

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Румел Леонидов: Поезията е бутиково изкуство

Интервю на
Светлана
Любенова
на стр. 11



Доверете се на шоколада

За радост отмина времето, когато лекари и диетолози масово забраняваха да се хапва шоколад. Разбира се, както във всичко, и тук мярката е много важна. Но със сигурност умерена употреба на кафяво или черно блокче носи повече ползи, отколкото калории. В шоко-

лада се съдържат десетки активни вещества, които активират ума и мускулите. Антиоксидантният ефект на каквото се допълва от свойството му да препятства образуването на тромби в кръвоносните съдове. За видовете шоколад и как да се съхранява четете

на стр. 10

На баня в Европа

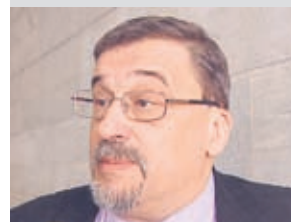
България е пребогата на минерални води, но имаме много да гледаме на запад, за да ги използваме адекватно. В Унгария обществените бани отдавна са неразделна част от живота, но не защото хората нямат душовете и ваните у дома. Просто удоволствието от една СПА баня не може да се сравни с нищо като ефект върху здравето и кондицията. Къде и как се топят в Будапеща ще научите

на стр. 9

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

На Бабин ген
в „Майчин дом“



Водещи специалисти
за делника и празника
на акушер-гинеколозите
health.bg/v/177



5 билки
за добро храносмилане

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене



ecopharm

www.ecopharm.bg

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

Рибата понижава вероятността от алергии

Днес е известно, че здравето на бебето до голяма степен се определя от храните, които употребява майката по време на бременността. Менюто в първите години от живота също е изключително важно. Правилното хранене формира силен имунитет, оптимални обменни процеси, добро физическо и интелектуално развитие и др. Машабно изследване, проведено от шведски учени, доказва, че употребата на риба в първите девет месеца от живота на бебето снижава вероятността от развитието

на алергични заболявания през последващите години. От друга страна е установено, че провеждането на каквито и да било лечебни терапии с използването на антибиотици с широк спектър на действие съществено повишава риска от появата на проблеми с дишането и астма. Изследователите все още не са категорични точно кой вид риба има най-положителен ефект върху децата. Но според официалния отчет шведските семейства най-често употребяват бяла риба, сомга, херинга и скумрия.



ДИАГНОЗИ

Здравна недостатъчност



Петър ГАЛЕВ

Нещо се случва в здравните системи по целия свят и би било много глупаво да се правим, че не го виждаме. Протестите в Румъния срещу промените в здравеопазването са само един от симптомите, оформящи големия синдром на финансово и системна недостатъчност в един от най-важните обществени сектори. Глобалният проблем е, че медицината в технологично и фармацевтично отношение напредва по-бързо от нагласата ни като общество да заплащаме за това. А безплатен обяд просто няма! И ето какво се получава: всеки иска да се лекува във възможно най-добрите условия и с космически технологии, но ако може, да плаща минимална вноска за това. Да не говорим в България колко хора изобщо не внасят здравни осигуровки, но тежат на врата на тези, които все пак отгледят някакъв процент от доходите си. Този изначален порок влече след себе си и останалите, до болка познати, проблеми: ниски заплати на лекари и медицински специалисти, което изкушава мнозина да искат пари под масата; гемотивация; лоша материална база; липса на реална профилактика. Като прибавим към това традиционното нашенско negliжиране на здравето, докато организъмът ни съвсем не рухне, става ясно защо нещата не са розови. Затова е крайно време освен солидарния модел на здравеопазване да има и персонални осигуровки. Всеки да получава спешна помощ, но за зrugото лечение да има значение дали плащаш редовно, какво внасяш в системата и явявал ли си се на профилактичните прегледи. Иначе и на сегашните редовни платци ще им писне и ще търсят начин да се осигуряват с минималната вноска. Тогава тежко ни и горко!



Европейци започват акция за активно остаряване

Дания официално обявява началото на инициативата: "Европейска година за активно остаряване и солидарност между поколенията". Целта е да се промени животът на хората над 60-годишна възраст. За Дания проблемът е много актуален, защото около 17% от населението е над 65

години. Според авторите на инициативата животът не приключва на тази възраст и хората над 60-те имат още какво да предложат. Качеството на живот и средната му продължителност при европейците постоянно се повишава - с 2-3 месеца всяка година. Както отбеляз-

ват експертите, тези демографски особености трябва да се използват, особено на пазара на труда. Това е и същността на концепцията за активното остаряване. В рамките на инициативата ще бъдат създадени съответстващи на всяка възрастова група условия за труд.

Червените съдове в битка със затлъстяването

Храненето от съдове с червен цвят предотвратява преяждането и може да помогне в борбата със затлъстяването и злоупотребата със спиртни напитки. До този извод са стигнали немски и швейцарски учени. Те провели изследване с участието на група добро-

волци, на които предложили да пият чай от червени и сини чаши. Групата, която използвала червени чаши, изпила 44% по-малко чай. Във втората част на експеримента 109 души трябвало да се хранят от червени, сини и бели чинии. Най-малко количество изяли хора-

та, чиито чинии били червени. Експертите обясняват този ефект с факта, че яркият цвят се асоциира с опасност, забрана и се приема като тревожен сигнал. Мозъкът възприема продуктите за хранене, намиращи се в такива съдове, като потенциално вредни.



Шунките пазят сърцето

Ново изследване показва, че дневният прием на екстракт от шунки намалява опасността от сърдечни заболявания. Хората с наг-

нормено тегло, които са приемали напитка от шунки в продължение на 6 седмици, са понижали стойностите на кръвното налягане и

нивото на лошия холестерол.

Шведски учени са изследвали потенциалните качества на шунките при борбата със сърдечните заболявания при хора, които имат проблеми с килограмите. Резултатите показали 17% общ спад в нивата на лошия холестерол и кръвното налягане.

Шунките от векове се използват в народната медицина, тъй като са богати на витамин С и имат силни противовъзпалителни свойства. Помагат и при артрит, настинки и т.н.

Наднормено тегло се таксува като свръхбагаж

Австралийската авиокомпания Qantas взе решение да се помогне за решаването на проблема с наднорменото тегло на пасажерите. За излишните си килограми те вече ще плащат като за свръхбагаж. Според икономическите експерти на компанията всяка година Qantas губи 1 млн. долара за превоза на допълнителни 2 kg към всеки пътник. През последните две години теглото на среднотатистическата жителка на Австралия се е увеличило от 59 на 71 kg, а на мъжете - от 72 на 85 kg. Експертите смятат, че решението на авиокомпанията ще накара хората да се замислят за излишното си тегло, защото това не само е вредно и грозно, а вече ще им бърка и в джоба.

ОТ РЕДАКЦИОННАТА ПОЩА

Благодаря ви, че ви има!

Уважаема редакция,
Миналата година получих заболяване, което се нуждаеше от спешно диагностициране и лечение по оперативен път. За мое голямо щастие попаднах във Втора хирургия на Александровска болница. Един пациент трудно може да оцени професионалните качества на своя лекар, но безпогрешно усеща грижата, полагана за него, усеща отношението, което го кара да се чувства спокоен и убеден, че е в много добри ръце и за него ще се погрижат по най-добрия начин. След няколко тежки дни на ужасни болки съдбата ме срещна с д-р Маноил Соколов. Усетих и изключително чо-

вешкото и професионално отношение на проф. Николай Яръмов. Никога няма да забравя и с какво внимание ме обзгради екипът анестезиолози в минутите преди операцията.

Доктор Соколов и колегите му, освен че спасиха живота ми, ми дадоха увереност, че доброта и благородното милосърдно отношение са живи и са около нас.

Благодаря им, че ги има, и им желая да срещат в житейския си път също толкова добрина, колкото те раздават!

Емил Котас, София, ул. "Майор Горгалов", бл. 31Б

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост мед - I се премести в блок № 54 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").
Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.



Porsche Boxster с ново поколение

Компанията Porsche представи третото поколение на модела Boxster, който се появи през 1996 г. Спортният автомобил има съвсем ново купе от алуминий, което го прави с 95 kg по-лек, напълно преработено шаси и модернизирано силово агрегати. В сравнение с предшественника си поредният Boxster е и с променени пропорции. Той ще се предлага с два 6-цилиндрови двигателя със система за непосредствено впръскване на гориво. Независимо от малкия обем на двигателя (2,7 литра) мощността на спортния автомобил ще е с 10 к.с. по-висока (265

к.с.) от предишния модел. По-спортният модел Boxster S ще се движи с впечатляващите 315 к.с., а от 0 до 100 км ще вди- за за 5 секунди.

Независимо от увеличената мощност и подобрена динамика разходът на гориво съществено е снижен. При Boxster той е 7,7 л на 100 км, а при Boxster S - 8,0 л на 100 км. Европейските продажби на спортните автомобили ще стартират през пролетта на настоящата година. Цената на Boxster и Boxster S в Германия ще е съответно 48 291 евро и 59 120 евро.



iPhone 4S предизвика сблъсъци в Китай

Корпорацията Apple беше принудена в първия ден да преустанови продажбите на новия iPhone 4S в Пекин и Шанхай заради бурни скандали, които едва не прераснаха в безредици в един от фирмените магазини. В заявлението на компанията се казва, че продажбите са спрени в интерес на безопасността на клиентите и персонала в магазините

на Apple. За да се избегнат инцидентите, компанията е решила да предлага новия iPhone само чрез интернет. Официалните продажби на модела 4S започнаха на 13 януари, а презентацията на смартфона беше на 4 октомври 2011 г.

Външно iPhone 4S не се отличава съществено от предишния модел, но новият смартфон има

по-мощен процесор. Камерата е с 8 мегапиксела вместо 5, както е при iPhone 4. Смартфонът, предизвикал кървави битки в Китай, се предлага не в две, а в три модификации - с 16-, 32- и 64-гигабайтова памет. Апаратът има и гласова помощница Siri, която разпознава гласа на собственика си и изпълнява командите му.



Студената бира провокира изобретатели

Компанията LG представи в САЩ хладилник със специално отделение за свръхбързо охлаждане на бира, газирани напитки или вино. Хладилникът, наречен LFX31935, спечели наградата "най-добра иновация" в категорията "егро-габаритна битова техника" на престижното изложение за електроника CES 2012. Хладилникът съчетава внушителен обем - 877 литра, с висока икономичност. В него има още куп

съвременни технологии за поддържане на най-добър режим за съхраняване на продуктите: въградени датчици за поддържане на определена температура и влажност, система за циркулация на въздуха. Но успехът на хладилника дойде от уникалното отделение Blast Chiller, което е разработено специално за бързо охлаждане на напитки. За бирата са достатъчни 4 минути, а за виното - осем.

Брад Пит си купи руски мотор

Звездният актьор и многодетен баща Брад Пит се сдобил с руски мотор "Урал" от магазин в Калифорния и повози някои от синовете си. В САЩ моделът с кош е много популярен. Владимир Курмачев, изпълнителен директор на завода, където се произвежда "Урал", е особено горд, че моторът е привлякъл внимание то на световноизвестна личност. Според Курмачев "Урал" се радва на добри продажби в много държави като Англия, Япония, Нова Зеландия.

