка на лечението на захарния диабет и е критерий за дългосрочния му контрол. Той отразява средната кръвна захар през последните 2-3 месеца. По стойностите на гликирания хемоглобин може да прецените колко ефективно е настоящото ви лечение. Всяко намаляване на стойностите на гликирания хемоглобин с 1% намалява риска от усложнения на захарния диабет².

че днес заболяването може да бъде лекувано успешно, усложненията да бъдат предотвратени или забавени и на пациентите да се осигури подобър живот. Важен фактор за това е достигането и поддържането на добър контрол на диабета. Има три фактора, които са от значение за добрия гликемичен контрол - така наречената гликемична триада:

- 1. Кръвна захар на гладно** - това е кръвната захар, която измервате сутрин преди закуска. Нейните стойности не трябва да надвишават 6,0 mmol/l.
- 2. Кръвна захар 2 часа след хранене** - повишената кръвна захар 2 часа след хранене е най-ранният алармиращ признак за развитието на захарен диабет. Нейните нива оказват влияние върху стойностите на гликирания хемоглобин и повишават риска от сърдечно-съдови заболявания (високо кръвно налягане, инфаркт, инсулт). Стойностите на кръвната захар 2 часа след хранене не трябва да бъдат по-високи от 7,8 mmol/l.
- 3. Гликираният хемоглобин (HbA_{1c})** е показател за контрола на захарния диабет през последните 2-3 месеца. Гликираният хемоглобин отчита трайните промени в средната кръвна захар и не се влияе от краткотрайните колебания (например от хранене в деня на измерването му). Поддържането на висок гликиран хемоглобин (HbA_{1c} > 7%) е указание, че е необходима промяна в лечебния режим^{2,3}. За да се постигне добро качество на живот и да се сведе до минимум рискът от тежки усложнения, е необходимо стойностите на гликирания хемоглобин да се поддържат в нормалните граници под 7%. Препоръчително е измерването му в амбулаторни условия да се извършва през 3-4 месеца. Всяко намаляване на стойностите на гликирания хемоглобин с 1% намалява риска от усложнения на захарния диабет².



Във Великобритания пациентите с диабет се обединяват в групи за обучение и взаимна помощ

Референции:

1. Методични указания по захарен диабет, Българско дружество по ендокринология, 2008 г.
2. Stratton, UKPDS 35 (2000).
3. EASD, ADA. Clinical practice recommendations 2011. Diabetes Care 2011; 34(Suppl. 1):e1-e102.

Витамин D въздейства на почти всички клетки в организма



Д-р Пламен Попиванов

● С ендокринолога д-р Пламен Попиванов разговаря Галина Спасова

та, които растат бързо и имат нужда от големи дози витамин D, за да не развият рахит. Обаче се оказва, че 80% от витамин D се синтезира в организма, ако се излагаме на слънце, и че вносът му практически е изключи-

Д-р Попиванов, защо едва напоследък започна да се акцентира толкова върху ролята на витамин D?

- Защото сега, с изключителното развитие на биохимията, вече знаем, че това не е витамин, а е хормон. Разбираме го толкова късно, защото говорим за един от най-старите хормони, чиято функция е била да хармонизира живота на хората преди нас с влиянието и ритмите на Космоса, да го адаптира към окръжаващата среда. Той се синтезира в кожата под въздействието на слънчевите лъчи и има значително влияние върху човешкия живот. Витамин D се съдържа в растенията като витамин D₂. Ние поемаме витамин D₂ основно от растенията, но той е стоина пъти по-слаб от D₃. А 80% от витамина, който се синтезира в нашата кожа, е D₃.

- Кои органи и системи страдат най-остро от липсата му?

- Знаем отпреди 150-200 години, че липсата на витамин D води до омекване на костите. Това е най-характерно при деца-

”

Ако има достатъчно количество витамин D, човек боледува 4-5 пъти по-рядко от сезонни вирусни инфекции, например от грип, настинка

телно малък. В момента се смята, че необходимата доза е поне 800 единици, а едно яйце например съдържа 34 единици. Явно от храната не можем да си набавим необходимите ни количества. Витамин D въздейства на почти всички клетки в организма. Влияе върху развитието на мозъчните клетки още преди бебето да се роди - ембрионът си го набавя от майката, ако го има. При възрастните от него зависят в голяма степен антигравитационните рефлекс - т.е., за да се поддържат в тонус съответните нервни



клетки, да може човек да не пада, да не залита, е необходим витамин D. Възрастните падат много често, защото стават нестабилни. В същото време D хормонът укрепва и мускулната сила, тъй като въздейства като анаболен хормон. Със спадането на половите хормони кожата се променя, по-трудно образува витамин D и след 40-годишна възраст със стареенето на бърбреците те не могат да го активират.

- Има ли витамин D роля за общия имунитет на организма?

- Витамин D има оз-

ромно влияние върху имунитета, защото участва в регулацията на клетките на имунната система. За да функционира нормално имунната система, е необходим витамин D. Ако има достатъчно количество витамин D, човек боледува 4-5 пъти по-рядко от сезонни вирусни инфекции, например от грип, настинка. Това е доказано. Много по-евтино е да се взима някоя капка витамин D дневно, отколкото да се лекуваме с анти-

вирусни препарати и антибиотици. Всякакви инфекции протичат по-леко при наличие на достатъчно витамин D. Доказано е също, че се намалява рискът от автоимунни заболявания като диабет тип 1, мултипленна склероза, псориазисът се повлиява много благоприятно. Сърдечно-съдовата смъртност може да се намали с около 15-20% при достатъчни дози витамин D, а рискът от карцином на простатата при

можете, на дебелото черво, на гърдата и на матката при жените, на белия гроб, на стомаха може да падне с 40-50%.

- Достъпно ли е изследването на нивото на витамин D и каква е дневната профилактична доза?

- Да, достъпно е, прави се в големите лаборатории и струва между 12 и 25 лева. Профилактичната доза при възрастни е от порядъка на 800-1200 единици - това са 2 капки дневно. Малките дози, за които говорим - 400-800-1200 единици, - могат да се дават и като хранителна добавка. В България стандартите са 400 единици дневна доза и за хранителни добавки, които се изписват без рецепти, което е абсолютно недостатъчно. Докато в Америка са 1600 единици. Имаше идея за национална програма, по която да осигурим на всички жени над 65-годишна възраст по 800 единици дневно. Това е някакъв минимум и струва към 9 лева. Проблем е, че държавата в момента е в тежко икономическо състояние, но това предложение остава актуално и тук общопрактикуващите лекари могат да са много полезни, като информират пациентите си за ролята на D хормона.

Солта с мярка е полезна

Отдавна медиците предупреждават, че злоупотребата със сол увеличава опасността от хипертония и други сърдечни проблеми.

Намаляването на дозите сол действително сваля стойностите на кръвното, но все още не е доказано, че се наблюдава и подобряване на общото здравословно състояние.

Канадски учени твърдят, че хората, които приемат умерено количество сол, са с най-нисък риск от сърдечно-съдови проблеми.

Тези, които ядат много сол, са в риск от инсулт, инфаркт и други, а консумацията на твърде малко сол също застрашава сърцето.

Изследването е проведено сред 30 000 души и разкрива, че умерените дози сол са по-полезни от окончателното ѝ спиране.

Често хората дори не разбират колко сол са приели с консумацията на една или група храна и повечето все още ядат прекалено много. Това води до високо кръвно - причина за инсулти, сърдечни пристъпи и други сърдечно-съдови заболявания.



КРАЙ НА БАНАЛНИТЕ ПОДАРЪЦИ

Тази Коледа си подарете цифрова телевизия, интернет, домашен и мобилен телефон.

Бонус с всеки нов пакет: семейна група за безплатни и неограничени разговори.

И една изненада – нов LCD телевизор.

12.40 лв./мес.

8.90 лв./мес.

М-Тел ФАМИЛИЯ

Пълни условия и покритие на www.mtel.bg. Промоцията е валидна до 15.01.2012 г. Забелете: Включване на www.mtel.bg/connect или 0800 20 011.





Знаете ли, че...

