

ИКОНОМИКА



Плащайте с карта,
вместо да теглите
от банкомат

На стр. 5

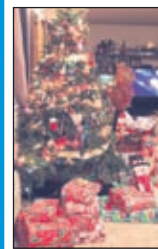
АВТОМОБИЛИ



Особености
на зимното
шофиране

На стр. 23

ЕКОЛОГИЯ



Оживява ли елхата
в саксия?

На стр. 7

Разпространява се безплатно

тираж **300 000**

www.jivotatdnes.bg

Брой 33, 11 - 17 декември 2012 г. (год. I)

ЖИВОТЪТ ДНЕС

actavis
think smart medicine

Светът на модерния човек

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



проф. Любомир Стойков:

**Крайната
екстравагантност
буди у мен
съжаление**

Интервю на
Вивиана АССА
на стр. 19

ПЕРСОНАЛНА ОТГОВОРНОСТ

Отново назад от Европа?!



Лично от премиера Борисов се очаква важен знак - към обществото, но и към външния свят. Ще допусне ли под агресивен лобистко-популистски натиск да бъде отменен пряно приетият закон срещу тютюнопушенето на закрито, защото всички сме наясно кой е реалният авторитет за мнозинството в парламента. В България никакви частични ограничения нямат ефект. Видяхме пародията с обособените помещения. Какви ли шмекерлъци предстоят с "избързали" часовници, ако се допусне пушене след 22:00 ч.? Едва постигнахме нещо важно за общественото здраве и управляващите са на път да направят кръгом. Освен конфуза да се откажат само след няколко месеца от мотивирано, проевропейско решение, те дефакто ще призват всички, които не харесват някой закон, да извиват ръцете на властта за отмяната му.

"Животът днес" се ангажира да представя пред 800-хилядната си аудитория всички гледни точки по предстоящото решение. (ЖД)

Т MARKET
Добрият Съсед е наблизо!
ЦЕНИТЕ СА ВАЛИДНИ ОТ 11 ДО 17 ДЕКЕМВРИ 2012 г.

0⁹⁹ ценова парадокс Портокали кг	0⁹⁵ ценова парадокс Зелени ябълки кг
5⁴⁹ 5.49 лв/кг Краве сирене "Ситово" кг	4⁹⁹ 4.99 лв/кг Пиле "Лудогорско" кг, охладено
3⁹⁹ ценова парадокс Тоалетна хартия "Kleenex" Camomile 8 бр	

Всички цени са в Български лев, с изключение ДДС. Предложенията валидни до изчерпване на наличните количества.

ЖИВОТ и ЗДРАВЕ

Защо хомеопатията трябва да се практикува само от дипломирани лекари и какви са принципите на този тип лечение, четете **на стр. 13** в интервюто с д-р Зорка Угринова, главен секретар на Българската медицинска хомеопатична организация и преподавател в Европейската школа по клинична хомеопатия.

Храна с ценността на злато



През 1933 г. в. „Ню Йорк таймс“ съобщава за смъртта на един китаец, който се смята за рекордьор по достигната от човека възраст. Смята се, че една от причините да надмине две столетия и половина, е консумацията на миниатюрно плодче от Тибет, наречено годжи бери. Какво представлява това растение и защо е толкова уникално, четете в статията на доц. Димитър Попов **на стр. 15**

Продава се първият Батмобил

Богатите фенове на "Батман" ще се радват на новината, че оригиналният Батмобил ще се продава на търг. Уникалното возило се появи за първи път през 1966 г. в телевизионен сериал с Адам Уест в главната роля. Концептът 1955 Lincoln Futura ще бъде предложен на аукцион, който ще се състои в Аризона през януари 2013 г. В момента

Батмобил е собственост на Barris Kustom Industries, откъдето са надяват да вземат за единствения по рода си екземпляр няколко милиона долара. Автомобилът е разработен от дизайнерския отдел на Ford Motor Co.'s Lincoln Styling и за първи път е показан на публиката през 1955 г. на автошоуто в Чикаго.



В наше време е трудно да удивиш някого със скъпа играчка, но златна тухличка от конструктора Lego си е истинска изненада. Според слухове най-добросъвестните работници, които са се трудили в компанията 25 години, някога са получавали като награда златна 14-каратова тухличка Lego с тегло 25,6479 грама. Една от базовите части на най-популярния конструктор се предлага в интернет магазина BrickEnvy на баснословната сума от 14 450 долара. Но това е нищо в сравнение с колекционерската стойност на съвсем дребната тухличка. По света има много хора, които са превърнали Lego в свое хоби и са силно пристрастени към започналия живота си като детска игра конструктор.

Златна тухличка Lego



Иконки в смартфон вдъхновяват дизайнер

Ричард Хатън, дизайнер на мебели и любител на смартфони, разработи колекция, чийто стил копира яркостта и лаконичността на иконките в менюто на мобилния телефон. Според автора създадените от него мебели изглеждат съвременно, а простотата им ги прави универсални,

защото не са свързани с определено време или епоха. Колекцията, наречена Apps, може да стане част от обзавеждането на хол или кухня. Предложените от Хатън мебели лесно се комбинират с други и всеки може да намери собствено оригинално решение на интериора в

дома си. Неотдавна колекцията беше представена на изложение за интериорен дизайн в Белгия и предизвика огромен интерес у публиката и специалистите. Серийното производство на оригиналните мебели вече започна, но за цената им все още нищо не се знае.



SMS-ът стана на 20 години

На 3 декември преди 20 години беше изпратено първото SMS съобщение. Нийл Папуърт, британски инженер, изпратил съобщение от персоналния си компютър на мобилния телефон на свой колега, за да го поздрави с Рождество Христово. От този момент досега са били изпратени няколко трилиона SMS-и. През последните години обаче се появиха конкурентни устройства, като приложения за смартфон, които понижиха популярността им в страни като Великобритания и САЩ. Но кратките съобщения намират други сфери на приложение. В Швейцария например беше тествана система, която предупреждава овчаря за евентуално нападение на вълк над стадото. Върху овцете се закрепва датчик, отчита сърдечния ритъм, и когато пулсът на животното се повиши до определени граници, устройството изпраща SMS на пастира и освобождава вещество, гонещо хищника.



Хранителна добавка

Lacto
Пробиотични капсули



- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

ЖИВИ ЛАКТОБАЦИИ



Здраве през всички сезони



Подпомага възстановяването на чревната микрофлора по време и след лечение с антибиотици

Екофарм ЕООД, 1421 София, бул. "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

МЛАДИТЕ ГОВОРЯТ ЗА...

Георгина Костадинова, 20 г.



Пия алкохол, разбира се, като всеки млад човек. Но винаги умерено. Предпочитам по-леки спиртни напитки, например коктейли. За съжаление обаче повечето хора посягат към чашката твърде често. Може би защото избиват някакви комплекси и алкохолът ги кара да се чувстват по-силни и уверени в себе си. Около 60-70% от връстниците ми прекаляват с пиенето. Мой приятел например влезе в токсикологията след употреба на некачествен и в големи количества алкохол. Така че според мен алкохолът винаги трябва да бъде консумиран умерено и не е необходимо на всеки празник да се вдигат наздравици. На Коледа например у нас не пием алкохол.

АЛКОХОЛА

Невена Лечева, 19 г.



Не пия много алкохол. Предпочитам бира или някакъв коктейл. Започнах да пия с приятели около 17-годишна, иначе в семейството ми са ми давали да си пийна, да кажем, половин чаша вино. Може би ключът към справянето с алкохолизма сред младежите е именно семейната среда. Когато въкъщи ти дават да опиташ, алкохолът вече не е изкушение и младият човек няма да се увлече. Друг е въпросът, че хората посягат към алкохолните напитки не само от любопитство как ще им подежда, а понякога и защото търсят утеха. Освен това вдигането на наздравица е задължителна част от всеки празник в българския календар.

Габриел Драгиев, 20 г.

Смятам, че алкохолът е полезен, ако се консумира в нормални количества. Доста често обаче младите хора прекаляват с "черпенето". Аз обичам да пия уиски или бира и мога да кажа, че отдавна не съм прекалявал. Много често човек се обръща към алкохола за по-добро настроение, но в крайна сметка винаги можем да си направим празника или купона и без него. На мен например ми се случи нещо доста неприятно. Веднъж попрекалех със спиртните напитки и след това имах здравословни проблеми. Ето защо повече не повтарям. Моят съвет към младите хора е да не прекаляват с алкохола, да пият с мярка и просто да се забавляват.