Брад Пит съвсем не е равнодушен към мототехниката. В неговия гараж има няколко скутера, както супермодерни, така и госта ретро, BMW R1150GS Adventure, два различни Ducati, в това число и легендарният Monster 1100S Titanium с титанов корпус, няколко поръчкови мотора, поне по един Suzuki и Triumph, няколко класически модела. Спругата му Анджелина Джоли споделя по този повод: "Предполагам, че за мъжете моторите никога не могат да бъдат прекалено много".



Медведев прави портал за чиновнически глупости

Към края на януари в Русия ще започне да работи нов портал по идея на Дмитрий Медведев. Проектът има за цел да събира глупостите, които чиновниците говорят и вършат и които тровят живота на хората. Влизайки в сайта, гражданите ще трябва да се регистрират, след което да споделят административните пречки, с които са се сблъскали, като споменат името на чиновника или на организацията. Според един от автори-

те на сайта всяка глупост ще се регистрира и ще се нанася в интерактивна карта. Така всеки ще има възможност да види къде са лидерите в бюрократичните недомислици. Най-честите и сериозни сигнали ще бъдат внасяни за обсъждане в обществен комитет. Информацията ще се обработва, след което може да се пристъпи към промени в законодателството или да се вземат мерки срещу конкретния виновник.



И скейтбордът погледна в бъдещето

Специалисти от компанията Chaotic Moon Labs усъвършенстваха моторизирания скейтборд, като го снабдиха с контролера за игра Xbox 360 Kinect на Microsoft, гласово управление от таблета Samsung, работещ с Windows 8, Phidget interface и здрави гуми за повишена проходимост. Изобретението е наречено Board of Awesomeness и може да достигне скорост от близо 50 км/ч. Инженерите, автори на скейтборда, споделят, че са искали да докажат, че може да се революционизира контролерът Kinect и да се използва за нещо повече от игри. Устройството предава жестовите и движенията на ползвателя на таблета Samsung, който играе ролята на централен мозък и е разположен в горната част на дъската.



Промяната в стила на живот е ключът към здравето



Доц. д-р Нина Гочева

● С доц. д-р Нина Гочева, ръководител на клиника в Националната кардиологична болница, разговаря Петър Галев

Доц. Гочева, защо годината започна с увеличен брой на инфарктите?

- Честотата на инфарктите варира по различни причини. По принцип през зимните месеци и особено когато внезапно паднат температурите, се активизира искемичната симптоматика. При излизане от топло на студено значително се увеличава сърдечната честота и в резултат се покачва кислородната консумация. Това може да изостри оплакванията на хората със стенокардия.

- Увеличава ли се през зимата рискът за хора, които нямат диагностициран сърдечно-съдов проблем?

- Също да, защото се променя механиката на дишането, увеличава се налягането в гръдната кухина, във връзка със студа се повишава изливът на стресови хормони в организма и всички тези фактори могат да се свържат с по-голяма честота на разкъсване на атеросклеротична плака някъде в коронарните артерии. А такава разкъсване на плака е спусъкът за развитие на миокарден инфаркт. При това тази плака изобщо може да не е давала никакви симптоми преди това.

- Напоследък имаше новина дори за тийнейджър с инфаркт, получен след интимен контакт...

- Не съм запозната с конкретния случай, понякога има вродени увреждания, които при дадени обстоятелства се обострят. Но инфаркт може да се получи и след неправилен прием или съчетание на някои препарати. Често младежи взимат различни вещества за бързо натрупване на мускулна маса и ако ги комбинират с препарати за сексуална стимулация, може да се стигне до инфаркт, без да има коронарна болест преди това.

- Във вашата клиника

има ли млади хора с инфаркти?

- Имаше едно момче на 26 г., а сега имаме пациент на 27.

- При тях каква е причината? Имат ли склеротични изменения?

- Нямат склеротични изменения, но има сигурен инфаркт. Единият е тежък пушач, другият също пуши. Смятам, че всичко това е от начина на живот, който изобщо не е здравословен, особено в тийнейджърската и младежката възраст - консумация на алкохол, пушене, нездравословно хранене, продължително безсъние и т.н.

- Едно от най-масовите състояния си остава високото кръвно налягане. Предстои ли там да се открие лечение, което кардинално да реши проблема?

- Имаше някаква идея за ваксина срещу хипертония, която се лансира на конгрес в Берлин, но за съжаление като че ли нищо не се получи. А и самата разработка се отнасяше до ограничена популация от хора. Няма панацея!

- Оправдан ли е страхът, особено на младите хора, че трябва да пият лекарства срещу хипертония с години?

- Във всички световни инструкции и ръководства за лечение на артериалната хипертония, особено при по-млади пациенти, се препоръчва, с много малки изключения, смяна на диетата, смяна на стила на живот, промяна и елиминиране на вредните навици през първите 6 месеца след установяване на високо артериално налягане. Това е преди лекарствата. Не трябва да се бърза с лепването на етикета "артериална хипертония" при едно-две измервания. При някои хора се наблюдава феноменът на "хиперреактора", при който е възможно да се измери по-високо кръвно, но след това то постепенно да се нормализира. И тъй като в ежедневието лекарствата нямат време да изчакват да отминат тази първа реакция и да се правят няколко измервания след това, се дефинира някой като хипертоник, без той реално да е все още такъв. Освен

това, колкото и елементарно да изглежда, измерването на кръвното налягане има много особености, които водят до фалшиво високи стойности по технически причини. Примерно пациентът не е седнал с подпрян гръб - това води до контрактура на мускулите. Или краката не са стъпили твърдо на земята. Ръкавът на грехата е навит над маншета и притиска ръката и т.н.

- Как се прецизира кога хипертонията вече е налице или става въпрос за случайни повишения на кръвното?

- Трябва да се направи холтерово (24 часа) измерване на артериалното налягане и да се видят колебанията през деня и особено през нощта. Защото в нощните часове човекът е изключил от ежедневието и се вижда реалното налягане. През деня може и да е по-високо, но нощно време, ако следва нормалната физиологична крива със спадане на кръвното в сутрешните часове, нещата са добре.

- Тоест сутрин кръвното трябва да е ниско.

- Сутрин това е най-важното. При събуждане артериалното налягане не трябва да е над 140 на 90. Ако следобед се повишава, първо трябва да се обсъжи

да въпросът за промени в начина на живот.

- Много малко хора имат волята и времето, а и вярата, че променят нещо в стила си на живот, ще постигнат резултат.

- Това е грешка. Защото, ако не промениш нещо в стила на живот, нещо в храната, в движението, някой път дори да пиеш суперфективно лекарство, то може да не действа точно поради факта, че базата не е променена. И тогава започва смяна на лекарствата, недоверие към лекаря, недоверие изобщо към идеята за лечение.

- Когато все пак се наложи медикаментозно лечение, защо често се комбинират по няколко хапчета?

- Тези неща са дефинирани в международно утвърдени стандарти и след множество проучвания. Ако, да кажем, изходното систолно налягане е с 20 милиметра живак повече от нормата, а диастолното - с 10 повече от целта за дадения пациент, то по-добре е да се стартира двойна антихипертензивна терапия не защото пациентът е много зле, а защото само с един препарат често няма да могат да се постигнат

добри стойности при по-високи изходни параметри. Ако човек приема само едно лекарство, което не е достатъчно ефективно, се започва увеличаване на дозата, увеличаване на честотата на приемите, влизане в страничните ефекти на медикаментите и отказ на пациента в крайна сметка да сътрудничи.

- Много хора се питат дали кафето повишава кръвното...

- Реакцията към кафето е индивидуална. Няма общовалидно правило. Аз по принцип никога не съветвам хипертониците, които са на лечение, да се отказват от кафето, когато установят, че то не води при тях до повишаване на налягането. При някои дори парадоксално може кръвното да се понижи след кафе. Всеки човек е индивидуална биологична система.

- Алкохолът и кръвното?

- Да, това е проблем. Концентратите при по-голямата част от пациентите водят до повишаване на артериалното налягане. Но когато се пие лек алкохол, една чаша вино - червено или бяло, - стига тази консумация да не води до никакви негативни усещания у пациента, то



Измерването на кръвното налягане има много особености, които водят до фалшиво високи стойности по технически причини

ва е допустимо. Мога дори да кажа, че малкото количество алкохол оказва влияние върху мозъчната кора и до известна степен успокоява пациента, което е положително.

- Има ли връзка телесното тегло с кръвното?

- Обикновено има връзка, защото колкото е повече мастната тъкан, толкова повече работа се иска от сърцето, по-голям дебит, по-голям ударен обем, за да може да храни тази мастна тъкан. И обикновено тези пациенти имат и повишено артериално налягане. Когато един човек отслабне, пада и артериалното налягане. Това е една от първите мерки в контекста на промяната на стила на живот. Просто е задължително.

НОВОТО В HEALTH.BG



Помогнете на имунната си система сега

www.health.bg/16317



Енергия от менюто

www.health.bg/16284



Хранете се правилно и през зимата

www.health.bg/16267

Анкета онлайн Практикувате ли зимни спортове?

Планините са побелели от пухкав сняг, а пистите очакват ентузиастичните сноубордисти и скиори.

Попитахме читателите на health.bg дали практикуват зимни спортове. **61%** от участниците в допитването заявяват, че не обичат студа.

16 на сто от анкетиранияте посещават планината с цел спорт всяка зима, а други **15%** рядко намират време и средства да се отдадат на това начинание.

Едва **8 на сто** от хората при всяка възможност отиват в планината да покарат ски или сноуборд.

Снимка Рага ПЕТКОВА



За какво говори кашлицата?

● Д-р София Ангелова, пулмолог в Специализираната болница по белодробни болести „Св. София“

Когато кашлицата трае до 3 седмици, тя е остра. Най-често се дължи на вирусна или бактериална инфекция, на хрема, гърлобол. Когато се възпали лигавицата в носоглотката, кашлицата е суха. При остри вирусни състояния е много важно да се овлажнява лигавицата - нейната сухота (предизвикана особено от отоплението) създава чудесна среда за бактериите и вирусите. Винаги съветваме да се приемат много течности, вода, всякакви чайове. Затова, когато има секрети, трябва да се дават препарати за втечняването им. Ако в първия момент заради възпалената лигавица потискаме кашлицата, то после не бива да се взимат препарати, които я спират. Защото секретите започват да се стичат надолу в дихателното дърво и в един момент то се запушва и човек получава задух. Затова лечението се определя от причината и вида на кашлицата.

Възрастните хора все още употребяват понятието "лоша" кашлица -



Д-р София Ангелова

става дума за ларингуалната (лаещата) кашлица, защото в миналото много деца са умирали от псевдотуберкулоза - при него се запушват горните дихателни пътища заради деформиране на ларинкса. За съжаление при тези случаи не може да се мине без антибиотик. Тежка е картината и при коклюша (магарешката кашлица), защото се получава шумно и мъчително вдишване заради стесняването на дихателния път.