Сърфирането из глобалната мрежа развива мозъчните центрове, които контролират вземането на решения и изграждането на аргументация

Какво обуславя необходимостта козметиката за мъже да е различна от женската?

- Доминиращите в двата пола хормони са основната причина и нуждите на кожата да не са еднакви. След половото съзряване мъжкият полов хормон тестостерон започва да променя колагена, като го прави по-твърд. С това се обяснява например косопадът при мъжете - втвърдявайки се, колагенът притиска кръвоносните съдове, които снабдяват фоликулите с хранителни вещества, и при недостатъчното хранене космите започват да излизат, докато растежът им спре. Поради уплътняването на колагена същото става и с кожата - затова при мъжете тя е по-твърда, а при жените - много по-нежна. В периода на климактериума, когато се наблюдава дисбаланс на хормоните, при превес на тестостерона при жените също започва косопад - но това става в много по-късна възраст и не при всички.

- Ако изобщо използват козметика, мъжете акцентират основно върху продуктите за бръснене.

- Бръсненето - дори да не е всеки ден - влияе много активно върху състоянието на кожата. И тъй като частта от лицето, която се бръсне, е доста обширна, кожата постепенно започва да променя нормалните си характеристики и става чувствителна. Продуктите, употребявани за дезинфекция при бръсненето, в същото време разрушават естествената защита на кожата - липидно-

Успешният мъж не бива да подминава огледалото

● Козметоложката Даниела Спасова пред в. „Живот и Здраве“



водната ѝ мантия. Затова особено често при мъжете се среща чувствителна кожа - това означава лесно черввяваща се, с алергични изяви и в последващ период, ако не се полагат достатъчно грижи, се появява и пигментация.

- Как може да се ограничи този ефект?

- Особено важно е кожата да се хидратира, да се избягва максимално миенето със силни сапуни и въобще употребата на алкални и спиртни продукти. За съжаление малко хора знаят това. Рекламите ни уверяват, че миенето със сапун е полезно за кожата. При мъжката кожа това е още по-неблагоприятно, отколкото при женската. Освен това заедно с всекиднев-

ния душ мъжете обикновено мият и косата - тоест на лицето попада шампоан. Така кожата се третира всеки ден със съвсем неподходящ продукт. Мъжката козметика отчита всички тези специфики, които са част от всекидневното на силния пол. Затова е добре мъжете да ползват именно предназначенияте за тях продукти.

- Полагат ли мъжете повече грижи за кожата си?

- Вече и в България е забележима такава козметична култура, въпреки че традиционното разбиране толерира по-скоро небрежност и немарливост у мъжете към себе си. Но истината е, че те все повече осъзнават - да си надежден, да си успяващ, това означа-

ва да си поддържан и да умееш да се грижиш за външния си вид. А отноше-

„Младите мъже започват все повече да се интересуват как да поддържат своята външност, като свързват това и с грижата за здравето“

нието към естетиката е част от културата за здравето. Но с радост отбелязвам, че новото поколение, младите мъже започват все повече да се интересуват как да поддържат своята външност, като свързват това и с грижата за здравето. Жалко е, но все още битова мнението, че ако един мъж прави козметични процедури, той не е много добре със сексуалната ориентация. Това не е вярно. Всъщност да се поддържа кожата здрава - това не е нищо друго освен грижа към най-големия орган в човешкото тяло. Много хора изобщо не оценяват ролята на кожата не само за самочувствието, комфорта, но за цялостното здраве на организма. Нездравата кожа

създава грижи като всеки друг болен орган. Козметичните процедури за мъже са съобразени със спецификите на мъжката кожа и начина, по който тя се променя с възрастта. Отчита се и психологията на мъжете, които по принцип обичат нещата „3 в 1“, всичко да става по-бързо, процедурите да са по-краткотрайни. Ароматите, които се използват, са също специфични.

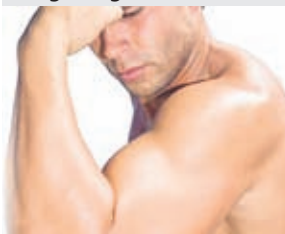
- Кои грешки най-категорично се "изписват" на лицето?

- Неразумният начин на живот първо започва да личи в зоната на очите. Там се оглеждат липсата на достатъчно сън, липсата на баланс между работа и почивка, лошото хранене, злоупотребата с алкохол, цигарите. Природата до някое време може да компенсира, но не безкрайно. По мои наблюдения мъжете започват да посещават козметичен салон, притеснени не от бръчки, от чувствителност дори, а когато забележат промяна в изражението на лицето си. Има процедури, с които се усложнява околоочният контур, премахват се торбичките, но ако не се променят начинът на живот, дисциплината, мисленето, тези неща ще се влошават и няма да могат трайно да се отстранят.

Интервюто взе
Галина СПАСОВА

ЛЮБОПИТНО

Мускули



Американски и швейцарски учени успяха да потиснат действието на белтък, който забавя ръста на мускулната маса при опитни мишки. Това повишило активността на определени гени и гризачите станали два пъти по-силни. Специалистите се надяват, че методът дава възможност да се трупат мускули без физическо натоварване.

Килограми



Италиански биохимици изобретиха гъвка, която може да избави хората от наднорменото тегло. Учените установили, че апетитът се регулира от хормона PYY, който, ако е в достатъчно количество, предизвиква чувство на ситост. Но приемът му във вид на таблетка се оказал неефективен. Подобният начин, открили учените, е хормонът да попадне в кръвта чрез гъвка.

Диабет



На всички е известно, че фаст фууд са вредни за здравето. Канадски изследователи обаче доказали, че този начин на хранене в съчетание с кафе значително повишава риска от диабет. Причината е, че мазните продукти, комбинирани с кофеин, два пъти увеличават нивото на глюкоза в кръвта. При това мазните храни влияят негативно върху способността на организма да извежда захарта от кръвта.

kid's Vita-Vim
мултивитамины за деца

Единствените натурални мултивитамины за деца с 360 процедури за качество

Vita-Vim + ПОДАРЪК за мама!
мултивитамины за жени

Само през ноември!

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

Попитайте Вашия фармацевт за промоцията.

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

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

Произведено в Канада

Как да си изберете мултивитамины?

Редица производители предлагат комплексни препарати, съдържащи максимални дози от основните видове витамини, минерали и микроелементи. Съвременната концепция обаче е по-различна. Най-добре е да се приемат таблетки, създадени за определена възраст, пол или за решаването на конкретни проблеми. Защото при децата акцентите са правилно развитие на костно-ставния апарат, зъбите и нервната система, при жените - нормално функциониране на хормоналната система и запазване на костната плътност, а при възрастните хора - подпомагане на очното здраве, борба с остеопорозата и укрепване на имунитета. Всяка една от тези цели се постига най-добре с определен витаминно-минерален състав и точно подбрани количества.

Бирата - „течен хляб“, лекарство, козметично средство

Умерената консумация гарантира дълголетие и по-добро качество на живот

Пивото е древна напитка, неразделна част от стила на хранене на много култури и народи. Благотворното му влияние идва от уникалните суровини за неговото производство - малц (покълнали и изсушени зърна ечемик), хмел, пивни дрожди и вода. Като природосъобразен продукт, то се произвежда само от естествени суровини, а съставките му са в подходяща, лесно усвоима хранително-физиологична форма за човешкия организъм. В течение на столетия пивото не без основание е било възприемано като "течен хляб", при това нискокалоричен, като лекарство и козметично средство, обобщават в свое изследване проф. Валентин Бъчваров и доц. д-р Габриела Маринова от Института по криобиология и хранителни технологии в София. Бирата съдържа широк спектър от хранителни съставки: въглехидрати главно под формата на декстрини - предимство при поддържане на нивото на захарите в кръвта, усвоими



Наливната бира си има своите достойнства

белтъчини и хранителни влакнини, много витамини - главно от В-комплекс, антиоксиданти в значително количество (от порядъка на наличните при виното), както и минерали. Друго важно пре-

димство на напитката е, че е бедна на калории и мазнини.