Петър Асенов, 20 г.

Алкохолът е средство за бягство от реалността. Това обаче не е начинът да се справиш с проблемите. Често дори непълнолетни деца посягат към чашката, което няма как да им помогне да намерят решение. Когато пиеш, не означава, че го правиш, защото е модерно, а по-скоро защото търсиш изход от дадена ситуация. Над 70-80% от моите връстници употребяват алкохол, и то не само по повод даден празник. Лошото е, че в зависимост от характера на човек на всеки спиртни напитки влияят по различен начин. Някои буйстват, други пелтечат, трети забравят какво са правили. Така че трябва да се консумира с мярка, аз например почти не пия алкохол.



Николай Георгиев, 19 г.



Пия основно бира, в неголеми количества и предимно лятото. Алкохолът никога не ми е доставял невероятно удоволствие. Според мен консумацията на спиртни напитки е въпрос на семейно възпитание и самоконтрол. Ако въкъщи ти обръщат внимание и ти обяснят за негативното му въздействие, няма да се увличаш по чашката. Често обаче младите хора залитат по алкохола, защото попадат в неправилна среда. Имаше един много тежък случай с моя позната, която се напи на купон и след това я изнасилиха, възползвайки се от неадекватното ѝ състояние. Така че, за да се избегнат такива инциденти и здравословни проблеми, е добре човек да пие с мярка.

Милена Рашева, 18 г.



Аз почти не пия алкохол и смятам, че е особено грозно, когато жена се напие. И при мъжете не е красива гледка, но те сякаш повече издържат на алкохол. Често се случва младежи да станат истински алкохолици и ежедневно да пият, защото имат проблеми и търсят някаква утеха. След лошо напиване пък мой приятел попадна в токсикологията. А според мен доброто настроение не се създава с помощта на спиртните напитки. Човек винаги може да прекара чудесен празник и да се забавлява с добра компания, с танци и музика, без да употребява алкохол. Съветът ми към младите хора е да си казват "Наздраве", но винаги с мярка!

Анкетата подготви Мирослава КИРИЛОВА

ПОСОКИ

Има ли давност добрината



Петър ГАЛЕВ

Преди няколко дни американският професор от еврейски произход Артур Кригсман, без може би да разбере, даде болезнен урок пред повече от 1000 души, събрали се на благотворителен концерт за децата с аутизъм в столичната зала "България". Не, не става въпрос за медицина, нито просто за благотворителност. Прочутият лекар просълзи много от присъстващите с изявлението си, че единствената държава извън САЩ, в която идва да лекува деца, е България. И веднага посочи причината - "вашите предшественици спасиха по времето на Втората световна война хиляди евреи от сигурна смърт в концетрационните лагери". Затова професорът чувства като свой дълг днес да помогне на правнуците на тези спасители. Направо онемях! Човек с блестяща кариера, който живее и работи на хиляди километри от Европа и който би бил приет с отворени обятия навсякъде, идва тук по морални съображения с давност 69 години! И без да има какъвто и да е конкретен персонален мотив. Веднага си помислих - колко от днешните хора у нас знаят кой е Димитър Пешев и какво движение е повел? И дали сме способни на истинска благодарност дори към благодетели, които са помогнали лично на нас или на наши близки. Отговорите нагарчат. Димитър Пешев - човекът със сериозни заслуги за спасяването на много евреи в България, е съден за фашистка дейност и антисемитизъм. По-късно умира в нищета. А случилото се през 1943 година в днешното ни общество често става повод за разделение вместо за единение.

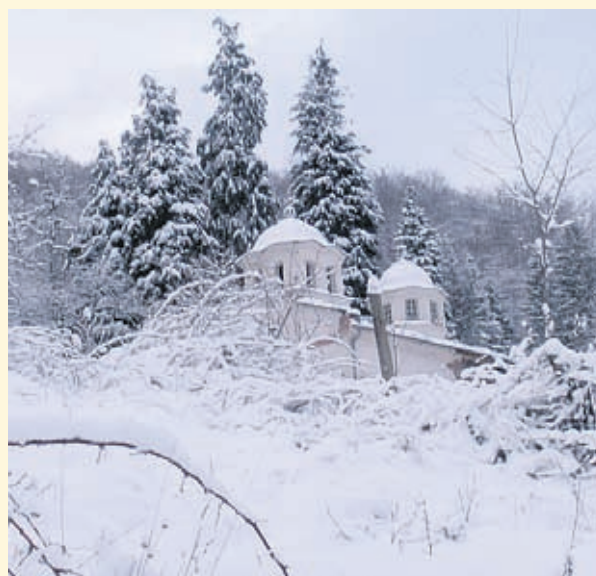
СТОП КАДЪР



Гватемала и нашия Зелениковец ги делят не само разстоянията, а и температурите. Приликата обаче е очевидна и се нарича красота

Снимки Мирослав НАНКОВ

Уважаеми читатели, очакваме вашите снимки на info@health.bg и на znaniето@yahoo.com



СЕТИВА

Нешка Робева
и спектакълът
„Кармен от
„Факултето“

На стр. 6



ЕКОПРАЗНИЦИ



Каква елха
да изберем

На стр. 7

ЗА ДАМИ

Модата
на ръчното
плетиво
не отминава



На стр. 8

НАВИГАТОР



Топ дестинациите на ЮНЕСКО

На стр. 20

ГРИП

Ревматологичните
усложнения



На стр. 10

АЛТЕРНАТИВА



Хомеопатията
има бъдеще

На стр. 13

Роботи вместо фермери

Населението на Земята бързо расте, а броят на хората, заети в селското стопанство, намалява. Специалистите непрекъснато предупреждават, че продоволствената криза е съвсем наблизо, затова се роят идеите, които биха могли да избавят човечеството от задаващия се недостиг.

Една от тях е вкарването на роботи в пустешите земи, като по този начин се компенсира недостигът на фермери. Разработките на подобни машини вървят с пълна сила. За никого не е тайна, че масовото внедряване на роботи в производството се бави не заради несъвършенствата им, а по съвсем друга причина. Истината е, че автоматите спокойно могат да заменят повечето от работещите на конвейерите, строителните площадки, чистачите в офисите и на улиците, шофьорите в градския транспорт и т.н. С всички тези и много други човешки дейности роботите могат да се справят. Но това ще доведе до драстична безработица в световен мащаб.

В селското стопанство обаче такива проблеми няма да възникнат, защото броят на хората в тази икономическа сфера непрекъснато намалява. Този процес протича особено бързо в европейските страни, в Северна и Южна Америка, Източна Азия. Все повече и повече фермери се преселват в градовете. Това силно намалява производството на селскостопанска продукция и се налага тя да се внася отвън.

Добър пример в тази посока е Япония. Заради масовото преселване на селяните в градовете Страната на изгряващото слънце удовлетворява само 40% от продоволствените си потребности от собствено производство. Всичко останало е от импорт. Ако се вземе предвид непрекъснато растящият брой на населението, то опасността от глад в Япония съвсем не е абсурдна. И в този случай роботизацията на селското стопанство може да бъде много добро решение.

Трябва да се отбележи, че идеята за "интелигентна" техника на полето съвсем не е нова. В ня-



кои европейски страни и в Америка вече използват роботи за селскостопанска работа, които се ориентират с помощта на GPS. Неотдавна американската корпорация John Deere разработи комбайн, който в необходимия момент самостоятелно вика трактора за извозване на зърното. А германската фирма Fendt вече е пуснала двойка трактори, първият от които се управлява ръчно, а вторият автоматично повтаря действията му. Така времето, през което фермерът прекарва на полето, се съкращава два пъти.

Както показва опитът обаче, тези роботи имат някои сериозни недостатъци. Първо - много са тежки. Работейки на полето, те утъпкват почвата, унищожавайки порестата ѝ структура, както и полезните живи организми, което намалява добивите. Освен това уплътняването на почвата повишава чувствителността ѝ към ерозии, предизвиквани от дъждовната вода.

Затова без съмнение селскостопанските роботи на бъдещето трябва да бъдат леки, но и здрави. Да могат и да се ориентират в пространството. В тази посока се работи много интензивно. Наскоро се появи спътниковата навигация RTK-GPS,

с която машината може да определи местоположението си с точност до два сантиметра. Технологичта беше разработена в Германия от Арно Рукелсхаузен за модулния роботфермер BoniRob. Този апарат открива зелените растения на фона на кафявата почва с помощта на спектрална камера. Автоматът фиксира в паметта си разположението на всеки стрък и периодически проверява как се развива. Сега изобретателят смята да вгради в робота система за разпръскване, подобна на мастилено-струйните принтери. По този начин с микродоза хербицид ще се унищожават само ненужните растения, а останалите няма да пострадат. Според изобретателя използването на химикали ще се намали с 80%. До голяма степен ще се елиминира и отравянето на почвите и реки. Системата ще икономиса и немалко средства, защото всяка година за прочистването на селскостопанските земи от химикалите се отделят колосални суми.