При нас идват хора, които кашлят с месеци и дори години. Всяка кашлица, продължаваща повече

от осем седмици, е вече хронична. Причината в най-висок процент от случаите е постоянно стичане на секрет от синусите към гърлото и тъй като кашличните рецептори са в горната част на дихателното дърво, това предизвиква и постоянна кашлица. Тук проблемът се решава чрез отстраняване на причината за тези назални секрети. Около половината от случаите на хронична кашлица обаче са кашлична форма на бронхиална астма. Свикнали сме да свързваме астмата с пристъпи на задух. Оказва се обаче, че има хора, които дълго време кашлят и с инхалаторните кортикостероиди се овладява алергичното възпаление на бронхиалната лигавица. На трето място като причина за хроничната кашлица е гастроерофлексната езофагеална болест, при която се връща стомашно съдържимо в хра-

нопровода и тъй като го него е трахеята, тя се гразни. Обикновено кашлицата в този случай е нощна. Освен лекарства срещу рефукса ние препоръчваме вечерята да е ранна и да се спи на по-висока възглавница.

Изключително важно е да се спомене т.нар. пушаческа кашлица, за която се крият сериозни белодробни заболявания. При пациенти, които смятат, че имат "пушаческа кашлица", сме откривали активна туберкулоза и други тежки заболявания. Затова съветваме пушачите да се консултират със специалист и да се потърси причината за сутрешната им кашлица.

И накрая - около 3% от случаите на хронична кашлица се дължат на някои препарати за лечение на високо кръвно налягане и при спирането им спира и кашлицата.

На първо място трябва да кажем, че кашлицата е симптом, а не болест, както някои хора смятат. И при този симптом най-късно се търси лекар. Обикновено се отива в аптеката, пият се много и различни лекарства без резултат. Пациентка дойде при мен с думите: "Дадох 100 лева за лекарства, а един господин ми каза в трамвая, че кашлям като туберкулозна". Оказа се, че има пневмония. И понеже кашлицата е симптом, трябва да се търси причината за нея. В същото време

Изключително важно е да се спомене т.нар. пушаческа кашлица, за която се крият сериозни белодробни заболявания

тя е очистиращ, полезен механизъм на дихателната система - попадналият токсичен веществ, вирусите, бактериите гразнят рецепторите и чрез кашлицата белият гроб се мъчи да се изчисти.

Непрофесионални изказвания стряскат бъдещите майки

Елена ГЕОРГИЕВА

Бременните жени се страхуват от много неща: как ще протекат деветте месеца, от болката и от раждането, ще бъдат ли добри майки на децата си. "При тези безумни изказвания, които се въртят по десет пъти на ден в продължение на седмица по телевизията, представяте ли си как се чувства една жена, която ще ражда за първи път, като чуе това?" Въпроса постави ръководителят на катедра "Акушерство и гинекология" и началник на АГ клиника към УМБАЛ "Свети Георги" - Пловдив проф. д-р Благовест Пехливанов, г.м.н.

"Не трябва да се страхувате от раждането - предстои ви най-хубавото събитие в живота. То е възнаграждение за всички несгоди, които е трябвало да понесете по време на бременността", каза лекарят на бременните, дошли на четвъртото занятие в безплатното Общинско училище за бъдещи родители в Пловдив.

Проф. д-р Пехливанов обясни на жените, повечето от които имат загледан и повръщане, че често една препечена филийка хляб или бисквитка облекчава много състоянието им. По думите му бременните е по-добре да наблягат на целулозни храни като зеле и круши. Задължително трябва да приемат и повече течности - минимум по 1,5 литра на ден. Това помага и за ниското кръвно, което също е масов проблем при бъдещите майки. Бременните от един момент нататък започват да чувстват и болки в кръста и гърба. "Това не се лекува с лекарства, а с упражнения и йога за бременни", съветва професор Пехливанов.

Един от често задаваните въпроси от бременните е дали да продължат да работят. Разбира се, бе отговорът на професора - бременността не е болест. Но с уговорката, че това се отнася за нормалната бременност, но не и за патологичната. Както и че има работа и работа. Ако тя е свързана с ацетони, лепила, радиация - в никакъв случай, работодателят е длъжен да премести на друго място бременната. Или пък ако работи в офис с 20 бюра в едно помещение или с клиенти в банка - все някой ще ѝ кихне в лицето и ще я зарази с някой вирус.

Бъдещите майки научиха още, че е най-добре да се откажат от шофирането и дългите пътувания - особено в самолет. Има авиокомпани, които дори няма да ги допуснат на борда на самолета. Научиха, че не бива да ходят на токове, по-високо от 3 сантиметра, че трябва да се откажат от баровете и заведенията, за да не си "закачат" нещо. Вместо това - да се разхождат на чист въздух.

"Не яжте за двама", призова дамите професор Пехливанов. "За вас може да няма, за детето ви винаги ще има", каза той и посочи нормите на качване на килограми, които са различни според това колко пълна или слаба е била жената, преди да забременее.

Той обясни още на бъдещите майки как да различават случайни контракции от симптомите на истинското раждане. И помоли татковците: "Не се паникьосвайте. От вас просто се иска, като дойде моментът, спокойно да настаните жена си на задната седалка в колата и да я закарате в родилното".



Д-р Мария Стаевска

Студът провокира алергии

• С д-р Мария Стаевска, алерголог, разговаря Галина Спасова

Д-р Стаевска, грешат ли често хората, които сами си поставят диагноза студова алергия?

- Да, идват при нас и казват: "Имам студова алергия, защото изляза ли на студено, започва да ми тече носът. Не може ли да ме тествате?". Това, естествено, е невъзможно, защото студът не е алерген, алергените са белтъчни молекули или химически вещества. Физикалните фактори като студ, топлина, слънце, вода не са алергени. Ако при излагане на студ тече носът или съзят очите, става въпрос за рефлекторни реакции. Има дори такъв вид неалергичен ринит - нарича се ринит на скиорите. Но има хора, при които носът започва да тече и дори се запущва и при най-малък допир със студен въздух. Това е проява на хронично възпаление на носната лигавица - т.е. на човек с алергичен ринит (към животни, домашен прах и т.н.) му трябва много малко, за да се раздразни отново лигавицата. И студеният въздух е такъв провокиращ фактор. Доста често имаме такива пациенти. И ако се проведе лечение на алергичния или неалергичния ринит, резултатът е добър. Т.е. в такива случаи е важно да се разбере дали има хронично възпаление. При нас по-



Снимка Рага ПЕТКОВА

падат и пациенти с т.нар. синдром на Рейно или с перниони. При излагане на студено при тях се наблюдава посиняване и зачервяване на ръцете, пръстите на краката, подуване, в тежки случаи може да има и некроза. Това е имунокомплексна болест, при която съдовете се запущват и спират да се хранят. Това не е в никакъв случай алергия, макар причината да се прояви болестта да е студът.

- Белезите на истинската студова уртикария, която хората обик-

новено наричат "алергия"?

- При излагане на студ се появява сърбящ, бързопреходен обрив - най-често по откритите места - лицето, ушите, ръцете. За разлика от синдрома на Рейно, при който може да се усеща и болка, парене, сърбежът е много ясно изразен. Обривът преминава бързо, без всякаква следа в рамките на час-два, но може временно да се засили при влизането в топло помещение. Тези неприятни прояви могат да се наблюдават и при



Честото излагане на студено може да намали прага на чувствителност и човек да започне да свиква

докосване на студени повърхности.

- Има ли степени на тежест при студовата уртикария?

- Да, има проучвания, които показват праговете. Има пациенти, които се обриват само при нулеви температури - те са най-леките случаи. Но има и такива, които и при 20 градуса може да получат обрив. Едно от най-опасните неща при студовата уртикария е да се влиза в студена вода - в река, язовир. Защото обривът може да се получи по цялото тяло, не само в отделни участъци. Той представлява излив на плазма от съдовете в кожата. И ако това стане мащабно в цялото тяло, има предпоставка за изпадане в шок. Така че възможно е, ако човек има студова алергия, при плуване в студен водоем да колабира заради падане на кръвното налягане и да се удави.

- На закаляването може ли да се разчита за предпазване от студова алергия?

- Честото излагане на студено може да намали прага на чувствителност и човек да започне да свиква. Проблемът е, че ефектът е налице само ако постоянно се прави това излагане. Това, което може да се предприеме, е да се носят топли обувки, ръкавици, шапки. Основното средство обаче си остават антихистамините. Студовата, както и всички физикални уртикарии, е резултат от освободен от клетките хистамин.

И затова като основна профилактика и лечение прилагаме антихистаминови препарати. Хубавото е, че съвременните им варианти са безобидни - нямат странични ефекти като сънливост, привикване, наддаване на тегло. Ако човек има студова уртикария, той трябва да приема антихистамин през целия есенно-зимен период всекидневно. За съжаление много често може да има съчетаване между хронична и студова уртикария. Ние правим тестове с кубче лед за доказване на студова уртикария. Така че ако човек има съмнения за такова заболяване, трябва да се консултира с алерголог.

- Студът как се отразява на алергиите по принцип?

- Хората с бронхиална астма, с различни алергии се влошават през есенно-зимния сезон. Студеният въздух може да предизвика пристъп у астматиците. Също вирусните инфекции през този сезон са много честа причина за астматични пристъпи при децата, като всъщност голяма част от тях нямат астма. Атопичните дерматити (невродермити) също се влошават от студения въздух, защото той силно изсушава кожата. Тогава помагат и овлажняващи кремове, а при по-тежки случаи се налага лечение.

Обездвижването е по-опасно за жените

Отдавна всички знаем, че физическата активност удължава живота, подобрява неговото качество и ни гарантира добро самочувствие. Обратното - дългото залежаване на дивана пред телевизора, типично повече за силната половина на човечеството, може да ни докара много беди. Наскоро обаче учените ни изправиха пред една вродена несправедливост. Оказва се, че обездвижването е по-опасно за жените, отколкото за мъжете.

Изследване, проведено от американски специалисти, доказало, че застоялия начин на живот директно съкращава дните ни, особено при женската част от населението. Учените анализирали в продължение на 13 години данните за здравословното състояние на повече от 123 хиляди души. Резул-

татите показали, че жените, които прекарвали седейки или лежейки повече от шест часа в денонощието, ги настига преждевременна смърт с 37% по-често, отколкото активните им връстници. При мъжете този показател е 18%. При това изводите се отнасят все пак за повече или по-малко подвижни хора. За абсолютно ленивите рискът се увеличава значително - до 94% при жените и 48% при мъжете.

До аналогични изводи стигнали и британски учени от Кралския колеж в Лондон. В техния научен проект взели участие 2400 двойки близнаци. Всички те отговаряли на въпроси, свързани с физическото им натоварване. Накрая бил направен анализ на кръвта им, за да бъде измерена дължината на теломерите им - крайни-

те фрагменти на клетъчните хромозоми. Известно е, че тяхната дължина е индикатор за стареенето на организма - колкото са по-къси, толкова по-малко ще живее клетката. А колкото повече клетки със скъсени теломери има в тялото ни, толкова по-малко ще живеем. Британските учени установили, че при мъжете и жените с минимално физическо натоварване (16 минути на седмица) дължината на теломерите е с 200 нуклеотида по-малка в сравнение с тази на хората, които са на същата възраст, но са доста по-активни (199 минути на седмица). При активните и физически подвижни участници в изследването дължината на теломерите се оказала същата, както при по-младите с 10 години хора, които обаче водят застоял начин на живот. Този



контраст бил особено видим при близнаците с различно ниво на физическа активност.