В специализираната литература в последно време се увеличават данните и препоръките по отношение на умерена-

Снимка Рага ПЕТКОВА

та консумация на пиво. Най-общо се счита, че консумирането до 1 литър бира за мъжете и до 0,5 литра за жените носи определени здравословни и физиологични предимства за здравето.

За нашите предци употребата на пиво е била по-безопасна, отколкото пиенето на вода от достъпните водоизточници. Тази тогавашна необходимост и практика се потвърждава и от съвременните научни изследвания. Патогенни микроорганизми като бактерии Salmonella typhimurium, Shigella sonnei и Escherichia coli и протозои Cryptosporidium и Giardia не могат да живеят в пивото. Като активни агенти вероятно въздействат комбинациите от относително ниско рН, въглеродният диоксид, хмеловите гор-

Съставките на бирата намаляват стреса, който „отключва“ редица болести на съвременieto

продължителността на живота (намаляване на общата смъртност с 10-20%), но повишава и качеството на живот. Учените се подписват и под това твърдение и се аргументират: съставките на бирата намаляват стреса, който отключва редица болести на съвременieto, намаляват риска от заболяване на сърцето и на кръвоносните съдове, подобряват състоянието на кръвта и нейния вискозитет, течността има добро влияние върху повишаването компактността на костите - предпазва от остеопороза, влияе добре на кожата и на косата и при вътрешна, и при външна употреба.

Проблематиката на здравословното хранене вълнува днес все повече хора. Ето защо изследванията върху потенциалните ефекти от умерената консумация на пиво се увеличават постоянно, като българските специалисти имат многостранен принос в този процес. (ЖЗ)

Витамин D плюс калций ефективно повишава плътността на костите

Комбинирането на витамин D и калций в хранителните добавки повишава плътността на костите в периода след менопаузата при жените, посочват нови изследвания от Финландия.

Костната минерална плътност (BMD) в периода след менопаузата се увеличава значително повече, когато жените приемат дневни дози от 800 IU витамин D и 1000 mg калций в продължение на три години.

Резултатите от изследването се базират на експерименти, включващи 3432 жени на възраст между 66 и 71 години.

От тях произволно са избрани 593 жени за измервания на костната минерална плътност, като половината получават дневно добавки - витамин D плюс калций, докато на останалата група не се дават.

След проучването в продължение на три години изследователите установяват, че общата минерална плътност нараства с 0,84% при групата, приемаща добавки, в сравнение с 0,19% повишение в контролната група.

Всекидневният прием на витамин D и калций като добавка има положителен ефект върху скелета при жените в постменопауза, заключават изследователите.

Комбинацията от витамин D и калций се препоръчва отдавна за намаляване на опасността от костни фрактури при възрастните хора, особено при тези, които са в рисковата група за остеопороза. Заболяването засяга около 75 милиона жители в Европа, САЩ и Япония.

Калцийт подпомага възстановяването на костите, а витамин D - усвояването му от организма.



КАК ДА НАПРАВИМ "ОНЕЗИ ДНИ" ПО-ДОБРИ!



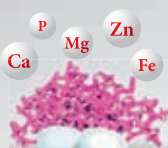
Главоболие, подуване на корема и болки в гърдите, тревожност, раздразнителност и депресия – познати състояния на по-голямата част от нежната половина на човечеството преди и по време на месечен цикъл. Симптомите на предменструалния синдром са резултат от хормонален дисбаланс и стреса - физически, емоционален, хранителен, и от околната среда - ги задълбочава. Как да се справим с това състояние, което в тежките си форми може да стигне до хроничен предменструален синдром. Масово ползваните медикаменти са обезболяващите. Реално чрез тях не се работи върху проблема, а се тушират последиците. Отговорът е ГАМА –ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА. Това е ОМЕГА - 6 ненаситена мастна киселина, която тялото превръща в хормонално подобна субстанция, наричана простагландини E1(PGE1), които подобряват женския хормонален баланс. Учените откриват, че маслото от вечерна иглика е с най-високо количество на ГАМА –ЛИНОЛЕНОВАТА КИСЕЛИНА (GLA), между 6-10% . Многопосочното въздействие на игликата е описано от древността и многократно изследвано от съвременната медицина. Не случайно маслото от вечерна иглика е в ТОП 10 по продажби в целия свят, като в Англия е обявено за лекарствено средство при масталгия (болезненост на гърдите). На българския пазар масло от вечерна иглика се предлага под марката PRIM OIL и е производство на NUTRALAB - Канада. В PRIM OIL наличието на GLA е 10%, което го прави най-качествения продукт. Освен при предменструален синдром и болезнен цикъл PRIM OIL – 500 mg е с доказани резултати и при: екземи, акне, дерматити, доброкачествени образувания на гърдите, кисти на яйчниците и репродуктивни проблеми. И запомнете: Когато наблизат "онези дни", вземете 4 капсулки PRIM OIL дневно. През останалото време - 1-2 капсули са достатъчни, за да сте усмихната и с красива кожа.

Произведено от NUTRALAB - Канада за "Хербамедика" ЕООД



тел.: 02/818 48 70

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



Естествените
кожи ни
сблъскват
с природата

12



И кучетата
се нуждаят
от фризьор

13

Банско предлага слалом между култура и история

Банско е най-големият ски курорт на Балканите и през зимните месеци не е нужно да ходите в Алпите, за да срещнете олимпийски и световни ски величия - те са тук: на пистите, в механите и нощните клубове. След стартовете за Световната купа през февруари т.г. градчето стана още по-популярно и космополитно.

Бойка ВЕЛИНОВА

З а централния храм в града "Света Троица" местните разказват, че заможените търговци в началото на XIX век много искали да го построят, но според закона турските управници разрешавали това да става само на мястото на старинно църквище. Банскалии закопали в тайна гоба на избраното мяс-

то разпятие и стара икона. Така "доказали", че имат право да издигнат своя църква. Тя е една от най-големите у нас и е изградена с още една хитрост - над централния вход и досега присъстват символите на християнството и исляма: кръстът и полумесецът. Така построили молитвен дом уж на двете религии и заобиколили още едно изискване - църквите да не

● Не е нужно да карате ски, за да се потопите в очарованието на градчето



ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

За ползата от музеите

Малцина от нас разбират в коя част от световната история живеем, с какво животът ни прилича или се различава от този на предишните хора. Човечеството не започва от нас, чрез нас само продължава. Но накъде - това е въпросът на въпросите. Отговора на подобни мъчни питання всеки трябва да намери сам. За да може сам с невидимия ключ на познанието да отключи планетарната ключалка на непознатите портали.

Това е ползата от посещенията на световните музеи. Там, в Берлин например, в Пергамон музей паралелните размисления те смаяват до размерите на суетно насекомо. Достатъчно е да се взгледаш в прелестната изработка на мъничето, ръчно направено герданче, някога обгръщало врателето на невръстно момиче от Асирия, за да проумееш, че изкуството е действително нетленно. Оживяло веднъж, докоснато от одухотворението, то не познава, като нас, какво е това борба за оцеляване. Малкото момиченце отдавна го няма, но измайстореното от неизвестния творец продължава от дното на историческия мрак да ни огрява с изящната си простота. До него бяха още: мъчалива съдинка за светлина, учудени фигурки от алабастър, ближещ раната си миниатюрен лъв, прозрачна чашка за вода в стойка на възшебна балерина. Можеш да си недоверчив колкото си искаш и да не вярваш във вибрациите на незримите измерения, нито в баштата, нито в майката на Спасителя, но ако съумееш да отвориш своя слепоочник за изящното, ще видиш най-неземното доказателство за земното присъствие на онова същество, наречено Бог. Повярвай в него и ще останеш с един страх по-малко. Онзи страх, че след теб ще остане само прах и самотата на твоята прашина. Нека сме поне прогледнали пращинки: измайсторилият герданче то е жив и душата му поздравява твоята душа. И ти казва: Обичам те! Но ти какво ще му отвърнеш, невернико мой, ти, мое много уплашено и много объркано човече? Обичам те?



ВЗЕМЕТЕ СВОЯТА ЕНЕРГОСПЕСТЯВАЩА КРУШКА!