Арно Рукелсхаузен е убеден, че роботът може да се използва и за тореене. Изпитанията показват, че датчиците, позволяващи да се определи нивото на азот в растението, ще съкратят разходите за торове също с 80%,

без да пострада реколтата. Освен това с традиционните методи при подхранването на посевите около половината от торовете се оказват безполезни - измиват се от дъждовете или се издихват от вятъра. Точното тореене посредством робота ще намали и производството на химикали, което също ще доведе до съществени икономии.

Остава въпросът как да се научат роботите да различават бурените от културните растения. От Австралийския център за полева роботехника смятат, че най-лесно ще бъде апаратите да се програмират да разпознават растенията по формата на листата. Изпитанията на създадения в центъра робот Danish HortiBot доказаха, че това е възможно. Апаратът действително може да се ориентира по снимки на листата, които се съхраняват в паметта му.

Очевидно Япония ще е първата страна, в която интелигентните машини от ново поколение ще излязат на полето. Неотдавна там стартира петгодишен проект за роботизация на селското стопанство с бюджет 8 млн. долара. Японците се надяват с помощта на автоматите да вдигнат нивото на произвежданите от тях растителни продукти до 60%. (ЖД)



Мирослава КИРИЛОВА

С наближаването на коледните и новогодишните празници банкери у нас очакват повече от 60% ръст на плащането с карти. Очаква се през декември картодържателите да похарчат с 60% повече в сравнение със средносечната сума за покупки на ПОС терминали за 2012 г. Според последни проучвания в България около 70% от хората предпочитат да изтеглят пари от банкомат и след това кеш да платят покупките си. 30% от пазаруващите обаче ползват ПОС терминали - устройства за пряко плащане с карти, и използват дебитна/кредитна карта, за да си вземат желаните стоки или ползват услуги.

Според последните проучвания на Euromonitor International, които излязоха през ноември, в САЩ например тенденцията е обратна. През 2011 г. 62% от потребителите са предпочели да извършат директни плащания с карта, докато по-малката част от американците се разплащат кеш след предварително изтегляне на пари от банкомат.

Според Мариана Великова-Чаушева, директор управление "Карти" в "УниКредит Булбанк", доста по-изгодно на клиента ще му излезе да плати направо с картата си - независимо дали е дебитна или кредитна. Предимството освен отстъпки, които се ползват в търговските обекти по редица картови продукти, е и това, че клиентите не носят пари в брой, посочи експертът. Не е нужно и да се съобразяваме с предварително изтеглената или приготвена сума, а можем да направим по-големи покупки и да сме по-независими при избора си.

Все повече търговци имат ПОС терминали, което влияе и върху тенденцията през последните години да се увеличават директните плащания с карти.

"Повечето банки са освободили от такса клиентите си при директно плащане, което е и посланието на нашия сектор - да се повиши прякото разпла-

щане с карти, защото тегленето на пари от банкомат излиза по-скъпо" - акцентира Чаушева. Тя обясни, че себестойността на банкоматите, както като хардуер, така и по отношение на поддържането на софтуера, на зареждането им, на охранителните мерки и осигуряване работоспособност във всякакви метеорологични условия допълнително оскъпява услугата. Според наблюдението на директора в "УниКредит Булбанк" през последните години именно тези разходи са довели и до увеличение на такса "банкомат". Особено ако теглите кеш от терминал на чужда банка. Важно е да се запомни, че търговецът няма право да завиши обявената цена при плащане с карта.

Вариантът за директно плащане с карта отново надделява и от гледна точка на сигурността. "Няма опасност от скимирание, т.е. източване на данни при ПОС терминалите. Теоретично е възможно, но в България нямаме подобен регистриран случай. При банкоматите за съжаление все още съществува тенденция да се източват данни, която е валидна и в много други държави освен в България" - посочи събеседничката ни. Чаушева подчерта, че банките са готови да предложат нови услуги за допълнителна защита на картите.

Сред успешните и добре работещи защити е известяването с SMS, което се предлага от повечето банки. При тази услуга клиентът получава съобщение за всяка транзакция с картата. Друга иновация, въведена от няколко банки в страната, е картата V PAY. "Това е дебитна карта, при която данните се записват изцяло на чипа, а не на магнитната лента, което прави картата абсолютно неуязвима при скимирание", каза експертът в областта. Продуктът работи на територията на Европа, където Международните картови организации изискват всички банки да четат чип чрез терминалните си устройства. В САЩ например това не е задължително и повечето терминали четат

Колеген бум на разплащането с банкови карти

само магнитни карти.

Мариана-Великова Чаушева даде няколко съвета, с които лесно можем да се предпазим от източване на сметките си по кредитна или дебитна карта:

1. Щом получите ПИН кода с картата си от банката, го сменете с такъв, който да ви е удобен за запомняне.

2. Не записвайте никъде ПИН кода и не го споделяйте с никого. За

съжаление все още са чести случаите, когато наши клиенти си залепят с листче ПИН кода на самата карта в портфейла си. Крадци обаче откъват цялата чанта и нищо не им пречи да имат достъп до вашите пари. При откраднатата банкова карта задължително информирайте банката издател. Обадете се в 24-часовите центрове за работа с клиенти, за да блокират картата ви.

3. Винаги прикривайте въвеждането на ПИН кода с ръка, когато теглите от банкомат, за да предпазите картата си от скимирание.

4. Можете да се възползвате от една допълнителна безплатна услуга. При електронната търговия, която се развива изключително динамично през последните години и ще продължи да е така, някои банки предлагат из-

ползването на втора парола, която вие си измисляте. Услугата се нарича "Сигурни плащания" и предлага още една защита на вашите пари.

От разговора ни с банковия експерт стана ясно, че сред притежателите на карти най-много са жените. Дамите, които са си направили кредитни карти през последните две години, са се увеличили с 47%. Тези с дебитни - 44%. В потреблението си обаче жените правят избор с по-ниска покупателна стойност - средното единично плащане е 62 лв. при кредитните карти и 56 лв. при дебитните. Представителите на силния пол пазаруват по-рядко с карти, но пък харчат повече като единична стойност - средно 89 лв. с кредитна карта и 73 лв. с дебитна.

ГРИПЪТ ВЕЧЕ НЕ Е ТОЛКОВА СТРАШЕН!

ИМУНИТЕТ
Хранителна добавка

Lacto 4

Живи лактобацили

ПРОФИЛАКТИКА
И ЛЕЧЕНИЕ

Антивирусни препарати

ДИХАТЕЛНИ
ПЪТИЩА

Хранителна добавка

N-Ti-Tuss

Комбинация от 7 билки

МУСКУЛЕН
ТОНУС

NeOx

Масажно масло

ОТПАДНАЛОСТ,
УМОРА

Sargenor

Аргинин аспарат

ВИЖ НА www.health.bg

За пълна информация: ЕКОФАРМ ЕООД, 1421 София,
бул. „Черни Врх“ 14, бл. 3, тел.: 02 963 15 96, 02 963 15 97, факс: 02 963 15 61

Да



Тогава
шоуто "Кар-
мен от "Фа-
култето" все
още беше на етап
планиране. Днес
спектакълът вече е
факт и за първи път мо-

A purple ceramic sculpture of a flower, possibly a lily, with multiple petals and a central stem, mounted on a wooden plaque. The sculpture is highly detailed, showing the texture of the petals and the structure of the stem. The petals are arranged in a fan-like pattern, radiating from a central point. The stem is thick and tapers slightly towards the base. The entire sculpture is mounted on a rectangular wooden plaque with a visible grain. The background is a plain, light-colored wall.

A sepia-toned illustration of the Crucifixion. Jesus is on the cross, surrounded by a group of people in various states of grief and despair. The style is reminiscent of a 19th-century engraving.