Двете изследвания за пореден път доказват, че продължителността на живота ни директно зависи от нашата актив-

ност. За да останем здрави и в напреднала възраст, не е достатъчно да се занимаваме със спорт само в определени дни и часове, а е необходимо постоянно да бъдем в движение. Физиолозите са убедени, че даже умерено-

то физическо натоварване може съществено да снижи риска от преждевременна смърт. Изключително подходящо, а и достъпно е бързото ходене пет пъти в седмицата в продължение на един час. (ЖЗ)

Специфичните лекарства срещу грип спасиха много хора

С акад. Ангел Гълъбов от БАН разговаря Петър Галев

Акад. Гълъбов, каква е природата на грипния вирус?

- Причинителите на грипа - грипните вируси типове А и В - винаги са тръгвали от един природен резервоар - дивите водоплаващи птици. Основна характеристика на тези вируси е тяхната много силна изменчивост, която може да настъпи по няколко различни механизма. Почти ежегодно настъпват промени в генетичния им апарат и се появяват нови варианти. Именно това е причината след боледуване от грип с причинител един вариант на вируса изгражданият имунитет да не е валиден срещу следващия, нов вариант. Затова и съставът на ваксините срещу грип трябва да се обновява всяка година. Огромната част (над 95%) от грипните инфекции се причиняват от вируса тип "А".

- Кога възникват пандемии?

- Генетичният апарат на грипните вируси се състои от осем сегмента. Когато различни грипни вируси попаднат едновременно в организма на свинята, а ве-



Акад. Ангел Гълъбов

роятността за това е огромна, се получава размяна на генетични сегменти между тези различни вируси. Процесът се нарича реасортиране. Все едно имате две тестета карти, между които разменяте по няколко карти. Точно такива грипни вируси със заменени генетични сегменти причиняват пандемии, защото цялото човечество се оказва неимунно. Никой не се е срещал с нововъзникналия вирус и той спокойно поражда стотици милиони хора по целия свят. През XX в. това се е случвало три пъти и един път през XXI в. Грипни пандемии е имало през 1918 г. - "Испанска болест" (но тук механизмът на появата на причинителя не е бил реасортиране, а серия от точкови мутации); през 1957 г. -

”

Грипът е характерен с внезапното остро начало, което го отличава от другите респираторни инфекции, които се причиняват от над 200 - 250 различни вируса

т.нар. Азиатски грип, и през 1968 г. - Хонконгският грип, който и до момента се среща. И при трите посочени пандемии още не бяха открити специфичните противовирусни препарати, които се появили по-късно. Първо беше създаден римантадинът, и по-точно близкият му по структура амантадин, а след това оселтамивирът и занамивирът. Тези лекарства спасиха много човешки животи. Последната пандемия се получи през 2009 г. от т.нар. Свински

грип. В България той се прояви не през типичния сезон - зимата, а през лятото на 2009 г. При него беше характерно, че не пораждаше възрастните - над 60-годишна възраст, а деца и млади хора, пациенти със затлъстяване и бременни жени.

- Какво очаквате през тази година?

- Добрата новина е, че ваксините включват всички вируси, които реално вече причиняват заболявания в Европа. Но в края на януари е трудно да се препоръча ваксиниране. Това трябва да се прави през есента, за да има време организъмът да изготви имунитет. В момента когато се обяви грипна епидемия, може да се прави профилактика със специфичните антигрипни лекарства, които се приемат в по-ниска доза и по-продължително време, според указанията на производителя за предпазване от заболяване.

- Защо грипът протича по-тежко от другите респираторни инфекции?

- Грипът е характерен с внезапното остро начало, което го отличава от другите респираторни инфекции, които се причиняват

от над 200 - 250 различни вируса. Причината за това е, че всички тъкани при грип са подложени на интоксикация. Втрисането, високата температура, главоболието и болките в мускулите и ставите се дължат на един специфичен феномен. Когато вирусът нахлуе в клетките на дихателните органи, при взаимодействието с локалната имунна система се освобождават свободни радикали, които се разпространяват и натрупват по цялото тяло. Това е така нареченият оксидативен стрес. В резултат на това се нарушава пропускателността на най-малките кръвоносни съдове - капилляри и артериоли. Това са най-ранните прояви на грипа. Затова страдат сърцето, централната нервна система, средното ухо, някои жлези с вътрешна секреция, бъбреците. Иначе вирусът пряко не ги поражда, защото се размножава само в носните ходове и белите дробове. Но типичната белодробна симптоматика - кашлица и хрема настъпват на втория-третия ден.

- Какво трябва да е поведението при грип?

- Терапията трябва да е комплексна! Възможно най-

рано се включва специфичен противовирусен препарат - химиотерапевтик. Срещу оксидативния стрес трябва да се дават антиоксиданти - витамин Е по 100 мг на ден и витамин С във високи дози, например 500 мг дневно. Третият елемент на лечението е приемът на имуномодулатор. Има много добри препарати с основна съставка ехинацея и други растителни извлекци. Те стимулират локалния имунитет. И последният компонент на терапията са симптоматичните средства - срещу високата температура, болките, хремата и кашлицата. Храненето трябва да е леко и на малки порции и да се пият много течности. Ако грипът се лекува навреме и по правилния начин, рязко се снижава опасността от усложнения, както и самият период на боледуване.

- Имаше спор дали поставянето на маска на носа и устата пази от заразяване.

- До голяма степен предпазва, ако се сменя през няколко часа. Но много е важно да се мият ръцете често и стриктно. Освен това при епидемия трябва да се избягват местата с големи струпвания на хора. Движението, разходките на чист въздух са също полезни, обездвижването влияе неблагоприятно.

1 БНТ

СРЕЩУ НОВИНИТЕ

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 19:00

no frame media



Замяната на пържени и солени храни със салати и плодове може да намали риска от инфаркт с една трета

Горещи латино ритми горят калории

● Зумба - идеалното съчетание между танца и фитнеса



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Кристина ПЕШИНА

Известно е, че падането на температурите е обратнопропорционално на килограмите. Резултатът е понижено самочуствие, изтощителни диети, потене във фитнес зали... Да, за огромно наше съжаление отслабването

съвсем не е толкова лесно и приятно, колкото надебеляването. Изисква време и усилия. Наясно с всичко това, реших да започна борбата с кантара, като се поразровя в интернет и се ориентирам какво ново предлага фитнес индустрията. Кеф ти аеробика, кеф ти тае бо! За всекиго по нещо. Самата аз не съм любима

на динамичните тренировки, в чийто край си изплъзил език до пода. Като повечето наследници на Ева все очаквам момента, в който ученият ще измислят как да горим калории, без да си мърдаме пръста. Това явно няма да се случи скоро, но упоритостта ми да открия поне нещо приятно беше възнаградена. Попаднах на зумба. Оказа се, че зад странното име се крият танци. А това означава забавление и добро настроение, докато кантарът мести стрелката назад. Въодушевена се запътих към една от софийските зали. При избора на място е добре да обърнете внимание на няколко неща. Залата да е топла и добре проветрена, часовете, които избирате, да не са прекалено посещавани. Инструкторите да са внимателни. За мой късмет и с трите неща уцелих още от първия път.

Директно попаднах сред горещи латино ритми, каращи те да забравиш за студа навън и да се пренесеш в една топла морска фиеста. Зумба смесва няколко музикални стила едновременно - салса, меренге, ча-ча, регетон, самба и какво ли още не. Липсват трудните упражнения от фитнеса, а стъпките са лесни и се запомнят бързо. Движенията натоварват цялото тяло, като се започне от бедрата, прасците, талята, коремните мускули, гърба и се

стигне до раменете и ръцете. Самата тренировка съчетава аеробни със силови упражнения. Между музикалните изпълнения ви остава

Движенията натоварват цялото тяло, като се започне от бедрата, прасците, талята, коремните мускули, гърба и се стигне до раменете и ръцете

време да си поемете въздух и да поотдохнете, преди да се закришете в ритъма на следващия танц. И така, докато се къчите, горите калории. Специалистите твърдят, че са между 500 и 700 на тренировка.

Не си мислете, че става дума за някакво вяло поклащане под звуците на музика. На танците винаги се е гледало с известен скептицизъм по отношение на

Танците не само осигуряват значително натоварване на мускулите, но и формират изящна фигура и походка. Освен това те са идеален начин да се борим с депресията и излишните килограми. Доказано е, че ритмичните движения под съпровода на музика са ефективен и най-важното приятен начин за оздравяване. Постепенно латино танците завоюваха своя територия. Салса, румба, ча-ча, най-добре комбинацията от всичко това - зумба, ще ви помогнат да се почувствате по-свободни и уверени, както и да решите проблемите с целулитите или понатежалата фигура. Тези горещи танци са чудесна тренировка за всички мускули и най-вече за тези на бедрата, гърба, талята и ръцете.

отслабващия ефект. Но замислете се: да сте виждали дебел танцьор? Натоварването е сериозно и в края на часа се чувствате приятно изморени. Инструкторката Камелия Радева постоянно се интересува дали сте добре и дали нямате нужда от забавяне на темпото. Всъщност именно в редуването на бързо с бавно темпо е разковничето. Това повишава и издръжливостта.

Зумба е подходяща за всички. Независимо от това в каква форма сте или от кой пол сте. В България се посещава предимно от жени, но това не я прави неподходяща за мъжете. Тренировка по зумба има вече в повечето по-големи градове от страната. Съществуват няколко вида. Zumbatomic е програма, разработена специално за деца. Zumba Gold пък е за по-възрастни.

Ако пък сте от хората, които предпочитат домашния уют пред залата, можете да си гръпнете от виртуалното пространство тренировките и да ги

правите сами у дома. За практикуването им не ви е необходим лицензиран инструктор. Разнообразието им ви позволява да избирате темпото, в което ще се чувствате най-добре. Както практикуването на всеки спорт, така и зумбата изисква време и постоянство, за да получите желаните ефекти. Бъдете търпеливи и тренирайте поне два пъти седмично и резултатите няма да закъснеят.

Тъй като зумбата е все пак вид фитнес, последните 15 минути са за силови упражнения за проблемните зони. Финалът пък е за задължителното разтягане. Сладкото напрежение в мускулите те кара да се чувстваш доволен от себе си. И удоволетворен. Затова и накрая залата кънти от ръкоплясканията на жените, които определено се чувстват по-добре.

Загрял физически и емоционално, не усещаш студа навън. Горещите ритми са те пренесли някъде далече, далече. Приятното усещане от последния един час ще те държи още дълго, а защо не и до следващия път?

Затопля и облекчава мускулните и ставни болки

NeOx
Отново се движиш!

Алорвещична серия www.csofarm.bg

ЛЮБОПИТНО



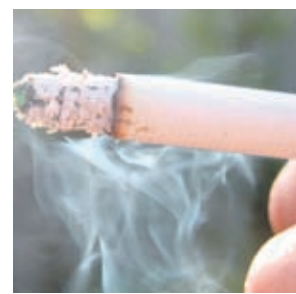
Кожа

Френският моден и козметичен гигант ИВ Сен Лоран ще пусне продукт, който действително подмладява кожата. Новият крем за лице е плод на 20-годишни изследвания и разработки и съдържа синтетична версия на естествените захари в кожните клетки, които ги карат да се подновяват. Количеството на въпросните естествени глюкани намалява в организма с течение на времето, което води до нееластична и потънка кожа.