ПОСЕТЕТЕ най-удобния за вас Център за обслужване на клиенти на ЧЕЗ в София от **15 ноември до 15 декември 2011г.** и ПОПЪЛНЕТЕ бланка за актуализация на данни или направете пререгистрация.*

Информация за необходимите документи за пререгистрация на: 0700 10 010 и www.cez.bg.

АКТИВНИТЕ ПЕЧЕЛЯТ

*Кампанията е валидна само за битови клиенти

са по-големи от джамии.

Покривът на храма на "Света Троица", където много хора идват да се венчаят или да кръстят според християнския ни обичай децата си, се крепи на 12 огромни дървени колони, символизиращи 12-те апостоли, а 30-метровата кула камбанария е строена от майстор Глигор Доюв. Непосредствено до "Света Троица" е родната къща на просветителя Неофит Рилски. Тя е типичен образец на банската архитектура: с каменен градеж, открит чардак, малък двор и високи гувари. На централния градски площад се намират къщата музей "Никола Вапцаров", където ще видите родословието на поета и ще научите повече за краткия живот и вдъхновеното му творчество. Ценност представляват и шестте зали на постоянната иконна сбирка "Банска художествена школа", която се помещава в най-старата точно датирана и запазена сграда в Банско (1749 г.), също обявена за паметник на културата. Още патриотизъм и култура можете да попиете на Етнографската изложба базар и във Веляновата къща - една от най-красивите местни сгради от епохата на Възраждането. Тя е била населявана от семейството на Велян Огнев от Дебърската школа, за когото се предполага, че е декорирал с флорални мотиви църквата "Света Троица".

Банско вече предлага целогодишно качествени

*Любителите
на кристално
чистия въздух и
разпускането сред
дивата природа
през цялата година
са привлечени от
Националния парк
„Пирин“*

културни събития, на които можете да се насладите при умерени цени на квартирите и храната, особено извън ски сезона. На поредния джаз фестивал миналата година тук бе един от последните концерти на Краля на соула Соломон Бърк, който въпреки 250-те си килограма изнесе впечатляващ спектакъл, а тази година препълненият площад слуша повече от два часа изумителната Лили Иванова. Организиран се още Фестивал за оперно изкуство, Международен фестивал на планинарското кино, автентичното фолклорно надпяване "Между три планини", Летният театрален фестивал и рок събитието Elevation в Разлог също са в плана.

Любителите на кристално чистия въздух и разпускането сред дивата природа през цялата година са привлечени от Националния парк "Пирин" с най-посещаваните резервати "Баюви гупки-Джинджирица" и "Юлен". Асфалтиран път води от града до хижа "Вихрен", откъдето можете да поемете към каменистия първенец с неговите 2914 м.

Знаете ли, че актьорът, който играе Попов в сериала "Под прикритие", всъщност се казва Владо Пенев? Този въпрос е изключително уместен в началото на втория сезон, твърди самият Владо. Казва, че хората на улицата и други случайни познайници, с които разговаря, са убедени, че името му е Попов. Това изобщо не го нервира, напротив. Чувства се удобно в новия си образ, може би защото има непоклатима театрална биография. Опитът му в телевизията също не е за пренебрегване, но като че ли за първи път участва в тв формат с такива последствия за популярността. Зрителите не подозират, че Владо Пенев е можел да бъде Джаро, а също и Милото от "Седем часа разлика". Но според собствената му оценка намерил място в най-добрия проект и за най-подходящата роля.

Това първият ти сериал ли е?

- Не! Е, колко категорично го казах. Навремето, когато БНТ беше единствената телевизия, играех в доста детски сериали, после участвах в "Патриархат" с Ваня Цветкова. Според мен от такава тв слава повече се нуждаят младите. Те нямат търпение да изчакат момента на славата си и сериалите им дават този шанс.

- Ти беше ли нетърпелив за своята първа слава?

- В началото бях изключително срамежлив. Не минавах по "Раковски" покрай ВИТИЗ, да не би някой да си помисли, че имам интерес към това. На един купон в гимназията Ваня Цветкова, с която се познаваме от деца, каза, че ще кандидатства във ВИТИЗ. За да се направя на интересен, казах: "И аз". Всички много се смяха... Една съседка ми беше обещала, че ако изобщо се явя на изпитите (беше сигурна, че ще ме скъсат), ако се осмеля да отида, ще ме черпи една вечеря в Клуба на журналистите. Дето се казва, за едната вечеря отидох, а те ме приеха от първия път. Но преди това изпратих сестра ми да подаде документите за кандидатстване. Явих се на изпити и за "История" и също бях приет. Мечтаех да бъда нещо като Индиана Джоунс, смятах, че ще открия важни факти и че имам нюх за откривателство.

- Този нюх помогна ли ти да откриеш някога нещо?

- Не, но въпреки винаги намирах скритото от майка ми.

- Днес този срам пробужда ли се понякога?

- Той се е превърнал в друг вид, аз съм доста затворен и малко темерут.

- Защо се яви на кастингите за тези сериали?

- Нямам кой знае колко роли във филми и много ми се снима. Работата в театъра е едно, киното е съвсем друго. В театралната си кариера стигнах до насищане и ми се искаше да премина към киното.

- Обогасти ли те обръщането на Попов?

- Да, защото никога не съм имал контакти с такива хора в живота си. Всъщност ситуацията, която трябва да играя, са чисто човешки. Сериалът се интересува от това как действа човекът, а не професионалистът. Да, не държа правилно писмото, но това се учи лесно.

- Попадал ли си в живота в ситуации на предателство, на враждебна среда, на опасности?

- Опазвал съм се. Не мога да кажа, че имам близки приятели в моята професионална среда, държа се на дистанция и се оправдавам с темерутщината си.

- Защо те избраха за Попов, защото изглеждаш праволинеен, улегнал ли?

- Аз играя точно обратното на това, което исках. Те ме пробваха за Джаро, а в другия сериал - за Милото. Аз си мисля, че съм типаж за мафиот. Когато ми казаха, че искат да съм добрият, имах вътрешни колебания, но си казах, че да играеш положителния е по-трудната задача. Сега си давам сметка, че ако случайно ме бяха избрали за Джаро, нямаше да се справя така, както Мишо Билалов. Той е перфектен, страхотен, незаменен. Не ми минава през ума, че някой друг и особено аз, може да е на негово място.

- Казваш, че си темерут, а модерен или демон човек си?



Владимир Пенев и Ивайло Захариев

Хората са убедени, че се казвам Попов

● С Владимир Пенев разговаря Екатерина Генова



- Когато сценаристите искат от мен да вдигна скандал на гаджето на дъщеря ми за обичите, им казвам, че ако камерата мине в близък план по лицата на целия полицейски отряд, всички сме с гупки и на двете уши. Аз магнах обичите, защото съм вече възрастен, но по този показател съм модерен. Най-неочакваното ново нещо за мен е, че общувам с компютър. Дъщеря ми е в Испания и това, че говоря по Скайп, е най-малкото. Заради нея ми се наложи да банкирам онлайн. Направих чудеса - за 10 минути парите от нейна сметка в Испания ги сложих в моя левова, после купих евро и ги пратих отново в нейна друга сметка. Всичко това, защото тя не ме послуша и си забрави пин-а на картата.

- Човек на удобствата ли си, или си авантюрист?

- За някои неща много обичам да ми е удобно. За други съм голямо перде и обичам изненадите. Много дълго мечтаех да отида в Аржентина по много причини. Когато това се случи, имах шанса да отида до водопадите Игуасу, които предварително не бяха в плановете ми. Това беше събитие, което ме разтърси. Уникално място, каскада от водопад и най-важното - дават ти възможност сам да се срещнеш и да усетиш природата, без програма, обяд и купуване на ненужни сувенири. На втория ден отиваш вътре в самия водопад с гумена лодка, мушама, снимаш и онемяваш.

- Как мина пътешествието ти до Китай, за което всички знаехме?

- Аз имам книжка. Но не карам, защото страдам

от вроген аристократизъм да ме возят.

- Човек на удобствата ли си, или си авантюрист?