Билетна каса: 02 988 10 60

АКАД. ПРОФ. Д-Р ГЕРГОВ ВЕЛЧЕВ

**БЪЛГАРСКАТА
НАЦИОНАЛНА
КАУЗА
(1762-2012)**

ИСК. ЗНАНИЕ

Предложението на Попова е не по-малко хуманно от отмяната на смъртното наказание. То е пореден отказ от предишните времена, от силовите им методи на възпитание - вкъщи, в училище, в пионерския лагер, в казармата, в затвора, в концлагерите... Проблемът на това предложение е, че е преждевременно. Че по-голямата част от обществото ни не е готова за него. Че повечето граждани не вярват в приказките за реформирана съдебна система. Че от тази поправка в Наказателния кодекс ще се възползват всички, които имат достатъчно пари да откупят свободата си. Че това ще бъде още една законова вратичка тихомълком да се заобикаля Справедливостта. Въпреки всичко аз съм "за". Защото вярвам, че има Вяра, Надежда и Любов. Че те ни правят различни от веровете, че хората са съзнателни същества, водени от своя ум, разум и интелект, а не от първичните си рефлексии на животни.

Елха в саксия - перфектната алтернатива

Декември е. На път сме да изпратим още една година и да посрещнем нова. Както обикновено това няма да се случи тихомълком. Предстоят любимите за малки и големи зимни празници. За да усетим обаче коледния дух, не бива да забравяме украсата. Големите блестящи топки и гирлянди. Весело намигащите разноцветни лампички и, разбира се, коледното дръвче.

Криси ЙОРДАНОВА

Когато говорим за елхата, възниква една дилема - естествена или изкуствена да бъде тя? Някои решават проблема с едно бъркане в шкафа. Няма изпадали иглички, упорито забили се в килима или мокета. Прилежно прибраната изкуствена елха е чудесен вариант. За други обаче нещата не са толкова прости и алтернативата пластмасов заместител не е решение. Но пък предстои сблъсък със собствената съвест - не е ли прекалено егостично да се отсичат дърветата, за да можем да им се порадваме няколко дни? "Отсеченото дърво е мъртво дърво!", това беше първото нещо, което ни каза Нели Дончева, координатор на "Гори" към "WWF Дунавско-Карпатска програма България". Вярно е, че елите се отглеждат именно с тази цел и реално не нарушават екобаланса (идея, с която се опитваме да запустим устата на гузната си съвест), но е логично да си зададем въпроса, дали всички предлагани на пазара дръвчета са именно такива? "Проучване от миналата година, направено от Изпълнителната агенция по горите, показва, че голяма част от предлаганите на пазара ели са именно от незаконна, нерегламентирана сеч", продължава събеседничката ни.

Изкуствените заместители също не са екологично безобидни, тъй като материалите, от които се изработват, не са безвредни. Самото им производство оставя своя отпе-



чатък върху природата (най-вече въглероден!), но оправданието в случая е, че сдобивайки се с една такава елха, ще я ползвате години наред. Най-удачният вариант към момента, особено пропагандиран през последните години, е дръвчето в саксия. След като изпълни мисията си, то може да бъде залесено и да продължи да живее. Хем ще ви носи радост през празничните дни, хем ще ви донесе удовлетворение от това да засадите свое собствено дърво. И тук обаче трябва да се съобразим с някои препоръки. "Най-често хората гледат короната на дървото и не обръщат внимание на подземната част. Ако дръвчето не е извадено по подходящ начин, ако е нарушена кореновата система, възможно е да не оцелее, след като бъде залесено след празниците", предупреждава Нели Дончева. Освен това е важно и как се съхранява в дома ви. Живата елха не може да стои повече от 10-15 дни на по-висока температура и трябва да е далеч от източниците на топлина. Необходимо е да се уцели подходящият момент за засаждане, както и мястото.

"Много от предлаганите на пазара коледни дръвчета в саксии са чуж-

ди видове. Едни от най-масово предлаганите са сръбският смърч и дугласката елха. Може да срещнете и дръвчета, внесени от разсадници в Холандия, които няма как да оцелеят в нашите условия, категорична е експертката. За да сте сигурни, че елата ще продължи да живее, най-добре я закупете от някой от родните разсадници. Забравете хипермаркетите и цветарските магазини. Освен че вероятността да попаднете на чужд вид е доста голяма, и цената е по-висока. "Има разсадници в България, включително и тук, около София, които отглеждат дръвчета от местни видове. Бял, черен бор и други. Там изборът е голям. Човек може да разгледа, да се посъветва и да избере", продължава Нели.

За тази година по официална информация от Изпълнителната агенция по горите към Министерството на земеделието и храните е предвидено 40 хиляди отсечени дръвчета да бъдат изнесени на пазара. Цифрата е стряскаща, а единствените, които можем да я променим, сме самите ние, отговаряйки си на въпроса искаме ли да занесем у дома си мъртво дръвче.

НОВИ КРЕМОВЕ ОТ ГЕРМАНИЯ С ЛЕКОВИТИ БИЛКИ РЕШАВАТ БЪРЗО ПРОБЛЕМИ И СПЕСТЯВАТ ПАРИ

Нови оригинални кремове от Германия, с търговската марка НАТУРХОФ превзеха българските аптеки и предизвикаха небивал интерес! Те са с високо фармацевтично качество и бързо и ефективно подпомагат решаването на редица проблеми като: болки в ставите, мускулите и гърба, уморени крака, разширени вени и кожни проблеми. Освен това любимите на много европейци кремове НАТУРХОФ са в голяма опаковка от 250 мл и са на НЕВЕРОЯТНА ЦЕНА ОТ ОКОЛО 5 ЛВ. В БЪЛГАРСКИТЕ АПТЕКИ.

Кремовете НАТУРХОФ СА 5 вида:

1. НАТУРХОФ "Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт" 250 мл
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при остри и хронични ставни проблеми като артрит, ревматизъм, болки и скованост на ставите и гърба, шипове, схващания, травми и др.

2. НАТУРХОФ "Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа" 250 мл
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за укрепване на венозната система, помагат при разширени вени и спукани капиляри, стимулират кръвообращението, успокояват болката и напрежението при уморени и отекли крака, имат охлаждащ ефект.

3. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от арника" 250 мл
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за възстановяване при ставни и ревматични болки, артрит, скованост на ставите, шипове, схващания. При травми – изкълчване, натъртване, навяхване разтягане на сухожилия, мускули и др.

4. НАТУРХОФ "Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки" 250 мл
Неговите съставки бързо и ефективно допринасят за успокояване на болката и напрежението в мускулите, гърба, кръста и ставите. Подпомагат при артрит и ревматизъм, подобряват кръвообращението и са подходящи при разширени вени, спукани капиляри, отоци и синини, уморени и натежали крака и др. Имат охлаждащ ефект.

5. НАТУРХОФ "Крем – балсам с екстракт от невен" 250 мл
Подходящ за лице и тяло. Екстрактът от невен има противовъзпалително, заздравяващо, успокояващо, омекотяващо и овлажняващо действие. Използва се при груба, грапава и напукана кожа, оклузвания, протривания, изгаряния и други ранички. Ухапвания от насекоми, екземи, лишей, херпеси, брадавички и кожни раздразнения. Изключително подходящ за чувствителна кожа.



А ето и нашата сензационна оферта!

Единствено сега можете да получите крем-балсамите НАТУРХОФ само за 1 лв.

КАК? Като закупите в аптеките от промоционалните пакети „Витаголд“. В тях ще намерите 2 продукта: **Доказана хранителна добавка от „Витаголд“ на добре познатата изгодна цена + крем НАТУРХОФ само за 1 лв., като по този начин спестявате цели 4 лв., или до 30% от цената на двата продукта.** Пакетите са следните:

1. За здрави стави и движение без болка – 3 вида пакети

„Рестапит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с дяволски нокът, арника и евкалипт“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Рестапит Алфа + Омега“ 30+30 капсули за 16 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл. само за 1 лв., **общо 17 лв.**

или

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от арника“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

2. За здрава и красива кожа – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам с екстракт от невен“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

3. За уморени крака и разширени вени – 1 пакет

„Колаген комплекс“ 100 таблетки за 16 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 17 лв.**

4. За добро кръвооросяване и топли крайници – 2 вида пакети

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Крем – балсам за крака с див конски кестен и червени лозови листа“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

или

„Виногин макс“ 30 капсули за 12 лв. + НАТУРХОФ „Гел – балсам с див конски кестен, арника и алпийски билки“ 250 мл само за 1 лв., **общо 13 лв.**

от - **VITAGOLD - ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО**

Обявените цени са препоръчителни. Търсете в аптеките.