Скука

Изследователи са стигнали до заключението, че около половината служители изпитват хронична скука, която отключва редица вредни навици. Проучванията показват, че най-безобидните отдушници на скуката са кафето и шоколадът. Алкохолът е сред предпочитаните средства за разведвяване след такъв ден. Мениджърите трябва да открият правилната формула за стимулиране на своите служители, които са загубили интерес към работата си.



Цигари

Пушачите у нас са намалели с 2-3% за една година. Това показва национално представително проучване сред 997 граждани, направено по поръчка на МЗ. 41% от българите са пушили през 2010 г. срещу 39% през 2011 г. Процентът на непушачите в обкръжението на анкетираните се е увеличил от 46 на 49. Причината е в мерките за ограничаване на тютюнопушенето на обществени места.

Камен ЗДРАВКОВ
София - Будапеща

Със сигурност всички сме чували, че България е изключително богата на минерални извори. Неслучайно едно от най-повтарящите се имена на селища върху картата е Баня. Проблемът е, че на много места минералните води или изобщо не се използват за оздравителни процедури, или служат единствено за пълнене на туби от свободните хора. Да вземем за пример София, която е възникнала като град именно заради изобилието от термални води. След логичното отмиране на градските бани като хигиенно-перилно средище днес в българската столица няма нито една СПА къпаня! Всички могат да видят как изглеждат запуснатите сгради на някогашните достопенни бани. Да, Централната малко я ползваска, но днес тя е доста далече от предназначението си. Да не говорим за Горна баня, Банкя, Княжево и Овча купел. На други места, като Хисаря и Велинград, изникнаха десетки луксозни хотели с басейни и възможности за всякакъв воден релакс, но думата ми е за друго. И това друго може да се види най-добре в Будапеща. Там е най-близкият до България рай на минералната вода, но без да трябва да си на хотел. Унгарската столица вече привлича десетки хиляди туристи не само заради принципната си красота, богати музеи и известна кухня, но и заради удоволствието цялостно да се потопиш в гореща вода, да плуваш, да

Банята - начин на употреба



Снимки АВТОРЪТ



вземеш парна баня или сауна на няколко знаменателни места, изглеждащи отвън като богати дворци. Всъщност и отвътре унгарските къпаня те карат да се чувстваш като специален човек. То са различни по големина и температура на водата външни и вътрешни басейни за плуване или просто за киснене, сауни, парни бани, хидромасажи, контрастни душише и какво ли не. И всичко това в обстановка на чистота, ред и спокой-

ствие. Къпането в гореща вода на открито през зимата е несравнимо удоволствие и здраве. И съвсем естествено посетителите не са хора, които няма къде да се окъпят, или такива, дето все още имат седмично по един ден за хиженна баня. Става въпрос за интернационална аудитория, заставаща пред гишетата за билети още в 6 часа сутринта, когато отварят две от най-известните къпаня в Будапеща - Сечени и Гелерт. Цената на

*Топлата вода
действа
благотворно на
целия организъм
дори и човек да е
напълно здрав*

билетите варира между 15 и 30 евро на човек според това дали искате индивидуална кабина за преобличане, или ще се задоволиш с подготовка в общо помещение с индивидуални сейфове за багажа. Там също е добре, но в кабината имате гардеробче и кушетка за полягане след разтапящите процедури. Никой не те пресираща колко да стоиш, може и цял ден да се киснеш от басейн в басейн. На големи табла на входа на баните са описани под-

робно произходът и свойствата на водата, за какво е полезна, как се прилага за пиене. Във всяка от баните има и лечебен център, в който профилирани лекари, рехабилитатори и масажисти се занимават с хората с конкретни заболявания. За унгарците това може да стане по линия на тяхната здравна система с някакво допустимо доплащане. Абсолютно всички басейни са достъпни за инвалиди. Изградени са специални спускащи устройства, чрез които дори напълно неподвижни хора могат да се потопят в басейна, без да ги е страх.

Всъщност унгарците отдавна са си изградил култура за използване на обществените бани. За много хора това е седмичен семеен оздравителен и разпускател ритуал. Отиват преди обед, плуват, масажират ги, облекчават си различни здравословни проблеми, след което си правят късен обяд и вечерта са на театър или опера. Топлата вода действа благотворно на целия организъм дори и човек да е напълно здрав. Отваря порите, извлича токсините, активира кръвообращението и обменните процеси.

Сигурен съм, че и в България бихме ходили на такава баня, ако имаме близо до дома си. Вярно, билетът не е едновременно 20 стотинки за топъл душ и дървени налми, но говорим за съвсем различно нещо. А в момента чудотворните води ни изтичат под носа и понятието "обществена баня" ни се струва мръсна гума. Докога?

Как се вадят никотиновите пирони

Тина БОГОМИЛОВА

Цигарите бъркат дълбоко не само в джоба, но и в клетките ни. Ужасните надписи и смразяващите картинки са невидими за пушачите. А и всеки има дядо, който е пафкал до 90 години и си е бил много добре. Пък и ако запалената цигара е пирон в ковчеза, то на непушачите ще им хлопа.

Мнозина се залавят да вадят никотиновите звезди на Нова година, а януари е изпъстрен с празници, които вървят с чашка и цигара. Бързо предалите се обикновено цитират Марк Твен - "Най-лесното нещо на света е да откажеш пушенето. Аз самият съм го правил хиляди пъти".

Индианците са дърпали тютюн заради религиозни ритуали, после пък станало модерно. Но сега се смята, че колкото човек е по-богат и по-образован, толкова е по-малко вероятно да пуши. На Запад пафкащите са натъпкани в ужасни обществени пепелници. Това ще

стане и у нас, тъй като в началото на лятото легалният наркотик ще е забранен в закрити обществени места. Затова опитите за откачане от вредния навик е добре да започнат сега.

Казват, че за да се влещеш в редиците на непушачите, изобщо не трябва да мислиш за цигари. Когато се броят цигари и дни без тях, още не означава, че късаш с тютюна. Специалистите обикновено говорят за два вида зависимости - физическа и психическа. Тялото се справя за седмици, но отровните мисли траят по-дълго.

Никотиновият глад води до главоболие, безсъние, кашлица, раздразнителност, липса на концентрация през първите седмици. Добре е да се поглъщат повече течности, супи, плодове и зеленчуци. Желанието изчезва с лъжица мед или ябълка вместо с чипс и семки. В продължение на два-три месеца се взема витамин С.

Според една народна

рецепта тютюнът се отказва с направени цигари от билката вратига за 5 дни. Първия ден се пушат 5 цигари, после се намаляват с по една.

Според психолози пушачът не може да се справи, ако няма идея защо пафка. Всеки си е изградил собствена гимна илюзия, затова и методите за отказ май действат различно на всеки. Основно се предлагат две тактики. Първата е - решаваме кога и разгласяваме на всички, не пием кафе, алкохол и отказваме всичко, което ни върви с цигарката.

Втората е с поставяне на по-краткосрочни цели - утре няма да пуша, следва утре и така всеки ден... Целта е не да се борим с желанието, а да го приемем.

Има хиляди мантри за самовнушение и кураж в битката с никотина, но май е най-добре всеки да открие своята.

Ралф Уолдо Емерсон е казал, че пушенето ти позволява да вярваш, че правиш нещо, когато нищо не правиш. Има различ-

пирони

ни изчисления, но всяка изпушена цигара убива не само нервни клетки, но и време. Затова и един от най-често срещаните съвети е да промените всекидневие си, за да избегнете ситуацията, в които пушите. Вместо на дивана с кафето и цигарката - във фитнеса. Спортът и разходките освобождават от напрежение и стрес, пък и няма да напълнеете, което често плаши пушачите.

Най-честите съвети, когато се появи неистовото желание за едно дръпване, са - дишай дълбоко, пий вода, направи нещо друго.

Отказването на цигарите е тежко, тъй като пушачът е сам в битката с никотина. Затова напоследък се говори, че груповото отказване е по-ефективно, има и много сайтове и центрове за борба с тютюнопушенето. А на цигарената индустрия се противопоставя друга - препарати, лепен-



ки, дъвки... Много нашумя електронната цигара, но ефектът от нея е спорен. Пушачите често се оправдават, че цигарата им носи удоволствие, намалява стреса и напрежението. Но по-лесно е, когато сте напрегнати или ядосани, да издишате дълбоко лошите чувства и да

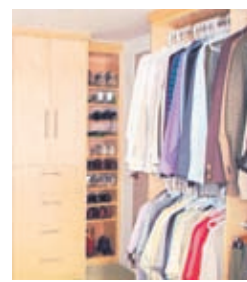
се поразходите.

Универсална рецепта за справяне с цигарите няма. Всеки трябва да намери своя начин да изхвърли пепелниците. А май най-сигурният е еднопосочен билет до Бутан, тъй като там изобщо не се продава тютюн.



Снегът
не плаши
австрийците

13



Как да се
справим
с хаоса
в гардероба

14



Капифено удоволствие, какаова нежност, плътно меко усещане за топяща се глазура, сладка тръпка, подправена с ядки, разкошни аромати и млечен завършек... Досетихте ли се вече? Да, точно така - шоколад. В този брой на вестник "Живот и Здраве" решихме да ви почерпим с блокче добро настроение, като ви покажем шоколадови шедьоври, ръчен шоколад и още десетки любопитни неща, които могат да зарадват всички ви сетива.

Мирослава КИРИЛОВА

Ще ви заведем в шоколадово ателие, което работи само по поръчка. Управителката Петя Томова сподели: "Много се харесват ръчно направените бон-

Шоколадът отваря всички врати

● Сладката индустрия смело експериментира за радост на сетивата ни

бони и шоколади. Повечето от клиентите ни са виждали вече подобна услуга в Белгия, Франция, Швейцария и в много други страни и се радват, когато могат да си доставят това удоволствие и у нас". Ръчно изработени бонбони се купуват както по повод - романтична вечер, рожден ден, като подарък за бизнес партньори, така и за настроение в обикновен ден, който се превръща в празник благодарение на негово величество Шоколада. Интересни комбинации се правят с какаовото изкушение - с различни екзотични подправки, сушени плодове, яд-

ки и сладка. Според гумите на собеседничката ни едни от най-харесваните са бонбоните с мента и тъмен шоколад, с лют пипер, плодовият асортимент - със сладко от зелени смокини, със сушени кайсии и стафида, натурален шоколад с череша и др. С ръчно изписани инициали върху бонбона обектът на вашето внимание ще се почувства наистина специален. Купуват се много и персонализирани шоколади, поставени в специално изработена опаковка с етикет и надписи по желание на клиента.

"Ако не са с прясна сме-

тана, бонбоните е хубаво да се държат на стайна температура!", обясни Петя Томова, защото много от клиентите от притеснение дали ще съумеят да съхранят специалния подарък го слагат в хладилника, където шоколадът побелява. Обикновено процентното съдържание на какао в ръчните бонбони е високо - около 50-70%, а суровините, използвани за тях, са наистина качествени, например шоколадовата кувертюра (основата за изгелията) се внася от Белгия.