- За някои неща много обичам да ми е удобно. За други съм голямо перде и обичам изненадите. Много дълго мечтаех да отида в Аржентина по много причини. Когато това се случи, имах шанса да отида до водопадите Игуасу, които предварително не бяха в плановете ми. Това беше събитие, което ме разтърси. Уникално място, каскада от водопад и най-важното - дават ти възможност сам да се срещнеш и да усетиш природата, без програма, обяд и купуване на ненужни сувенири. На втория ден отиваш вътре в самия водопад с гумена лодка, мушама, снимаш и онемяваш.

- Как мина пътешествието ти до Китай, за което всички знаехме?

- Не ми хареса, както не ми хареса в Япония, а най-не ми хареса Южна Корея. Единствено за Хонконг имам по-добри спомени най-вече заради британското влияние. Китайците са нещастни хора, които обаче не знаят за това. Подейства ми потискащо, че цивилизацията е изключително напреднала, а те живеят много бедно. За билет от 500 евро обиколих почти целия Китай. Според мен тази възможност се готвела от правителството им, защото искат да развият туризъм и да привлечат туристи. Самочувствието ми доста се повиши в Китай, защото видях, че ние се развиваме, макар и да не го осъзнаваме.

- Обичаш да пътуваш, но явно обичаш и да се връщаш в България.

- Винаги съм си харесвал страната. Обичам да пътувам, но да се върна и да разказвам. Харесвам България, не харесвам българите, но това е друг въпрос.

- А София харесва ли ти? Разбрах, че садиш и отглеждаш гървета и ценни растения на улицата пред дома си.

- Много харесвам София, но е ужасно, че разни бабички и селянки непрекъснато крадат растенията ми. Явно са специалистки, защото изкореняват скъпите видове. Аз ги виждам от балкона и се разправам с тях, но не мога да съм нонстоп въщи. Живея на една от митичните софийски улици "Иван Вазов", която едно време свързваше Градска-

Винаги съм си харесвал страната. Обичам да пътувам, но да се върна и да разказвам

та градина със Зоологическата градина.

- Помниш ли как мирисеше от слона и другите животни из целия квартал?

- Разбира се, че помня. До нас имаше двама буцари. Единият ме лъжеше, че всяка сутрин към 6 часа по улицата минавали животните от зоологическата градина, за да ги храни и да се поразтърчат. Всяка сутрин се моlex на майка ми да ме събуди рано, за да ги видя. Тичах със страшна сила към малкия Иван (така се казваше буцарят) и го питах: "Къде са бе?", а той отговаряше: "Как бе, не ги ли видя, ей сега завиха по "Шишман". И аз редовно ревах, че съм ги изпуснал. Много обичам улицата си и бих правил предаване за нея. Има изключително красиви сгради в София и съм бесен, че се позволява неконтролирано да ги загоряват с графити.

- Мислил ли си какво ще правиш след сериала?

- Надявам се да има следващи сериали, филми. Не се гордея много с това, което ми се случва в момента, защото имам самочувствието, че съм получил вниманието на зрителите отгавна. Имам биография зад гърба си и краят на снимките не ме тревожи.

Мирослава КИРИЛОВА

Светът на модата е изтъкан не само от творчески виждания, а и от много противоречия. Желанието да се откриеш с топло палто от норка например често нагледява над толерантността и етичното отношение към животните. А това отваря сериозна работа на природозащитниците. Потресаващи клипчета, пълни с жестокост, сноват из интернет пространството. "Встрещих се, като видях как разпориха корема на една жива овца, за да ѝ вземат още нероденото агне, понеже астраганът е много скъпа кожа" - споделя интернет потребителка.

Статистиката твърди, че европейците като цяло не толерират отглеждането и убиването на животни заради кожата. Данните ни бяха предоставени от фондация "Четири лапи" и са красноречиви: в Германия според социологическо проучване от октомври 2007 г. 83% от жените и 85% от мъжете имат резерви към грехите, изработени от истинска кожа. Допитване във Великобритания показва, че 93% от хората отхвърлят носенето на кожи. Същият резултат е получен и в Нидерландия.

Много международни дизайнери дават добър пример и се въздържат от употребата на кожи в колекциите си. Между тях са Томи Хилфигер, Ег Харди, Келвин Клайн, Стела Маккартни. Водещи фирми като Hennes & Mauritz Group, Inditex (заедно със Zara, Massimo Dutti), Esprit, Mango, Mexx, C & A Fashion, S. Oliver, Timberland и

Естествените кожи са връзката ни с пещерния човек

● Могната индустрия колебливо, но неотклонно се сприятелява с животните



Производителите вече предлагат много качествени грехи от изкуствена кожа

Woolworth също са допринесли за спасяването на някое животно, отказвайки се от естествените кожи.

"Въпреки демонстрацията толерантност към животните обаче кожени грехи се продават все

повече през последните години и модните експерти прогнозираят, че тази тенденция ще се запази. Но докато преди се използваха кожи за изработката на цели палта, сега те по-често служат за яки към палта-

та, обувки, шапки и кожени шалове" - коментира специално за вестник "Живот и Здраве" Томас Питч от Германия, ръководител на базиран в Хамбург Компетентен център "Диви животни" към фондация "Че-

тири лапи". Експертът добавя още, че има достатъчно алтернативи на естествената кожа, при това на много по-ниска цена. Новите кожуси от синтетични материали са топли и меки. "Днес изкуствената кожа е с изключително добро качество. Може да намерите всички видове грехи и аксесоари, изработени от нея", каза г-н Питч.

Далеч от подобни природосъобразни решения са стотици производители на стоки от кожа в Азия, където над два милиона кучета и котки се избиват всяка година. Много от животните се отглеждат

Новите кожуси от синтетични материали са топли и меки

специално за производството на кожи, груги просто се хващат на улицата. Често кожи на кучета, използвани за храна в азиатските страни, стават част от международната търговия. В ЕС от

2009 г. обаче вносът и търговията с котешка и кучешка кожа са забранени.

Активисти на международната организация "Хора за етично отношение към животните" (ПЕТА) са успявали да заснемат зверски сцени на насилие над животни. Ето защо неведнъж сме ставали свидетели на шумни кампании против използването на животински кожи в колекциите на най-известните дизайнери и модни къщи. Гневна на активистите са си навличали световни имена като Роберто Кавали, Джулиън Макдоналд, Кристиан Лакроа, "Бърбъри", "Прага" и много други. Животните обаче си имат и своите защитници също сред световните знаменитости. Ще споменем само Памела Андерсън, певицата Джамелия, групата No angels, актрисата Кристина Апългейт, Ева Мендес, италианската актриса Елизабета Каналис (бившата приятелка на Джордж Клуни) и много други, които дори позират голи в подкрепа на каузата.

Какво ще облечете е лично ваше решение, но и въпрос на гражданско отношение. Съвременният човек има претенциите да живее в унисон с природата, а всяко убито от показан каприз животно ни връща при прародителите ни, населявали пещерите.

За частите модната индустрия вече доказва, че може да бъде защитник на животните. Защо да не се присъедините и вие?

Палтото - добрият стар спътник през зимата

Тина БОГОМИЛОВА

Палтото ни дава топлина и уют в мразовитите зимни дни. То е като камина, която грее не само тялото, но и душата.

Модата тази зима намагва дяволито, тъй като предоставя всякакви варианти за избор на зимна връхна дреха. Дизайнерите, както винаги, имат различни виждания за дамския силует. Няма ограничения в дължини, кройки, материали и цветове.

Безспорен хит са униформите, тъй като дефилираха на прет а портемата във всички столици на модата. Долче и Габана заложиха на мъжки къси палта с ревери и двуредно закопчаване, но пък в нежни цветове като розово и жълто. Гучи представи военен шинел с тънък колан, Версаче - къси едноредни палта с широки ревери и метална тока.

Палтата тази зима

най-често са или много къси, или много дълги. Но с различни кройки. Късите са както едноредни, така и двуредни. Виктория Бекъм се спря на късо трапецовидно палто с висока яка, а моделите на Шанел са като роклички с три четвърти ръкави. Мнозина дизайнери се ориентираха към спортно-елегантния стил на късите палтенца.

Като средна дължина по подиумите тази зима шества пелерината - на нея залагат Алберта Ферети и Селин. Пончото също е много актуално, и то пачуърк.