Биологично активни хранителни добавки от природата! За информация: 0886 73 63 63, www.vitagold.bg



Плетените

Тина БОГОМИЛОВА

Доста хора вярват, че плетеното носи щастие. За Савена Злъчкин плетенето е любов. Един пуловер показва обич и грижа, както Мини винаги плете за Мики Маус. Савена се хваща сериозно за иглите, преди да роди дъщеричката си. Според нея ръчното плетиво е специален подарък, който се прави на близък човек. Деца и внуци години наред ще се гледат на снимки с пуловерчето, плетено от мама или баба.

Плетаческото въображението няма край. Защо не плетена вратовръзка, панделка за коса или бутилка добро вино в ръчно плетена къщичка? Малките аксесоари също са приятен и практичен жест - чифт ръкавички или топло шалче.

Много популярно е и навлизането на плетивото в домашния интериор - абажури, за-



вивки за мебели, възглавници и какво ли не. Налагат се дори плетените калфи за мобилни телефони и лаптопи, подвързии за книги.

Плетенето е и начин за много работещи же-

ни да изпитат онова незаменяемо удоволствие, направо потребност, да произведат нещо със собствените си ръце, смята Савена. Любопитно е, че до 80-те години на XVII век в Англия с ръчно плетиво

Как се отслабва на дивана

Мария ПЕТРОВА

Коледните пости обикновено премахват животинските мазнини, въпреки че идеята е за отървяване от скотските мисли.

Закръглените и пухкавите обаче имат голям избор за слабееене, докато си лежат на дивана. Необходими са два китайски пръстена на палеца на крака. Двайсет минути с тях са равни на един час ходене, твърди рекламата. В сайтовете за колективно пазаруване магнитните пръстени са около десетачка, но из интернет се намират за по долар бройката. Тайната е в източната медицина, тъй като пръстените притискат с магнитното си поле акупунктурната точка "ИнБай", която се намира в основата на палеца на крака. Магнитните импулси ускоряват метаболизма, стягат мускули, топят мазнини.

Коланите също са много рекламирана стока за топене на мазнини. Те са от неопрен или друг изолиращ материал, който увеличава потенето. Подобни аксесоари са добре познати на спортисти, които трябва да влязат в определена категория за кратко вре-

ме. С коланите се свалят килца, но за кратко. Идеята на вибриращите колани пък е да намалят сантиметрите на талията или да стегнат коремните мускули, докато просто си гледате телевизия. Те са с различни програми и интензивност, мускулни контракции и други технологии.

Шортите също вече не са само за фитнеса. Еластична материя стяга тялото и под дрехите. Съдържат странни екстракти като от черен дроб на дълбоководни риби, от люта червена чушка и лайка, което

според рекламите намалява мазнините и подобрява кръвообращението. На пазара има клинове с какви ли не капсули и антицелулитни съставки. Продават и такива чорапи, чиято цел, изглежда, е да изваят глезени като на газела. Микрофибърни бикини пък намаляват талията. Съдържащите се в тъканта микрокапсули с кофеин и масло от манго разрушават мазнините и подхранват кожата. Носят се всеки ден 6 дни за максимален ефект, вечер се свалят.

Вълчийт апетит из-

чезвал и с лепенки. Пет килца за 10 дни без никакво усилие. Лепят се всеки ден на бедрата, ханша и корема. Десетки сайтове рекламират кутии за по 15 лева, които стигат за цял месец.

Хиляди гелове, емулсии, кремове и лосиони горят мазнини и гладят кожата. Някои пият кафе не за събуждане, а за слабееене. Други пък джвакат специални дъвки, топящи мазнини. Има и дами, които отслабват под хипноза, слушайки цял месец някакъв запис.

Подобни продукти обаче не водят до крайно и трайно унищожаване на излишните килограми, тъй като не може да се топят мазнините само от талията, ханша или бедрата. Едва ли някой ще се напъха в потесни дънки за Нова година, ако единственото му движение е между хладилника и дивана. Дори ако целият е покрит с билкови лепенки, има магнитни пръстени на краката, масажирани чорапи на глезените, микрофибърни бикини с люти чушки и вибриращ колан на талията. Освен всички слабеещи продукти по тялото са необходими повече движение и по-малко хапване.



Снимка Рага ПЕТКОВА



Снимка Рага ПЕТКОВА

Кристина ПЕШИНА

Старо правило е, че преди да започнете с насянането на грима, трябва да се погрижите за веждите си. Прилежно оформени и леко потъмнени с молив, те са изключително важни за цялостната завършеност на визията. В това ще ви увери всеки специалист. Неслучайно преди нанасянето на макияжа гримьорите обработват първо тях. Красиво оформените вежди понякога биха компенсирали липсата на грим, но каквото и да е той, не би могъл да замени зле поддържаните вежди.

Като начало е важно да съобразите каква форма ще изберете, тъй като тя ще промени изцяло лицето ви. Гъстите вежди заедно с тупираните прически останаха в миналото. Прекалено оскубаните и плтно очертани с черен молив също. Днес на мода са по-натуралните и хармонични линии. Намерете сами идеалното за вас решение, което ще подчертае погледа и омеко-ти чертите на лицето ви. А ние ще ви помогнем в тази задача с няколко съвета.

Преди да пристъпите към епилация на веждите, трябва да определите тяхната крива спрямо

подаръци носят щастие

са се занимавали изключително мъже и гилдията е била строго затворена. А ако живееше в Канада, Савена неминуемо щеше да е клиент на специални плетачески кафенета, където се събираш с приятелки на кълбо, кафе и приказка.

Качественото плетиво на ръка си е направо бутикова стока. Великолепните дизайнерски модели от скъпа качествена прежда и сложна изработка са възможни почти и само при ръчна работа. Ползването на машини се налага, тъй като за масово производство никой не може да си позволи да плете на ръка. Но има и скъпи машини за сложни плетива и качествена прежда.

Савена цитира плетаческото мото: "Животът е твърде кратък, за да се плете с евтина прежда". Според нея съотношението качество - цена в България е много по-добро в сравнение със САЩ и За-

падна Европа. Но пък у нас липсват достатъчни количества разнообразна прежда. Все още е рядкост мека, приятна на допир, чиста вълна, която дава добър естетически вид на готовото изделие. Но това, което може да се намери у нас, е в пъти

по-евтино от западния пазар и нерядко чужденците купуват с чували от няколкото магазина за прежда в София, казва Савена.

За нея е важно да пипне преждата с ръце и тя сама й подсказва какво да направи от нея. Наскоро се е поя-

вила вълна, която се пере в машина, много производители достатъчно добре са я омекотили, за да го няма досадното боцкане по кожата. Вече се предлага дори и за бешешко облекло.

Акрил се добавя в преждата, за да се подобрят някои качества на вълната, която пък дава топлината. Според Савена е допустимо съдържание на акрил до 50%, качва ли се този процент, преждата вече губи от топлинните си качества. Това важи само обаче ако целта ни е облеклото да се ползва през зимата. За преходните сезони може да се отиде и до 70-80% акрил, допълва майсторката.

Ако се купува машинно плетиво, е важно да се гледа етикетът. За зимните модели поне половината от състава е добре да е естествена материя. Като цяло обаче нещо качествено и марково ще ви излезе далеч по-скъпо от поръчка при плетач, тъй като у нас все още се подценя-



ва ръчният труд, допълва Савена.

Заниманието с всяко едно нещо, което обичаш, първо е терапия, а след това чисто удоволствие, което дори може да спре времето. Когато Савена плете, има два варианта в зависимост

от плетката - или да остане насаме със собствените си мисли, или да й се налага толкова да внимава в плетениците, че да не й остане време за вредни мисли. Много често казва у дома: "Тихо, броя!".

Вежди като гайтани

формата на лицето - кръгло, продълговато, овално или квадратно. За тази цел застанете пред огледалото и начертайте въображаема вертикална линия, която да свързва основата на едната ноздра с вътрешния ъгъл на око и началото на веждата. Това важи и за двете страни. Можете да използвате молив, който да поставите на лицето от единия край на носа до око. Всичко извън молива от страната на носа трябва да бъде почистено. За определяне точното място на свършека на веждата начертайте отново въображаема линия, която този път да започва от ъгъла на устните и да минава през външния край на око. И тук всичко, което остава извън тази черта, трябва да бъде епилирано. Избягвайте оставяне на повече от сантиметър и половина разстояние между двете вежди. В противен случай резултатът ще е изпъкване дебелината на носа, а никой не цели подобен ефект. Това по отношение на дължината на веждите. Що се отнася до дебелината, тя трябва да бъде определена спрямо естествената дебелина на веждите и формата, която желаете

да им придадете. Линията, която трябва да образува, е 3/4 качваща се и 1/4 слизаща.