Панайот Панайотов е собственик на сайт за специализирани шоколадови подаръци. Там можете да си поръчате картичка с

надпис, но не обикновена, която ще стои на библиотеката в хола и след известно време ще я хвърлите при стотиците други. А от шоколад! "Правим всичко според индивидуалните желания на клиента - от един бонбон с надпис "Обичам те" до физурка кама сутра" - сподели още собеседникът ни.

Оказва се, че сладкарската индустрия предлага невероятни шоколадови скулптури и дори абстракции. Изцяло ръчно майсторите могат да направят истинска шахматна дъска с фигури от бял и черен шоколад, футболна топка, маратонка, дърво с плодове бонбони, картина или фотография от неустоимото лакомство и каквото си помислите. Хит на големи корпоративни събития и сватбени тържества са шоколадовите фонтани. Специалното устройство

Обикновено процентното съдържание на какао в ръчните бонбони е високо - около 50-70%, а суровините, използвани за тях, са наистина качествени

работи с 10-15 килограма бял, натурален или млечен шоколад. А гостите в захлас могат да потопят парченце плод или бисквитка в течното капифено море от удоволствие. Фонтанът, който ще ви излезе между 300 и 500 лв., може да стане истинска атракция на събитието.

Какъвто и да е поводът, шоколадът е безотказна формула за създаване на добро настроение и хубави емоции. Не се колебайте да посегнете към нежните му нотки, защото той превръща делника в празник. Да подарите шоколад е жест на внимание, който отваря и най-здраво заключените врати, като поставя гравивно блокче на любов и разбирателство. Да ви е сладко!

Шоколадът отдавна се смята за универсален подарък. Затова и дизайнът на опаковките сериозно вълнува производителите. Всяка компания се стреми да предложи шоколада в запомнящ се вид, често с чувство за хумор.

И дизайнерите на опаковки си ги бива



В Швейцария се предлага шоколад Victorinox Swiss Army Knife Chocolate във вид на многофункционалните ножчета, които са запазена марка на страната.



В опаковката Fat Pig Chocolate е вложено немалоко чувство за хумор. Ярките квадратчета разсмихват, защото на всяко от тях е написано "Грух!". На лицевата страна е нарисувана зурличка, а на задната има надпис, който съветва побързо да изядеш шоколадчето, защото ще дойде някое тлъсто прасе и ще ти поиска парченце.

Шоколад във вид на монети, събрани в платнено чувалче, напомнящо на златно съкровище. True Rum Chocolates е известен не само с оригиналната си опаковка, но и с незабравимия си вкус, който се дължи на рома, добавен в него.



Chocolate Pie Chart също е много оригинален. Той е във вид на кръгова диаграма и точно разпределен - 70% тъмен, 20% млечен, 10% бял. Трудно ще го подминеш такъв шоколад.

Сляпа неделя е осмият ден на седмицата

● С Румен Леонидов разговаря Светлана Любенова

Неотдавна Румен Леонидов получи Националната награда за поезия "Иван Николов" за стихосбирката си "Сляпа неделя". Тя бе обявена за най-добра поетична книга за 2011 г.

След девет години мълчание Леонидов изрече ясно "не" на всичко бездарно и бездуховно около нас и в нас, а тези разтърсващи послания му донесоха най-високото признание, това на читателите - за броени месеци първият тираж на "Сляпа неделя" свърши и издание "Жанет 45" пусна второ издание. Факт, който сам по себе си е красноречив - много рядко сборниците със стихове предизвикват толкова широк интерес.

Едва ли е нужно Румен Леонидов да бъде представян. Виждаме го във всякакви роли - публицист, издател, редактор и преводач, университетски преподавател. Той оповести завръщането си в поезията чрез драматичните повели на македонските воеводи от рода му. Тези опрощения критиката определя като нова дума в съвременната българска лирика. Но щедрата за Леонидов 2011 не завърши с този успех. Поетът събра магическите си есета в сборника "Уплашеният човек" и вече планира двойното му продължение - избрани озарения в две томчета - "Мъжката самота" и "Нежен диктат".

Г-н Леонидов, защо преди време престанахте да пишете стихове?

- Божа работа. Поезията е самотно занимание, тя е бутилково изкуство - от нея малцина се интересуват. И както пее Володя Висоцки, музата ми сякаш отлея и не се завърна. Стиховете ми винаги са били с остър социален подтекст. Обаче след промените у нас вече няма нужда от сарказъм и езоповски халивости - свободата на словото даде шанс на свободното изразяване, на честния и откровен текст, но уби подтекста. А без метафоричния подтекст стихотворението е мъртво родено дете.

Затова през последните десетилетия ме привличат най-вече публицистичните и есеистичните съдържания. В тях езикът ми е по-достъпен, внушенията ми са по-разбираеми за хората.

- Някои от тях четем и тук, на страниците на нашия вестник...

- Изключително съм благодарен и искрено задължен на колегите от в. "Живот и Здраве", които ми предложиха всяка седмица да споделям радостите и огорченията си с огромната, но не булевардна, а предимно интелигентна читателска аудитория. Този вестник е много повече от семеен - той влиза във всеки дом и го чете цялата фамилия - от най-младите до най-възрастните.

- Кога усетихте, че отново изпитвате нуждата да "проговорите" в стихове?

- Мислех си, че поезията ме е напуснала завинаги, затова бях изненадан, направо ошашавен, когато внезапно посегнах към химикалката и гумите ми започнаха сами да се изписват. Това стана след второто ми посещение на лобното място и гроба на моя прадядо Леонид Войвода. Бил е комита в Гевгелийско, Вардарска Македония. Загина героично, след като се сражава цял ден до последния си патрон с обградили го отвсякъде мно-



гоброен аскер и башибозук и накрая, за да не попадне жив в ръцете на турците, се самоубива с куршум в гърлото. Бил е само на 27 години, но вече истински мъж. Оставил е две невръстни момчета и жена.

- Какво по-конкретно се случи?

- През 2008 г. бях поканен да участвам в Международния поетичен фестивал в Гевгелия, наречен "Сонот на душата". Вечерта преди началото на феста отседнах в крайпътното мотелче от времето на соца, но ми бе особено, уютно, защото отвън трополеше молитвен гъжд, лилавият здрач надничаше през отворения прозорец. Унесен от опиума на съня, сънувах как вървя с някакви другари, движехме се един подир друг в колона, сякаш сме четници. Изведнъж се яви баща ми, който се спомена преди две лета, и ми каза: "Ела да ми помогнеш да пренесем това дръвче!". И аз напуснах индийската нишка от четници, спрях се при баща ми и тъкмо да попитам какво е това дръвче, за кого е, къде трябва да го пренеса, и се събудих, осенен и ослепен от видяното... Тогава в продължение на три нощи в постелите ми нахлуваха и други странни знаци и съновидения. И ръката ми сама започна да пише. От години не бях се докосвал до това необяснимо и неочаква-

но състояние, гледах себе си отстрани и не вярвах на очите си. За няколко генонощия буквално ми изтекоха очите да запишам, сякаш някой настоятелно и бързо ми диктуваше - това е било дръвчето, което ми заръчаха свдигните ми покойници. Нали книгите се правят от хартия, а тя се създава от дървесина - прозгеднах в сляпата неделя, която е осмият ден на седмицата.

- Критиците оценяват "Сляпа неделя" като нова дума в днешната ни поезия. С какво е нова според тях?

- Нелепо е да говоря вместо тях, особено за онези, които не са чели сбирката, но ще опитам точно да предам част от гумите им. Според литературоведите доц. Людмил Димитров, Асен Валентинов и др. новото в тези откровения е, че авторовото его напълно отсъства, а духовните превъплъщения са сякаш полъх от подземния вятър на нашия заробен в пръстта народ, ехо от тътен, отвещащ читателя в земетръсните територии на преезичието, към окървавените корени на народните песни. Това те определят като вътрешен апокалипсис, като панорамен полет над други енергийни полета...

- Вие сте зам.-председател на Българската академия на науките и изкуствата - БАНИ, как приемате званието "академик"?

- В нашата академия членуват предимно хабилитирани специалисти от различни области на науката, професори и доценти, има и редица известни хора, които създават истинско изкуство, проповядват висока култура и са страстни родолюбци. Моето звание, както и на всички останали, е почетно, то не е научна степен, нито отличителен пагон за научни постижения. Идеята да възстановим БАНИ като национално, напартийно, недържавно сдружение е на акад. проф. д-р Григор Велев. Възприемам я като много навременна, защото научните работници и онези, които са от различни изкуства, нямат общ



форум, нямат общо средище. БАНИ е пример за гражданско общество, в което духовният и научният елит на нацията намират общ език и интереси. А те са добруването на майка България и на всички нейни чеда, пръснати из целия свят.

- Вие изповядвате градивен, а не примитивен национализъм, в същото време нерядко изричате доста тежки думи срещу народа, за който творите, че милеете...

- Тежките ми думи са само и единствено срещу преобладаващата част от днешните ми мили българи. Срещу онези, които превръщат нацията ни в тълпа, в зверилник от люгоеди. Иначе съм много толерантен - изповядвам будителството като религия, смятам, че България има нужда от второ Възраждане, споделям модерния национализъм на акад. Велев и затова, макар и трудно, се съгласих да се именувам академик.

- Кое е по-важно за вас, да бъдете писател или гражданин?

- Не съм писател, а само автор на книги с обострено обществено чувство. Пиша, за да проповядвам добрина, да размножавам вярата в нея, в силата ѝ и в нейната праведност. Злото е уязвимо, защото е тъма, мрак, злоба и завист. Живее по законите на старите българи от Македония, които са били честни хора, със силно развито чувство за достойнство.

- Имате ли мечта?

- Отдавна не мечтая, но имам цяла върволица от възжеления. Ние, редовите българи и българки, не сме чак толкова бедни, колкото победени. Но и победените имат право на ново щастие, право на шанс, а мнозинството у нас днес го търси в поредния тираж на тотото. Ще ми се победената част от нацията ни да се излекува от болното си самочувствие, от недостатъчно якото си достойнство, от окуцалата си духовност. Нужна ни е осветената вода на единението, благият хляб на личния пример, на личното дело, но като част от семейното, а семейното да е част от кръста на общонационално... Ала ние продължаваме да боledуваме поотделно, да зъзнем в глупавия си завистлизъм и да не се сещаме да опрем гърбовете си един о друг.

- Как да убедим децата си да

”

Ала ние продължаваме да боledуваме поотделно, да зъзнем в глупавия си завистлизъм и да не се сещаме да опрем гърбовете си един о друг

останат да живеят в България?

- Днес младежите не обичат да четат книги, предпочитат да куфаят пред компютъра, не барват нито стих, нито разказ, да не говорим за драматичен текст или забравената ни класика. И губят, страшно губят, защото не знаят какво удоволствие е да имаш въображение, да си представяш нещата, за които четеш. Жал ми е за днешните млади люде, които никога няма да узнаят разликата между това да имаш гуша и да си осенен от дух.