Дългото право палто до глезените си е вечна класика и присъства в много колекции. То е тотален хит, но не върви на дребни фигури и кишави улици.

При материалите също няма налагащо се мнение - вълна, памук, кашмир, твид.

Цветовите на зимни-

те палта са най-различни. Класика през зимата са тъмните палта, защото са по-практични и се цапат по-трудно. Едноцветната дреха върви на всички - черно, тъмносиньо, тъмнокафяво, пастелно зелено. Но модата тази зима диктува комбинации от цветове - черно и бяло, кафяво и бежово. Каририте палта също са безспорен моден хит, а шотландските десени присъстват в много модни колекции.

Но за да оцветите бялата зима, може да изберете и всякакви ярки цветове - синьо, розово, лилаво, жълто. Стига обаче да имате и подходящи за това чанти, шалове, ръкавици, ботуши. Дори и да заложите на класическото черно палто, съчетайте го с аксесоари, шапка, шал и ръкавици в ярък цвят.

Но модата не е всичко. По-добре палтото да е за вас, отколкото да ви вис

като на закачалка. Трябва да се съобразите с ръста и фигурата си. Ако сте нисичка, изберете изчистен дизайн до коляното. Дълготното палто, широките ревери и двуредното закопчаване ще ви смалят още повече.

Модерните военни палта обикновено са леко вталени и също отиват на дългокраки дами.

Огледалото е по-добрият съветник от фешън списанието. Манекенки около метър и шейсет не дефилират по подиумите. Палтото ще грее и кожата, и душата, ако ви стои добре. Модните тенденции тази зима са толкова противоречиви, че можем да обличаме всичко. Затова, ако миналогодишното палто върши работа, освен химическо чистене му трябва нов яки, интересен колан или ярък шал.

Освен това не само заради мащабната повече и от студа криза по наши-



Бялото палто е капризно, но винаги елегантно

Снимки Рага ПЕТКОВА

те географски ширини прет а портетата в Париж, Милано или Ню Йорк не водят до смяна на връхните грехи всяка зима. Обикновено това си е солидна за портфейла инвестиция, с която караме поне два сезона. Цената на

хубавото палто е поне стотак и половина, но само качествено топли по-дълго. Евтино палто ще ви накара да го смените и по-рано от модните трендове, тъй като шеговете му няма да издържат и един сезон.



Кристина ПЕШИНА

Присъствали ли сте на киноложка изложба? Същински парад на суетата. Наперени стопани разхождат не по-малко наперени домашни любимци, чието родословие би могло да запълни цяла страница. Четириноги с изрядни прически и маниери. Достойни наследници на шампиони с аристократична кръв. Независимо че винаги ми се е струвала смешна и ненужна цялата тази помпозност, оказва се, че поддръжката на добър външен вид не е проява на снобизъм, а необходимост. Според специалистите, както се грижите за ваксините и обезпаразитяването на кучето, така трябва да обърнете внимание и на козината му. Нали не искате пухкавото създание, което сте взели у дома си, да се превърне в мръсна сплъстена топка косми? Да не говорим, че за някои породи е задължително, за да не ви се налага да обяснявате на околните какво животното точно отглеждате. За да не изпадате в подобна ситуация, потърсете фризьор за домашни любимци. Вече има доста, но да попаднеш на подходящ не е никак лесно. Като всяка професия и тази има своите тънкости. Добре е да си запишете час, защото повечето салони работят само с предварителна уговорка.

Искра Динкова фризира кучета от 1993 година. Предлаганата услуга включва сресване и подстригване, като то може да бъде в зависимост от желанието на стопанина - цялостно или частично. Разкрасителните процедури не са най-приятното изживяване за животинчето, а като добавим и непознатото място, стресът му идва в повече, затова Искра предпочита да намали до минимум престоя на кучето в салона. Обикновено една процедура трае час, час и половина. Фризьорката избягва да връзва малките породи, но за го-

Фризьор и за домашния любимец

● Посещението на салона понякога е необходимост, а не снобизъм

лемите се налага, за да не ги гони из целия салон. Определено да имаш такива клиенти - своенравни и с остри зъби, не е лесна работа. "О, всичко това са ми белези от "благодарни" клиенти!", показва Искра, повдигайки ръкава на блузата си. Явно белезите влизат в графата "рискове на професията". Въпреки това тя не използва опиати. Дори смята колеги, които така си вършат работата, за непрофесионалисти.

"Поддръжката на прическа понякога изисква посещение при фризьор един път месечно. Ако всеки път се приспива кучето, колко му се съкращава от живота?", недоумява тя. Единствената предпазна мярка, която използва, е намордникът. "Слагам го само в първия контакт, за да видя реакциите на животното. Оттам насетне всичко е борба за налагане на характер и ужасно много търпение", продължава събеседничката ни. Най-омразната част за повечето четириноги е подстригването на предните лапи и там именно битката е най-голяма.

Много ветеринари вече предлагат услугата, но да водите домашния си любимец за фризура там не е добра идея по две причини. Първо, на лекарите работата им е друга и е за предпочитане всеки да прави това, за което е учил, и второ, вашето куче свързва ветеринаря с неособено приятни изжи-

вявания. Не го стресирайте двойно! Травмата може да бъде доста сериозна и да отнеме много време животното да се възстанови.

Честотата на посещение на фризьор зависи от това дали сте решили да поддържате изрядна прическа. Ако е така, значи ще ви се наложи да го правите един път месечно през лятото и на месец и половина през зимата. Болонките могат да издържат и повече. Тяхната прическа е по-неглиже и го позволява. Хижиенното подстригване се прави на три месеца. Грешно е да го пропускаме през зимата, за да му е по-топло на животинчето. Ако ниските температури ви притесняват, може да му купите дрешка, но имайте предвид, че навън то постоянно се движи и не му е студено. Важно е вклучи - там, където спи, да му е топло. Дългата козина се цапа повече, като започнат гъждовете, събира вислуки през зимата, трудно се мие и бавно съхне. Един куп проблеми и грижи за вас. Отделно неподстриганата козинка на лапичките и задържането на влага могат да доведат до появата на гъбички между пръстите на домашния любимец.

Цените на услугата зависят от породата на кучето, самата прическа и състоянието на козината. За гребните породи цените варират от 17 до 26 лева, а за едрите - от 26 до 40 лева. Най-евтина



щат за своите питомци.

Редовни клиенти на Искра са пуделите, шнауцерите, ердел териерите, фокстериерите, териерите. В горещините се подстригват вече и помераните. Дългата, добре сресана козина на йоркширите, задължителна за изложбите, по-рядко се прави. Малко стопани я поддържат, но пък не липсват и такива, които един път седмично навесняват нашата събеседничка. За йоркширските териери има и други прически, които са по-препочитани и практични.

Напоследък до услугите на фризьора прибавят и собствениците на късокосмести породи. "При мен се подстригват два мопса и два джак рсел териера", споделя Искра. Много хора се заблуждават, че като си вземат куче с къс косъм, няма да имат проблеми с почистването. Оказва се обаче, че заблудата е пълна. Късите, остри косъмчета се забиват в килими, мека мебел и навсякъде, където им попадне. Чистенето им изисква доста усилия, а повторната им поява е мигновена.

Присъствието на стопанина по време на процедурата не е задължително. Някои кучета са като децата, започват повече

да се глежат. Дребните породи са по-капризни, а големите са по-дисциплинирани, тъй като стопаните им се държат с тях по-строго. Кучетата усещат състоянието на собствениците си. Ако те се притесняват как ще се държи любимецът им, то той ще го усети и ще се възползва.

В работата си Искра Динкова се е сблъсквала с какви ли не ексцентрични желания на стопани. Мъжки пудел с оранжев лак на ноктите, йоркшир със син бретон, пудел с гребен са само малка част от поръчките, с които е трябвало да се справи. Самата тя ги смята за неестествени за животното. Все пак кучето ни не е кукла, а живо същество. Не превръщайте бедното създание в клоун!