Идеалното време за епилация на веждите е след душ. Порите са разширени от топлината и косъмчетата се премахват по-лесно. Отскубвайте косъм по косъм по посока на растежа. Движението трябва да е точно и рязко, захващайки косъма от корена, за да избегнете късането му. Откъсвайте по няколко косъма от лявата и няколко от дясната вежда, за да запазите симетрията. Избягвайте горната епилация на веждата. Много по-хармонично и естествено е епилирането само в долната част. Не се колебайте да премахнете косъмчетата между двете вежди.

Пинсетата е най-лесният и евтин начин за отстраняването на ненужните косъмчета, но течната кола маска също е вариант. Лесно може да я нанесете по посока растежа на космите. Идеална е за разстоянието между двете вежди, тъй като там косъмчетата са по-тънки и една вертикална лепенка е достатъчна, за да ги отстрани всичките наведнъж. Никога не използвайте самобръсначка!

Ако не смееете сами да епилirate веждите си, винаги можете да се обърнете към специалист в някой от салоните за красота. Не рискувайте нищо, а и веднъж оформени, лесно бихте могли да ги поддържате и сами. Цената на услугата също е доста приемлива - около 5-6 лв.

След епилиране разрешете веждите. Трябва да знаете, че кожата несъмнено ще се зачерви. Може да нанесете крем за успокояване на раздразненото място, но от това няма да има особен видим ефект. Затова най-добре предвидете епилацията на веждите един ден или поне няколко часа преди излизане.

Завършете процедурата с тяхното изрисуване с молив, сенки за очи или някое от другите подходящи за целта козметични средства.

Относно това колко често трябва да се епилират точен отговор няма. Когато забележите натрапниците, които нарушават изрядната и добре поддържана форма на веждите ви, не се колебайте да ги отстраните. В противен случай и най-перфектният грим може да отиде на вятра.

Подарете за Колега здраве!

Еlegantно уникално бижу

5 природни елемента - твои съюзници в борбата с болестите

БЕЗПЛАТНА ДОСТАВКА 49 ЛВ

За поръчки
0897 72 10 10 Глобул
0889 72 10 20 Мтел
0877 72 10 40 Виваком

WWW.MEGASMART-BG.COM

ПОДПОМАГА ЛИБИДОТО

ИНСУЛТИ
БЕЗСЪНИЕ
ДЕПРЕСИЯ
ВИСОКО КРЪВНО
АТЕРОСКЛЕРОЗА
ГЛАВБОЛИЕ
РЕВМАТИЗЪМ
АРТРИТ
ОСТЕОПОРОЗА
ПОНИЖЕН ИМУНИТЕТ

MEGASMART

Само сега при поръчка на 2 броя гривни получавате и биюколие

Всяка болест е от нарушен енергиен баланс в организма и не може да бъде излекувана докрай, ако този баланс не се възстанови, твърдят лечители, прилагащи успешни терапии - съчетание на съвременна медицина и древни традиции.

Един от най-модерните световни продукти - помощ за тези терапии, е биогривната МEGASMART. Лечебното бижу е комбинация от пет елемента, която носи здраве - подобрява общия тонус и качеството на живот, ускорява микроциркулацията в клетките и тъканите, успокоява болки.

Гривната отделя инфрачервени лъчи от далечния диапазон, които тонизират тъканите и те работят по-добре. Натрупаните токсини се извеждат леко.

Бижутото има и антиракови свойства. Организмът получава силата да

сплавта органичен германий, способен да регулира кръвното, да помогне срещу мигрена и лош сън.

Неодимовите магнити в гривната създават специално статично поле, имащо ефекта на акупунктура за облекчаване на болка и на нервно напрежение.

Срещу неврози, хипертонии, инсулт, инфаркт, гастрити, колики и ревматизъм работят отрицателните йони, които влизат в кръвта чрез кожата. Те "настройват" функцията на мозъка и нервите, подобряват притока на кръв към сърцето, разсейват умората.

Просто носете стилната и много красива гривна и се наслаждавайте на жизненост и стил, съветват от екипа на МEGASMART.



ТОП ОФЕРТИ 2012

ТОП
Промоция!



Тези впечатляващи дивани **CUBE** привличат вниманието с висококачествената дамска микрофазер и интересните си цветове. Силно очертан пълнеж осъвършенстват изискания им дизайн. Гарантиран комфорт на седене посредством качествена структура. Този диван говори за почивка! Размери: ШхВхД: 212х68/40х92 см № 145007/00-04



Холна секция **TOP FIVE**, лешник и черно, ШхВхД: 200х180х29-40 см. В наличност: голямо разнообразие от допълнителни модули и елементи! № 537024

Поръчайте вашите мебели
и аксесоари и в нашия
интернет магазин –
www.como.bg



Гардероб с плъзгащи врати **PFIFF**, корпус: бяло, фронт: бяло и стъкло-клина. ШхВхД: 179х198х64 см № 215502



Стол за трапезария **RUTH**, седалка и облегалка в еко кожа. Възможност за избор на цвят между кафяво, беж или черно. Метална конструкция с гланцово покритие. ШхВхД: 44х103х55 см № 719020/00-02



Табуретка **HOCKER I**, еко кожа различни цветове, ШхВхД: 40х40х40 см № 139013

Всички цени* и отстъпки се отнасят за цени, препоръчани от производителя. Всички посочени цени** са свързани с досегашни продажни цени на КОМО.

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

РАБОТНО ВРЕМЕ
Понеделник – Неделя
10.00 – 20.00

10. декември – 24. декември 2012

como
живей цветно

Хората се стремят към удобство

Проф. Любомир Стойков е университетски преподавател, журналист и PR експерт, автор на 20 научни, научнопопулярни и публицистични книги. Председател е на Академията за мода. Проф. Стойков е създател на първото в България телевизионно предаване за мода - "Блясък" по БНТ (1994); автор и водещ на най-популярното лайфстайл шоу по Нова телевизия - "От игла до конец" (1995-2003). Има над 50 документални филма за световноизвестни дизайнери, модни къщи и специални събития, заснети в Париж, Лондон, Милано, Ню Йорк, Торонто, Москва, Виена, Атина, Кейптаун, Хайделберг, Маями, Рим и др. Интервюирал е повече от 100 знаменитости от целия свят - в сферата на модата, киното и попмузиката.

Проф. Стойков, защо според вас българите предпочитат сивите и черните дрехи, свързано ли е това с факта, че през годините на османското владичество само турците са имали право да се обличат шарено?

- Не споделям мнението, че българите предпочитат сивите и черните дрехи поради някаква генетично-национална обремененост. Вярно е, че сме в опашката на световната класация за най-щастливите народи, но ситуацията не е чак толкова плачевна. Днес сивото не е толкова модерно - това беше преди 10-15 години, но черният цвят е хитов повече от всякога. По принцип той е белег на концептуалност и ултимативна елегантност.

- През годините на комунизма повечето младежи се стремяха да не изглеждат като облечени в униформи, а днес почти всички ходим с дънки...

- Е, това е старият парадокс! Навремето - при соца, младите искаха да избягат от униформата и затова носеха дънки (ако можеха да си ги набавят от Кореком или от вуйчо в чужбина), а днес дънките станаха униформа, тъй като се радват на всеобщо одобрение, практична дреха №1 са в света и освен всичко друго са унисекс - и за мъже, и за жени... Редом с това дънките са основен елемент в най-разпространения стил днес - кежуъл (небрежно, спортно, всекидневно облекло)...

- Какво одобрявате и какво не ви допада като вкус в одеждите на днешните тийнейджъри?

- В тийнейджърския стил одобрявам оригиналността, свежестта и непокорството. Т.нар. стрийт стайл е особено актуален. Уличната мода е максимално близко до съзнанието и ценностната система



на новите поколения. Тя е толкова властна, че дори завладява дизайнерските студиа и ателиета. Дължни сме да признаем, че това е модата на реалния живот, а тя наистина е вездесеща! Какво не одобрявам? Категорично отхвърлям кичозното, крайно претенциозно облекло - без значение дали се носи от млади, или от стари... Крайната, самоцелната екстравагантност също буди у мен по-скоро съжаление, отколкото възхищение.

- Днес рядко може да се види жена, облечена в пола или рокля, а дори и най-пълните представителки на нежния пол предпочитат да преливат в панталони...