За тях в началото не е Бог, в началото за тях са парите. Човечеството се е откъснало от собствената си природна среда, отдалечава се от себе си с реактивната скорост на свръхзвуков самолет, днес то вече не може да се познае в огледалото. Затова на нашите деца ще е тройно по-трудно, те влизат в яка конкуренция със своите връстници от цял свят. Нека ходят и да учат в чужбина, там, но не навсякъде, висшето образование още е висш пилотаж. Младите българки и българи имат нужда от висока култура, от нагледни уроци по демокрация, да капитализират труда и знанията си, за да се върнат у дома и да ги осъществят сред своите сънародници. България изпитва страшна нужда от напълно осъзнати граждани, от млада, животоспасяваща българска кръв, в чиито гени е събрана не само тежката ни участ и пагения, но и националната ни памет за необикновените възходи на нашия талантлив народ, воден през вековете от най-будните си водачи.

Да се уговориш за интервю с потенциален работодател, цивилизовано да представиш фирмата на клиент или да разрешиш проблем с делови партньор... Във всички тези, а и в много други случаи ще ви е необходимо умение да разговаряте по телефон. Това е незаменим навик, неразделна част от кариерата, често имиджът на компания или на отделния специалист зависи от грамотното му поведение, когато слушалката е в ръка. Какви са тайните на успешните телефонни преговори?

Следете за интонацията

Тъй като по време на телефонен разговор събеседникът ви не ви вижда, обърнете особено внимание на интонацията. От това доколко доброжелателно звучи вашият глас, зависи не само настроението на човека, с когото разговаряте, а и представата му за компанията ви. Затова е важно да запазите усмивката, докато разговаряте. Дори позата, в която седите, има значение. Ако сте се отпуснали на стола, това може сериозно да повлияе върху тембъра на гласа ви и да му придаде интонация на незаинтересованост и апатия. Ако сте из-

Телефонен етикет за бизнес дами

правени, това ще ви мобилизира и ще направи речта ви напориста и енергична, но възможно е да се прокрадне излишна нетърпеливост.

Опитайте се да се настроите към темпото на събеседника. Ако той говори бавно и отчетливо, не забързвайте разговора, произнасяйки по сто думи в минута. Така мисълта ви трудно ще бъде следена. Ако човекът говори бързо, вероятно няма време и определено ще го раздразните с бавен говор и продължителни паузи.

„Да“ не е добро представяне

Най-важната част от разговора е поздравът, защото той задава тона на разговора. Вместо "здравейте" употребявайте "добър ден". "Добро утро" и "добър вечер" използвайте за неформално общуване. Астрономическото време при деловия разговор не е толкова важно. При всички положения работното вре-



ме е през деня.

Когато телефонът в офиса ви звънне, първите ви думи трябва да бъдат името на компанията, а след това вашата длъжност, а не "да". Човекът отсреща трябва веднага да се ориентира на правилното място ли звъни.

Винаги е необходимо да се представяте, като името и длъжността си съобщава първо този, който се обажда.

Когато звъните вие, след като се представите,

разберете дали събеседникът ви има време и чак тогава може да съобщите целта на обаждането си. Това е особено важно, ако избирате мобилен телефон, защото в този момент човек може да се намира къде ли не. Когато се интересувате има ли възможност събеседникът ви да говори, демонстрирайте уважение към времето му.

Ако разговорът се е проточил прекалено дълго, не бързайте да се извинявате. По-добре благодарете на събеседника си, че ви е отделил от времето си. Извинителният тон не се препоръчва при деловото общуване.

Деловият разговор продължава 5 минути

Не дръжте дълго слушалката, докато чакате да ви отговорят. Максимумът е 5-6 позвънявания. А отговаряйте след 2-3 позвънявания. Такава оперативност се смята за добър тон в общуването и пести

време на човека, който ви търси. Но и не бива да се хвърляте върху телефона след първия звън. Първо, можете да създадете впечатление, че нямате какво да правите на работното си място, второ - човекът отсреща може да зацikli от толкова експедитивно отговаряне. Нормалната продължителност на делови разговор е 5 минути. Личните отстъпления с партньор или клиент не са уместни и отнемат излишно време.

Избягвайте паузите

Дългите паузи в деловите разговори не се препоръчват. Те нервират и губят времето на събеседника ви. Не го карайте дълго да чака. Ако ви е необходимо спешно да решите някакъв проблем, по-добре помолете да ви звънат отново или обещавайте сами да се обадите.

За деловия разговор трябва да се подготвите предварително. На всеки му

се е случвало да се обаждат два, че и три пъти на един и същи човек, за да уточни някакви детайли, пропуснати при първия разговор. За да се избегнат подобни ситуации, предварително си съставете списък с въпросите и проблемите, които ще обсъждате. Това ще предотврати и дългите гразнещи паузи. На събеседника ви няма да му се наложи да чака, докато вие търсите необходимия документ или се ровите в базата данни за някой телефон.

Давайте подробни отговори

Старайте се да избягвате едносричните отговори. Ако бързате да затворите телефона, ще оставите у човека отсреща изключително негативно впечатление. Ако ви питат работите ли в петък, не отговаряйте с "да" или "не". Дайте и някаква допълнителна информация, например можете да уточните часовете, в които работите.

Ако човекът, който се обажда, търси някого от вашите колеги, който отсъства, не съобщавайте само, че го няма. Задължително кажете кога може да бъде намерен и попитайте дали не трябва да предадете някакво съобщение на колегата си. (ЖЗ)

ПАСТА

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 17:50 ЧАСА

ЕКЗОТИЧНА ИСТОРИЯ ЗА СИЛНИТЕ ЧУВСТВА И АПЕТИТНАТА ХРАНА



Австрия - да бъдеш приятел със снега

● Как се печели от туризъм, когато пресните са триметрови

Екатерина ГЕНОВА

Ако австрийците се оправяха със снеговалежите както българите, държавата им щеше да е затворена за студения сезон. Безбройните малки селца и градчета в Австрийските Алпи не само не пускат кепенци през зимата, но и удивително лесно запазват нормалния ритъм на всекидневието дори след 5-дневни обилни валежи. Пресните в Обертауерн (курортно село на 90 км от Залцбург) в началото на януари достигнаха 3-метрови граници. Снегът не валише, а трупаше. От пътните знаци останаха да се виждат само табелите, а колиците, ораждащи всеки път, стърчаха едва-едва от снега. Въпреки тежката зима нито учениците спряха да ходят на училище, нито камиони блокираха единствения двулентов стръмен път към останалия свят, нито колите закъсаха из тесните алеи към хотелите, нито почти километровата пешеходна алея беше непроходима. Да не говорим за ски съоръженията и пистите, които в тази "чаша" на планината са повече от всички български, взети заедно. 100 км писти, достъпни от почти всеки хотел без ползване на кола, един кабинков лифт, 19 седалкови и 6 vleka. Онези, които предпочитат ски бягането, могат да ползват 26 км ски пътища. Всичко това в един от близо 280-те по-големи австрийски ски курорти.

В малкото местенце на 1750 метра надморска височина всеки зимен ден правят показно как при

добра организация снегът може да бъде само приятел, а не опасен враг на всекидневието. По пътя от Обертауерн (горния хълм) към Унтертауерн (долния хълм), който е 14 км и много прилича на завоите от Чепеларе към Пампорово, срещнахме 5 снегорина по време на силен снеговалеж. Затова колите се движеха не по коловози или лег, а почти по асфалт. Местните таксита, явно свикнали със зимната обстановка, караха с "несъобразена" по нашите разбирания скорост, но нито едно не закъса. Училищният автобус, който води и връща учениците от горе до долу и обратно, не пропусна нито ден. Въпреки малкия брой жители на двете селца общинската власт прави всичко възможно да запази училището и финансира транспорта до него, както и обучението. Не ми беше удобно да попитам защо не са го

закрили поради липса на ученици. Децата са не повече от 15 и са разделени в два смесени класа. Учат и карат ски. Всеки ден, без пропуск. Дъщерята на Бурхард Люцер, собственик на хотел в Обертауерн, е шампионка на областта по ски до 12 години и не се страхува от зимата и снега. Организацията на обучението е същата в повечето алпийски населени места, вероятно затова австрийците са толкова добри в ски спорта. За ски туризма им да не говорим.

Хотелиерите обикновено имат собствен малък снегорин или моторна шейна в гаражите, вместо да паркират отпред скъпи лимузини а ла български собственици на хотели. Бурхард сам управлява своя снегорин, чисти снега около хотела си, върши работата на поне 5-членен персонал. Но винаги е облечен с елегантен костюм, характерен за региона. Всеки

Във всяко планинско селище си личи, че туризмът е национална цел номер едно и ски туризмът е бог, стига да си плаща

хотелиер или собственик на къща сам почиства около имота си - било с прахосмукачка за сняг, било със специални огромни лопати, които избутват пресните.

Машините за поддържане на ски зоната пък сякаш са повече от автобусите в София. Пълнят депоночно по стоте километра стръмни и полегати писти. Целта е туристите да са доволни независимо от метеорологичните условия. Разбира се, когато зимата е тежка, се използват малки хитрос-



Снимки АВТОРКАТА

ти. Дори и в най-бурните дни лифтовете работят или се пуска поне един, намиращ се на по-закътаното място. Целта е да не се налага връщане на пари за карти. Хитруването е основателно, защото 6-дневна карта за възрастен в "ниския" сезон струва близо 180 евро, а дневната карта е почти 30 евро. Но цената си заслужава - можеш да караш цял ден, без да повториш писта. Не зная дали в Австрия курортните селища са включени в зона "Натура", дали имат екологични движения, но във всяко планинско селище си личи, че туризмът е национална цел номер едно и ски туризмът е бог, стига да си плаща.

По време на обилните снеговалежи в началото на януари всяка сутрин в Обертауерн се чуваха многократни взривове - контролирано предотвратяване на потенциални лавини. Нямаше протести, нямаше лозунги, че планината се унищожава, че няма да остане природа в Австрия. Имат си хората природа, използват я по най-здравословния, но и печеливш начин. Така че хем да живеят на чист въздух, хем да са богати и щастливи. Многобройните езера - източници на вода за изкуствен сняг, също не създават напрежение. В рекламната брошура на курорта

изрично е записано, че изкуственият сняг се прави от чиста вода без примеси на химикали, като се използва високо налягане.

За 6 дни в презгърнатия видях толкова снегорини, колкото не съм виждала в живота си. Чистият цял ден и цяла нощ струпват снега на големи купчини, без да го качват на тротоарите. Оттам специални камиони го извозват извън населените места и го хвърлят така, че да не пречи на никого. Няма пясък, няма кал, няма соли или луга, няма течащи вади и опръскани минавачи. Снегът не спира ритъма на живота и всичко продължава в най-нормално темпо. Местните хора знаят - колкото повече вали, толкова по-дълъг сезон ще имат, толкова по-богати ще бъдат. А през лятото ще имат достатъчно вода.

Зимата за австрийците е сезон-приятел, времето, което "храни годината". България не е кой знае колко различна като размери и като население. Само че у нас сезонът зима се превръща в нещо като бедствие, а срещу възможността да се карат ски се изправят еколози. Засега на австрийците сметките им излизат по-добре.