Отглеждането на домашен любимец е отговорност, която коства както време, така и средства. Ако подстригването и поддръжката на прическа ви идват леко нанагорно и не можете често да си ги позволите, то редовното ресане не бива да пренебрегвате. В противен случай сплъстената козина ще ви сблъска с ножицата на фризьора и против волята ви.

За гребните породи цените варират от 17 до 26 лева, а за едрите - от 26 до 40 лева

е поддръжката на прическата.

Любопитен е фактът, че много от клиентите на Искра са пенсионери. Явно те са по-изрядни към изискванията на своите дружки и са готови да дават и последните си пари за тях. Дали поради липса на време или по някакви други причини, хората с по-голяма финансова стабилност по-рядко се се-

Нерасаве

Екстракт от Picrorhiza kurroa

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

Различният хепатопротектор

Екофарм
www.ecopharm.bg

За празниците - изискано кулинарно преживяване

Джейми Оливър е от любимите ми типажки - готви пламенно в италиански стил и не затруднява със сложни продукти и техники. Преди време дори издаде специален пътеводител, за да направи всеки свой последовател по-добър готвач, защото добрата храна е въпрос на светуеще и стил. Той е съсобственик на верига ресторанти, където не само готвят прекрасно, но и дават професия на младежи, като ги обучават в тънкостите на готварското изкуство.

Тази салата е класическа за Средиземноморието и е идеална комбинация от много свежи вкусове и текстури: сладко от кlementините, кремообразно от сиренето, ароматно от пушената шунка, хрупкаво от салатата, пикантно от подправките и заливката. Ако сте кулинарни авантюристи, можете да опитате тази възхитителна комбинация с портокали, праскови или смокини според сезона. Приготвя се за половин час.

За 6 души ви трябва по 100 г моцарела и 1 кlementина (или голяма сладка мандарина) за порция, общо 300 г рукола (заради леко горчивия нюанс, но може да се замени и със салата айсберг), 6 тънки резена пармска шунка, няколко стръка прясна мента, шепа настърган пармезан. За лимоновия дресинг: сокът от 1 лимон, 8-10 с.л. зехтин екстра върджин, 1 с.л. тъмен балсамов оцет, сол и черен пипер на вкус.

Дресингът се прави най-лесно, като съставките се сипят в стъкло бурканче. Завинтете капачката и раздрусайте добре. Ползвайте соса в рамките на едно денонощие. Ако ви се стори доста кисел, разрежете с 2-3 с.л. вода.

Свързваме почивката с лежане пред телевизора и преяждане като за последно, а подготовката на менюто се превръща в мъчение за домакинята и дни наред въртене край печката. Днес ще излезем от това клише, защото модерните хора отдавна си почиват активно и ядат и пият с мярка дори по време на празници. За коледния обяд или новогодишната вечеря ще ви

предложим едно меню за 6 души по рецепти на най-добрите британски шеф-готвачи. Те се изпълняват с достъпни продукти и за толкова кратко време, че няма да загубите нищо от празничното настроение, а сътрапезниците ви - и без обичайните по нашите ширини мезета - не само ще се нахранят достатъчно, но и ще си оближат пръстите.

Изненадата на Джейми Оливър



В отделна чиния за всеки сътрапезник нарежете по 100 г моцарела на едри парчета. Подправете с няколко капки дресинг. С остър нож обелете студеният кlementини до месото и ги нарежете на тънки шайби. Наредете ги отгоре. В купа накъсайте руколата на две и я подправете добре със соса. Разположете парче шунка върху плота и увийте в него салатата, така че да стърчи от края като букетче. Сложете върху кlementините. Настържете пармезан, поръсете със свежи листчета мента и поднесете веднага към ракията или бялото вино.

Тя е доайенът на печените сладкиши във Великобритания. Още от дете достолепната дама знае, че ще се посвети на кулинарията: специално то си образование получава в престижния колеж на Бат за домакини, последван от майсторски клас в прочутото парижко училище Кордон Бльо. Тя е уважаван кулинарен критик и водещ на телевизионни готварски шоута повече от половин век, някои от които снимани в собствения ѝ дом. Издава е повече от 70 готварски книги, чести победители в класациите на BBC Good Food. Като всяка истинска англичанка, Мери Бери е запалена градинарка и също така подкрепя редовно благотворителните инициативи на местната общност в Бъкингъмшир.

За печенето на сладкиши тя препоръчва прецизно да се спазват видът на продуктите и пропорциите: дори 50 грама повече брашно могат да направят кейка тежка и суха. Тя обожава техниката, при която всички продукти се смесват, като в купата първо се слагат яйцата. Маслото трябва да е предва-

Десертът на Мери Бери

рително размекнато на стайна температура. Тестото не бива да се бърка прекалено дълго, за да не стане жилаво. И последната ѝ препоръка е към запазването на перфектна фигура: да си хапвате сладкиши, но малки парченца и възможно по-нарядко.

Невероятно шоколадово руло без брашно



Приготвя се за 20 минути, също толкова време се пече в предварително загрята до 180 градуса фурна. Необходима ви е плътка тавичка с размери 33x23 см, покрита с промазана хартия. Рулото може да се замразява във фризера. За празничния повод го поднесете обилно поръсено с пудра захар и свежи малини или сладко от горски плодове и бита сметана.

Необходими продукти: 175 г натрошен шоколад, 175 г захар на кристали, 6 яйца, 2 с. л. пресиято натурално какао, 300 мл заквасена сметана, малко пудра захар.

Разтопете шоколада на водна баня. Бийте жълтъците със захарта с миксер, докато сместа стане светла и кремообразна. Добавете охладения шоколад. Разбийте на сняг белтъците и деликатно ги смесете с какаото, шоколада и жълтъците. Изсипете сместа върху намазаната с масло хартия, изравнете и печете 20 минути или докато повърхността стегне. Обърнете блатата върху чиста ленена кърпа и оставете за през нощта да изстине.

Разбийте сметаната, поръсете обилно с пудра захар парче пергамент и прехвърлете шоколадовия блат. Отнемете слоя хартия, намажете обилно със сметаната и завийте на руло откъм тясната страна. Не се притеснявайте, ако се напука - това се случва и е част от чара на домашното печиво. Сервирайте с най-хубавата усмивка и кафе с коняк.

Вкусни празници с мярка и стил
ви пожелава Бойка Велинова

Основното ястие на Реймон Блан

Той е роден в Бетансон, но само за няколко години се превръща в едно от светицата на световната кулинария. Всичко става случайно, когато френският му работодател го обявява за абсолютно бездарен в кухнята, за мърва го с тиган и му счупва носа. В болницата Реймон прочита обява за готвач в Англия и тя става втората му родина. Неговият провинциален ресторант е удостоен с две звезди по "Мишлен" и е еталон за изискана храна, а самият Блан има самочувствието, че променя хранителните навици и вкусове на Острова.

Пот-о-фе със свинско

Тази възхитителна френска селска гозба се готви изключително лесно: месото и зеленчуците се слагат в голяма тенджерка или пръстен гювеч и след 3 часа имат готовото ядене. Историята на пот-о-фе идва от XVII век, когато крал Анри IV разпоредил с декрет всеки селянин на неделната си трапеза да има "пиле в гърне", затова и често пъти гозбата се приготвя с пилешко. Майтапчици коментират, че ако и другите френски крале са били толкова мъдри и грижовни, сигурно монархията е щяла да оцелее и до днес.

За нашето основно ястие ни трябва 1,5 кг шарено свинско от корема на прасето, 6 моркова, 3 глави червен лук, 1 глава и 3 стръка целина, 2 стръка праз, 1 кг. бяло зеле, 6 средни картофа, 6 скилдиги чесън, около 2 литра вода. Подправки: морска сол и прясно смлян черен пипер, 3 листчета прясна салвия (или половин ч.л. сушена) и отделно 1 буке гарни (завързани с дебел памучен конец 2 дафинови листа, 6 стръка мащерка, 1 стрък розмарин, 2 листа салвия).



рин, 2 листа салвия).