- Това вече е проблем на "индивидуална оптичка култура"! А защо не и модна култура? За да не става човек за смях и да се превръща в карикатура с външността си, би трябвало да е наясно много добре с това кое го прави по-слаб или пък по-пълнен, по-млад или по-възрастен, по-скупен или пък по-интересен. Влияние върху това оказват обемът и силуетът на дрехата, нейните цвят, десен и материя, а и актуалност. В крайна сметка всичко опира до това дали се познаваме добре, дали сме наясно със собствените недостатъци, но и до още нещо: имаме ли изградена модна стратегия, т.е. как да се обличаме за различните слу-

С проф. Любомир Стойков разговаря Вибиана Асса

чаи, да бъдем адекватни както в празника, така и в делника.

- Така нареченият спортен начин на обличане винаги ли означава по-удобна дреха за през деня?

- В общи линии е така! Това е една голяма тенденция, която важи не само за младите генерации, но и въобще за съвременния човек. Стремжът на хората към удобство е пределно ясен и обясним. Този стил навлезе и все по-властно навлиза в бизнеса и дори в политиката, където от-

информирана и високообразована, т.е. нейното отношение към модата е като към висше изкуство. Бил съм на много такива ревюта - в Париж, Лондон, Милано, Ню Йорк и другаде. Уверявам ви, че като атмосфера и нагласа тези спектакли не отстъпват на оперните и балетните постановки, на художествените експозиции и театралните изпълнения.

- Изкуството на висшата мода е далеч от масовия вкус, защо тогава новините около него не слизат от новинарските емисии? Нито един редови зрител няма да си купи или дори да оцени екстравагантните модели, нито "маскираните" красавици...

- Висшата мода (от кутюр) привлича силно вниманието не само с бляскавите ревюта и красивите топмодели. Тя всъщност "диктува" новия стил, понеже предлага нови и оригинални дизайнерски решения, конструктивни реализации, уникални материи, тоалети и аксесоари, които са плод на изумителна ръчна работа и т.н. Неслучайно велики модни творци, като Пако Рабан, смятат, че висшата мода е лабораторията, в която се правят и разработват откритията в облеклото. Не бива обаче да омаловажаваме рекламното и PR значението на висшата мода.

- Бизнес или изкуство са прет-а-портетата днес и ако са и двете, чии интереси и вкусове обслужват?

- Изложенията и ревютата на готово облекло - т.нар. прет-а-порте, имат за задача да доближат произведенията на висшата мода, а и не само тях, до широките потребители. Те предлагат много по-опростени и ценно достъпни облекла и допълнения и дават възможност и на хора, които нямат големи финансови възможности, да се обличат елегантно и модерно. Бизнесът е навсякъде, а изкуството - на специални места! Прет-а-порте е повече комерсиална линия и съвсем малко или никак - изкуство. Все пак конфекцията затова е конфекция - защото предлага уеднаквени, стандартни облекла в гигантски количества. В такива случаи предпочитам да говоря повече за т.нар. бърза мода - ултрамодерни облекла, предлагани на прекалено ниски цени. Но това е друга голяма тема...

- Неотдавна издадохте книга, посветена на модата. Представете я с няколко думи.

- Книгата "Усмивките на модата" всъщност представлява антология със сентенции,



Любомир Стойков с Ивана Тръмп, Ню Йорк, 2001 г.

Фото: личен архив на Любомир Стойков

вицове и афоризми на тема облекло, мода, козметика, суета и пр. Книгата е предназначена да забавлява и да поучава. Идеята за нея ферментираше дълго - може би десетилетия! Написах я, защото съм дълбоко убеден, че хуморът и мъдростта, смехът и знанието са органично свързани. Човек може да се смее, без да помъдрява, но не може да помъдрява, ако не се смее!

- Какви приятелски съвети бихте дали на нашите читателки?

- Едно от златните правила в модата е да умееш добре да комбинираш обеми, силуети, кройки, цветове, десени, платове и т.н. Това означава, че със сравнително малко облекла и допълнения може да се постигне сериозен ефект. Когато купувате дреха или украшение, замисляйте се с какво ще можете да комбинирате и колкото повече варианти се очертават, толкова везните натежават в полза на покупката. Напоследък е особено актуален т.нар. кураторски гардероб - немного на брой дрехи, които обаче са старателно подбрани и позволяват с лекота да бъдем модерни, без да забравяме за практичността.

- Повечето български мъже нямат някакво специално отношение към дрехите си, облеклото за тях е досадна подробност...

- Тази тенденция все повече отминава. Съвременният мъж е доста наясно с това колко е важно да изглежда добре. А и съществуващите молове, бутици, фитнес центрове позволяват той - стига да има воля и желание - да полага съответните грижи за себе си. Цяло едно направление в съвременната култура - метросексуалните мъже, например показва пристрастията си в тази посока...

- Кои са трите най-важни неща, за да бъдеш модерно облечен: възпитан вкус, свободни средства или желанието да бъдеш различен дори когато си в трамвая или метрото?

- Качествата и ценностите, които посочвате, са от изключително значение за модерния външен вид. Изцяло съм съгласен с вас. Но ще допълня още две неща: хармонията между духовната култура и външността, от една страна, и богатото въображение, от друга. Без тях трудно се постига уникален и индивидуален стил.

Пътешественикът има добра подсказвалка: с днешна дата в списъка на световното културно и природно наследство на ЮНЕСКО са вписани 962 автентични обекта в 157 държави по цялото земно кълбо. Това са стари и нови градове, сгради, природни паркове, оригинални и неповторими места, които са магнит за спомени и снимки. Конвенцията, създадена специално за тях преди 40 години, съдържа в един-единствен документ цялата деликатна материя по взаимодействието и баланса между хората, материалните съкровища от различни епохи и уникалността на природните феномени. Към бъдещите туристически цели ви предлагаме да добавите и някои по-рядко посещавани от нашенци, но със сигурност вълнуващи места в различни точки на света.

Кито, столицата на Андуме



Метрополисът на Еквадор се намира на хвърлей от нулевия паралел на надморска височина 2850 м и е магнит за ценители на стари цивилизации и... катерачи. Градът е знаменателен с най-големия и добре съхранен исторически център в Америките и е първият, записан в списъка на световното културно наследство на ЮНЕСКО. Когато го "откриват" през XVI век, конкистадорите веднага разрушават всички сгради на инките и строят върху тях в типичния испански стил своите резиденции и катедрали. Днес първостепенни забележителности са добре запазените манастири на францисканците и доминиканците, пълни със светско изкуство и църковна утвар. Смазваща с пищ-

ността си е църквата на Христовото братство, където хич нямат вяра на туристите и много строго следят да не се снима интериорът, покрит изцяло "само" със 7 тона злато и олицетворяващ уникалната барокова школа на Кито.

Сутрешната гледка от високите етажи на хотела също е поразителна, защото градът се разлива в котловина, образувана от вулкана Пичинча и оградена от още 12 вулканични върха. Те пък са осеяни със сеизмологични станции, за да могат своевременно да предупреждават населението за трусове. Разликата в надморската височина в широк радиус е до десет пъти, а биоразнообразието - уникално и неповторимо.

Уади Рам - скалната градина на боговете

Посещението на хашемитското кралство Йордания не може да мине без разглеждане на Петра и раннохристиянските артефакти, но и на уникалния природен парк Уади Рам близо до границата със Саудитска Арабия. А който твърди, че пустинята е скучна, тук може да се убеди в

обратното: червени пясъци във всякакви нюанси, поне десететажни плата, тесни клисури, гигантски скали с причудливи профили, огромни арки. Пещери с неизброими скални петроглифи, датиращи отпреди повече от 120 века, свидетелстват за живота и еволюцията на местните племена. Джип

сафарито, което предлагат, си е за екстремисти, които са готови да прежалат комфорта и да се подрусат яко по дюните. След него финият червен прах е навсякъде, а почитването му с вода ни окалва като дегизирани индианци. Растителността се ограничава до тръни и треволяци, а повечето от изворите са сезонни. В няколкото оазиси местните са свикнали да приемат и черпят туристите, да им предоставят камилите си за яздене, като преживяват от това. Черният чай е много силен и сладък, а питките са току-що изпечени върху камък. Туровете тръгват от посетителския център, където се плаща такса. При обиколката може да попаднете и на декорите от снимките на филмовата класика "Лорънс Арабски".