Глътка въздух за гардероба

Ако можеше да говори, българският гардероб щеше да ви сподели, че е прехвърлил четирийсетте и се чувства амортизиран, с малки разглобки тук и там и мнооого претоварен. Когато искате наистина да свършите работа и да вдъхнете нов живот на пазителя на семейните безценности, първо убедете себе си, че не бива да робувате на сантиментите и вродената ни плюшковщина. Така ще се разделите с много вещи и дрехи, които не ползвате от години, а те могат да са полезни и нужни на други хора.



Подвижното рамо в горната част на гардероба разделя височината на две и оползотворява ефективно и дори удвоява пространството за прибиране. Обслужва се много лесно, а широчината на лоста може да се регулира според страничните плоскости. Информирайте се за здравината му в зависимост от тежестта на дрехите, които ще окачвате

Радикалният подход е първо да изпразните напълно гардероба, като върху леглата или найлони на пода сортирате цялото съдържание в три купчини: неща, които никога не сте и нямате никакво намерение занапред да ползвате; други, които влизат в употреба рядко, и такива, които носите или застилате редовно. Пригответе си големи наилонови пликове. Огледайте и сортирайте



Тази компактна закачалка за вратовръзки е истинско бижу на ергономията: заема много малко пространство, но може да се ползва и за шалове, фишута и колани

Снимки АВТОРКАТА

първата купчина: ако не се сещате за социален дом или познати, които ще се зарадват на непотребното за вас, опаковайте и оставете чувалчетата до кофите за боклук. Блузите, якетата и обувките ще изчезнат до един час и ще си намерят благодарния нов собственик. Съдържанието на втората купчина разделете на две: дрехи, които сте забравили и имате намерение да носите по-често, и другите, които харесвате, но не ви стават или са съвсем демоде. Тази част опаковайте и пратете при нещата за раздаване. Прегледайте и прочистете и любимите тоалети и завивки - сред тях сигурно има вече много амортизирани, които държите само от носталгия. Махнете ги от живота си, те вече са изиграли своята роля. Раздайте с щедро сърце застоялите вещи - те само нагнетяват негативната енергия в гардероба.

Идва моментът да подредите нещата, които ще ползвате: по сезони, по приложение и по цвят. Сортирайте ги на купчинки: за всеки ден, официални, за спорт, тениски, пижами, джинси, бодита, костюми, ризи и всичко, което носите с

Практични идеи

- Ако имате официални и маркови дрехи, можете да ги предложите в някой от многобройните сайтове за продажби и размени - така или ще изкарате някакви пари, или ще се сдобие с нова мечтана дреха.
- Отделете малко време в неделя вечер и помислете с какво ще ходите на работа и на срещи през седмицата. Удобно е да си отделите избраните дрехи, аксесоарите и всички елементи на тоалета към тях. Обикновено след първото или второто носене те отиват в кош за пране.
- Пластмасовите кутии трябва да се мият веднъж годишно, но внимавайте да не сложите в тях нещо, докато са още влажни. Много са подходящи и за съхранение на фитнес екипа, термо бельото или дрехите, които подлежат на дребни поправки.
- Саката, блейзърите, мантата и палтата обичат чистия въздух: проветрявайте ги при слънчево време на терасата и ги изчетквайте, преди да ги приберете обратно в гардероба. Съхранявайте ги в специални чували с цип, които да ги предпазват.



Разделителите са в много варианти и всеки сам може да избере най-удобните за себе си. Те предотвратяват предимно хаоса с бельото и коланите, но и с други дребни вещи като декоративни бижута и аксесоари за коса. Използването на два или три за чорапите създава ред при спортните, зимните, всекидневните. Има ги в различни размери и материали. Предлагат се и готови, предварително форматирувани модули. Могат да се разположат на един ред или един върху друг, дори да не съдържат сходни вещи

радост. Не ползвайте телените закачалки от химическото чистене, а си купете специално такива с добра форма по вашата мярка. Така ще запазите фасона на саката и раменете, които дават силуета на върхната греха, а и визуално всичко ще изглежда много по-добре. Удобно е зимните/летните дрехи и завивки извън месеците на употреба да се прибират (загължително чисти и прилежно сънати) в прозрачни наилонови калфи. Като седнете върху тях, ще изкарате въздуха и ще можете да завържете или залепите пликовете. Така заемат много по-малко място. Златното правило е да не държите в гардероба си греха, който не сте облекли повече от две години.

Спалното бельо също обича да има свое рафтче и да е достъпно и подредено. Ако не обичате гладенето, достатъчно е да минете с горещата пара на ютията минимума - калфките на възглавниците и детските чаршафи. Като млада булка гладех прилежно бельото и фините памучни чорапи на любимия, но в последно време май "не го намирам за екологично".

За жените и обувките

Манията по все повече и повече чанти и чифтове обувки е неударима, а съхранението им - затруднено от традиционното малкото място в домовете ни. За се-

зонните бързоходки, които носите всеки ден, си купете специален шкаф за обувки в антрето. Почиствайте ги и поддържайте токовете и носовете им редовно с боя, за да изглеждат добре. За ботушите и всичко извън сезона изберете долната част на гардероба, където да подреждате кутиите. Удобно е, когато картинката на модела отговаря на съдържанието или сте описали на всяка от тях какво има вътре. Винаги изпъвайте обувките със специална пружина или тонка мека хартия, за да не се деформират, когато не ги носите.

За чантите изберете прозрачни пластмасови контейнери с капаци, където да ги сортирате по сезони две по две, но винаги натъпкани със стара опаковъчна хартия, за да не загубят формата си. Също помага да имате специално рафтче или шкафче за тях, за да не се прашат. Кожените поддържайте с безцветни кремове, а тези от изкуствени материали - според вида им. Можете да използвате за съхранение и сакове и куфари, с които вече не пътувате. На вашето въображение и чувство за стил остава как да ги организирате и представите.

Почивният ден е идеалното време да дадем на най-загръстената мебел в къщата - гардероба - да поеме глътка въздух. Избърсването на прах и почистването на вътрешността е според вида на материала, от който е направен. Добре е предварително да се подготвите и за малки поправки и подобрения, ако се налагат такива. И си създайте навик да повтаряте упражнението с разчистването и преподреждането два пъти годишно - все пак гардеробът не е разтегателен.

Три аксесоара, които помагат

При мебелистите и в строителните хипермаркети се запознайте подробно с множеството аксесоари с различно качество и цени. С тях можете да осъвремените и да подобрите функционалността на стария гардероб, но и да прецените каква организация на гардеробното пространство ще ви е удобна при новия, преди да го поръчате. Марковите допълнения по правило са по-скъпи, но и много по-качествени и с по-дълъг живот.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



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

Ferrari 458 Italia взема ума

Дори и предубедените американци признаха, че в Детройт една от най-харесваните и предпочитани коли е Ferrari 458 Italia. "Жълтата светкавица" е значително олекотена в сравнение с предшественника си. Разчита на алуминиева конструкция и карбоново купе. Монтираният отзад V8 двигател разполага с мощност 562 к.с. и максимален въртящ момент от 398 Нм. Осемдесет процента от този въртящ момент е на разположение още при влючаващо ниските за побобен състезателен авто-

мобил 3250 об./мин благодарение на степенята на компресия от 12,5:1. Доказаният 4,5-литров мотор с директно впрыскване на горивото ускорява от 0 до 100 км/ч за едва 3,4 сек. За този резултат спомагат олекотеното купе и намаляното аеродинамично съпротивление. За първи път от Маранело показват болид, който преминава границата от 200 км/ч. Досега имаше електронно ограничение на максималната скорост. Ferrari

458 Italia обаче взема 202 км/ч. Въпреки агресивното поведение разходът на гориво е 17,1 л/100 км. Скоростната кутия е 7-степенна, с двоен съединител и е заимствана от моделите - участници в световния шампионат във F1. Спирачките са керамични, а спортните джанти са 20-цолови. Производителите обещаваат серийният вариант да бъде показан на автомобилното изложение във Франкфурт през 2013 година.



И Volvo XC60 Plug-in е в контакта

Шведската автомобилна компания Volvo показва на моторното шоу в Детройт две готови за производство хибридни предложения, които се зареждат директно от контактната електрическа мрежа, и то при домашни условия. Първата кола е дизелово-електрическа V60 Plug-in Hybrid и ще се появи на

пазара в Европа до края на годината. Бензиновият хибрид ще е предназначен преди всичко за пазара в САЩ, Русия и Китай и ще е с постоянно задвижване 4x4. Показаното Volvo XC60 Plug-in Hybrid Concept освен с акумулаторни батерии разполага и с 4-цилиндров бензинов двигател с мощност 280 к.с. Прези-

гентът на Volvo Car Corporation Стефан Джейкъб заяви в Щатите, че този уникален шведски въсдеход е съчетание между електро-мотор със 70 коня и бензинов турбоагрегат, чиято обща мощност прави 350 к.с. Автомобилът е способен да измине 58 километра само на ток от батериите.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Как да спирате върху заледено място

В разгара на зимния сезон често пъти шофьорите с малък опит по навик спират с натискане на спирачката, без да се съобразяват, че пътното платно е заснежено или заледено. При по-висока скорост и рязко натискане на педала, особено в завои, е резонно автомобилът ви да поднесе и да стане неконтролируем. Практическият опит показва, че за убиване на скоростта трябва да се ползва скоростният лост и с него да се намаляват последователно предавките - от високите към първа. Ако сте с автоматик, просто трябва да спрете подаването на газ и съвсем леко да чукнете след това спирачката. При движение по заледени коловози не се опитвайте, ако не е необходимо, да излизате от тях, защото рискувате да превъртите гумите и да

тръгнете в съвсем различна посока.

Когато изкачвате планински заледени пътища или се спускате, не карайте бързо. При такива екстремни обстоятелства е най-важно да стигнете там, закъдето сте тръгнали. Карайте внимателно на първа скорост, без да давате рязко газ, само при равни участъци превключете на по-висока предавка. Ако междувременно ви свърши течността на чистачките, спрете на най-широкото място и хвърлете няколко шепи чист сняг на предното стъкло - ефектът от почистването е удивителен, но пък се налага често да излизате от колата. Дори да тръгнете на ски в планината, не забравяйте всяка вечер преди да си легнете, да заредите докрай батериите на мобилните телефони.

Чуго nukan на Smart

Марката Smart на Daimler показва пред широката публика концептуалния си nukan For-us. Малките градски събратя на този автомобил отдавна са станали синоним на удобни за паркиране (заради размерите), икономични и сравнително евтини коли. Новият концепт Smart For-us впечатлява на първо място с това, че е напълно електрически. Привежда се в движение от електромотор с мощност 55 кВт (73 к.с.), който се характеризира с максимален въртящ момент от 128 Нм. Това позволява на градския чаровник да достигне максимална скорост от 120 км/ч, а капацитетът на батерията е 17,6 кВт. С едно за-



реждане на акумулаторите мъникът изминава 60 километра. По размери nukanът е по-дълъг от другите модели с 5 см и това е нормално, при положение че трябва да поема повече багаж в товарния си отсек. Отсега е ясно, че концептът няма да демонстрира истинс-

ки офроуд възможности въпреки задвижването 4x4, но идеално става за излети сред природата и да превози безпроблемно велосипедите на семейството.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



COMFORTEX®

- премахва излишните газове
- подобрява храносмилането
- облекчава болката и чувството на тежест