Сложете месото със slaninата към плота и го подправете със сол и черен пипер. Разположете трите листенца салвия (не повече, защото е много силна подправка!) по дължината и навийте на руло. Завържете стегнато с дебел памучен конец през 3-4 см, за да остане месото навито и да не се деформира при готвенето. В голям тиган с незапалващо покритие на средно силен огън запечатайте месото без мазнина от всички страни за 12-15 минути, за да покафенее. Така ароматите остават в мръвката, а видът при поднасянето е много апетитен.

Наредете върху дъното на гювеча лук, праз, моркови - по-

чистени и на едри парчета. Пренесете месото и натъпчете наоколо останалите зеленчуци (картофчетата - най-отгоре, за да не се разпадат при ваденето). Посолете, добавете подправките и залейте с водата (не повече от две трети от височината на съда). Захлупете и поставете в студена фурна. Печете 3 часа на 200 градуса. Преди да сервираме, извадете месото, махнете конците и нарежете на шайби. Гарнирайте със зеленчуците. Поръсете всяка порция с накълцан пресен магданоз. По случай празника можете да замените част от водата с вино или бира в зависимост от напитката, която ще сервираме.



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

Орел създаде сегмент на компактният ван със седем места с дебиюта на Zafira през 1999 година и изненада конкуренцията с наличието на гъвкавата система Flex7 за промяна на седалките и вътрешното пространство. Третото поколение на популярния семеен ван е съхранило най-доброто от предшествениците и е добавило ново звучене на модела. Рядко се среща съчетанието елегантен дизайн за ван и пътно поведение като на лек пътнически автомобил. Променената ходова част и новите технологични решения в шасито спомагат за безметежно и релаксиращо преживяване на дълъг път. Двигателната гама за новата Zafira Tourer включва високоефективни дизелови и бензинови двигатели с мощност от 110 к.с. до 165 к.с.

Малко след началото на продажбите специалната версия с нисък разход на гориво ecoFLEX с 2.0 CDTI common-rail турбодизелов двигател (130 к.с.) и стан-

Zafira Tourer е добър семеен избор



дартна Start/Stop технология ще се присъедини към семейството на Zafira Tourer. Тази версия постига една от най-ниските стой-

ности на отделяни емисии на въглероден диоксид в класа на компактните вановете с едва 119 г/км. Освен това Zafira Tourer ще се предлага и в специална икономична версия, захранвана с природен газ. В купето промяната на конфигурацията става без изваждане на седалките. Пътниците

на втория ред седалки могат да се наслаждават на уникалната система Lounge Seating (люксов салон), която може да се поръчва допълнително и осигурява пространство и комфорт като във висок класен седан. Благодарение на интелигентния съв- ващ механизъм облегалка-

та на средната седалка се съб- ва и завърта, осигурявайки комфортни облегалки за лактите на пътниците на външните седалки.

Семейният ван осигурява 710 литра товарен обем в конфигурация с пет места (с 65 литра повече от актуалната Zafira). Когато се съб- ва вторият ред седалки, максималният товарен обем се увеличава до 1860 литра. Това е с 40 литра повече, отколкото на предшественика. В купето има над 30 места (жаб- ки и ниши) за съхранение на дребни предмети, включително и мултифункционална централна конзола FlexRail. Новата система е още един пример за високото ниво на гъвкавост на Zafira Tourer.

Интегрираната конзола за превоз на велосипеди FlexFix от второто поколение е направена така, че вместо досегашните два тя вече може да транспортира до четири бройки - напълно в стила на запазения образец за семейство с две деца.

Видимостта на водача е подобрена благодарение

на изцяло променените предни колони, големите странични стъкла и огледалата, монтирани върху вратите. Стилният интериор, изработен с материали от най-високо качество, създава същото чувство за пространство и комфорт както във флагмана Opel Insignia и е доминиран от изразителни геометрични повърхности. Като опция може да се поръчва панорамно предно стъкло за повече светлина в салона. Интелигентната ходова част FlexRide се предлага като допълнително оборудване за Zafira Tourer, което води до по-високо ниво на комфорт, безопасност и пътна динамика. Адаптивният контрол на окачването автоматично се приспособява към пътните условия, отчита скоростта на влизане и излизане при завои, съобразява се накланянето на каросерията и индивидуалният стил на шофиране. FlexRide предлага избор от три режима на пътни настройки: балансиран Standard, комфортен Tour и по-активния Sport.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Ужас, падна ми акумулаторът!

Не би трябвало да е изненада за шофьорите с по-богат опит моментът, в който не могат да запалят колата си. В студентите зимни месеци това е очаквана неприятност. Сядате зад волана, завъртате контактният ключ и се чува само леко цъкване. Повтаряте упражнението, но двигателят не запалва. Ако не сте карали автомобила си 2-3 дни, напълно вероятно е акумулаторът ви да е паднал. През зимните месеци имаме повишена консумация на енергия - двигателят е студен при запалване, включваме целодневно фарове, парно, имаме подгряване на стъкла, седалки, включваме аудиосистемата и др. Понякога може да има и изтичане на ток от батерията, ако се е стигнало до оголен кабел и се получава директно съприкосновение с метална повърхност. Възможно е алтернаторът ви да си е заминал и да не зарежда акумулатора. Няма нужда да въртите непрекъснато контактният ключ. Най-добре е да помолите няколко души да ви забутат колата. Освободете от скорост, махнете ръчната спирачка и след като добре се наберете, включете директно на втора предавка. Ако не успеете от първия път, пак опитайте, но може наистина да имате проблем. Другият вариант е да помолите колега шофьор да ви даде ток от неговия акумулатор чрез кабели, стига да имате в багажника. Свързвате плюс с плюс и минус с минус. Може и минус с маса от вашата кола. Едва когато стане свързването, стартирайте чрез завъртане на контактният ключ. Ако запалите, трябва на място да гадате повече газ. Направете десетина минути каране, и то на повече от 2000 об./мин, за да заредите акумулаторната батерия. Ако колата ви е нова, може да се появят проблеми с електрониката, когато вземате ток с кабели. Щом се приберете вкъщи, заредете акумулатора си в продължение най-малко на 9-10 часа.

БГ ПРЕМИЕРА

Ford Focus краде от рали-колите си

Третото поколение на Focus е пример за последователна политика в намерението на производителя всеки път от модела да вади максимума. Новият автомобил се предлага с три и пет врати, а също и във вариант комби. В компактния клас отстоява идентичността си на пътя с прогресивното развитие на кинетичния дизайн, налаган през последните години от централата на Ford. Днес все по-трудно могат да се видят автомобили, които имат отличителна собствена визия. Спортният силует, агресивната стойка и изчистените линии правят модела привлекателен за човешкото око, а серийният модел се доближава до безгачките на компанията, които участват в Световния рали шампионат (WRC). Третото поколение на колата е проектирано с по-къси



надвеси, спортноагресивната стойка излъчва динамика дори когато автомобилът е в покой на паркинг. LED светлините във фаровете и стоповете са отличителен запазен знак. Много по-качествени са материалите, от които са изработени арматурното табло и цялостното обзавеждане. Водачът и неговите спътници, когато седнат в спортните и ергономични седалки, усещат подчертан и точно уцелен лукс в кабината. Стилната цент-

рална конзола е решена в мека, кехлибарена светлина за нощното шофиране. Всички необходими контролни уреди са поставени на най-удобното място, няма излишни залитания откъм новаторство. Модерната централна конзола е прибрана, не заема разпространено място, което да е за сметка на краката на пътниците отпред. Функционалното присъствие на MP3 и USB свързването са част от съвременното оборудване

на всички нови коли. Focus поддържа перфектно зададена температура за повече уют вътре в купето чрез най-новия си и модерен DEATC климатик, разделен на лява и дясна зона.

Напълно в унисон с мисълта за сигурността на пътниците и пешеходците новият Focus получи пет звезди за безопасност по време на тестовете на независимата организация EURO NCAP. Автомобилът се предлага с пет бензинови двигателя с мощност от 105 до 182 к.с. Дизеловите агрегати са четири с познатото обозначение TDCI. Стартират от 95 к.с., а най-мощният е 2-литров със 163 коня под капака. Очаква се скоро да се появи и Focus ST - истинско спортно предизвикателство за манажи.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

N-Ti-Tuss

Билкови капсули
при суха и влажна кашлица