Търси, мечтай, пътувай



Абу Симбел, някъде в Нубия

За любителите на древната история и археологията Египет е повече от мечта, въпреки че край пирамидите на платото Гиза е също толкова шумно и пренаселено като на Шан-з-Елизе по Коледа. На юг и нагоре по течението на Нил, близо до границата със Судан в историческата област Нубия, от водите на огромното езеро Насър ЮНЕСКО спасява два уникални храма, построени от Рамзес II в чест на победата в битката при Кадеш. Богатата декорация от пиластри, барелефи и статуи вътре разказ-

ва дълги истории за славни геройства.

Големият храм е посветен на бога-слънце Ра и на боговете Хор и Птах, но те са вътре в ниша, а всички колоси на фасадата носят чертите на фараона с короните на Горен и Долен Египет, от което се убеждаваме в неограничената му власт и божествения статут. По-скромният храм в съседство е посветен на бога Хатхор и е издигнат в чест на Нефертари, любимата съпруга на Рамзес II - втората и единствена жена след Нефертити, удостоена с религи-

озна постройка и обожествена по-късно. Храмовете са запазени за поколенията, след като са нарязани, номерирани, пренесени и сглобени 64 метра по-нагоре. Построени са наново върху изкуствено направени насипи, а огряващите ги първи лъчи на слънцето и събуждащата се пустиня наоколо оставят емоционален отпечатък за цял живот. Дотук се стига с бусове, които тръгват още по тъмно от пристанището на Асуан. Музеят на открито се допълва и от светилището на Изидата на остров Филае.

Пандите - топ символът на Китай

В югоизточната част на провинция Съчуан в няколко резервата и природни паркове се отглеждат повече от една трета от застрашените гигантски панди по света. Общата им територия е мащабна по китайски - почти 1 милион хектара и още половината по толкова като буферна зона, като тук е и най-голямата ботаническа съкровищница на света извън тропическите дъждовни гори с 5000-6000 вида растения (рододендрони, магнолии, орхидеи, стотици традиционни билки) от повече от 1000 семейства.

В Центъра за проучване и размно-



жаване близо до Чънду (столицата на провинцията) се чувстваме като в зоопарк - с тази разлика, че тук са се фокусирали само върху панди. Местните оприличават тези пухкави чернобели животни повече на котки, отколкото на мечки. Макар и следен отблизо, биологичният им цикъл крие много загадки за учените, а заплождането в плен е почти невъзможно. Затова всяко бебе, макар и с вид на мокър плъх, е повод за всенародна радост. По-големите играят, а всички се хранят, полегнали назад, захванали с предните лапи като гризени безкрайни пръчки от два вида бамбук (по 18 кг дневно). В плен хапват също оризови ядки, моркови, ябълки и сладки картофи. Пандите не реват като другите мечки, а врещат и ползват общо 11 звукови сигнала. Четири от тях - само когато се чифтосват.

Присъствието в списъка на световното културно и природно наследство на ЮНЕСКО не е даденост. Освен че могат да бъдат премахнати от престижната класация поради различни причини (както бе предупреден нашият Несебър), тази година бяха обявени и 38 ценни места и обекти, които са в опасност.

Текст и снимки Бойка ВЕЛИНОВА



ОТВЕШО: Байкушевата мур. "Ирена". Апарат. Юда. Атина. Илона. Елен. Нотис. Кин (Едмънд). Орел. Кавал. Пица. Нели. Арика. Ас. Граната. Ичера. Ар. Алов (Александър). Ези. Азот. ОРАК. Итос. Гниди. Атоми. Небула. Ини. Им. АВАЛОН. Маноза. "Арева". Стьпов (Петър). "Ева". Асара. Имов (Георги). Ирак. Линия. Лак. Клен. Пелин. БОРА. Онега. Окото. Ир. Анатема. Акинети.

	8			5				
3							6	4
	7							
1	5	8		7				
	4	3	8	9		5	7	
		6				1	2	
				3		8		
		4			6			
	3		2				1	

Антоанета Стефанова - кралицата отстъпи трона

Преди няколко дни българката Антоанета Стефанова пропусна да си върне шахматната корона, която спечели за първи път през 2004 г. И второто място в света обаче съвсем не е за пренебрегване. 33-годишната софийка загуби финала на първенството по шахмат за жени в Хант Мансийск (Русия) от Ана Ушенина след тайбрек. След две ремита и загуба с белите в класическите партии Ети намери себе си и изравни до 2:2, за да вкара финала в допълнителните партии по ускорен шах. За жалост след реми и загуба българката отстъпи трона на украинката, която не можеше преди това да се похвали с кой знае какви успехи. А няколко месеца по-рано Стефанова бе станала световна шампионка по ускорен шах!

Ети казва, че любимата ѝ фигура е царицата, защото "има най-голям периметър на действие и може да ходи навсякъде по шахматната дъска". Като малка тя и сестра ѝ Лиана често се отъжде-



ствявали именно с дамите от шахматния комплект. За да ги спечели още от малки за древната игра, баща им (художникът Андон Стефанов) им разказвал какви ли не истории за царици и принцове. Така уж на шега, уж на сериозно таткото постигнал целта си - още ненавършила 5 годинки, Ети вече е заплена от играта на шах.

На 7 години тя вече е шампионка на София за жени (!), изпреварвайки 35 столични шахматисти. На 9 е удостоена със

званието "Майстор на спорта" - най-младият в историята на българския шахмат и спорт въобще. На следващата година малката Антоанета е финалистка в първенството на България за жени, което не е правено от никой друг талант в Европа преди нея. През същата 1989 г. в Агуадиля, Пуерто Рико, спечелва световната титла за момичета до 10 години с феноменалните 11 победи от 11 партии (!).

"Семейният съвет" взема решение за шахматната ѝ ориентация, когато Ети е на 13 г. Тя тъкмо е издържала с отличие приемния изпит за новосъздадения Американски колеж в София. И се отказва да учи там заради шахмата. По това време с 3 години по-голямата ѝ сестра Лиана вече е изоставила древната игра, за да се посвети на образованието си. Антоанета продължава да се подготвя при своя баща, който я съпровожда по турнирите, докато навърши 16 г.

През 1992 г. Стефанова става европейска шампионка до 14 г., като

печели 6 победи, а в три партии завършва реми. От 1994 г. е гротмайстор, като същата година е обявена за най-бързо прогресиращата млада жена в света. През 2002 г. достига ЕЛО 2560, утвърдена е за международен гротмайстор при мъжете, ставайки едва 9-ата в историята с това признание, и се нарежда на второ място в световната ранглиста за жени. Убедително става европейска шампионка пред родна публика във Варна през същата тази 2002 г.

Най-силната година в кариерата на Антоанета Стефанова обаче безспорно е 2004 г., когато печели гротмайсторския турнир в Джакарта, става трета на европейското първенство в Дрезден, за да дойде световното в Елиста. Там на 5 юни 2004 г. става шампионка за жени при ужасяващата нокаут система (каквато се използва и сега) с победа във финала над рускинята Екатерина Ковалевская.

И в Елиста, и в Хант Мансийск Ети бе подкрепяна от Владимир Геор-

гиев, който ѝ даваше ценни съвети по пътя към успеха. Изглежда, и при тях формулата за релакс, приложена от Димитър Пенев по време на шеметното американско лято през 1994 г., носи желаните резултати. Дватама с Владко използвали почивните дни за разходки и шопинг, а при ниските температури в Сибир Ети не спира да чете роман след роман. Налага се дори да ѝ занесат допълнително книги от България.

Всъщност ангажираността с шахмата предопределят не само средното, но и висшето образование на Стефанова. След като на 13 трябва да се откаже от Американския колеж, в университета пък трябва да зареже любимата си психология. Оказало се, че вузът, в който записала тази специалност, не можел да ѝ предложи дистанционно обучение и Ети е принудена да се прехвърли в икономика. Признава, че за концентрацията си в шаха използва уменията, усвоени при практикуването на йога и автотренинг.

TV АКЦЕНТИ

Вторник, 11 декември

09:30 ч. Кърлинг (ЕП в Швеция) по Евроспорт

19:00 ч. Баскетбол (ЕК) по Евроспорт 2

Сряда, 12 декември

17:55 ч. Марек Ивкони - Аркас (волейбол, ШЛ) по БНТ свят

20:00 ч. Лукойл Академик - Будучност (баскетбол, ЕК) по БНТ 2

Четвъртък,

13 декември

15:00 ч. Биатлон (СК, Поклюка) по Евроспорт

18:00 ч. Левски - Куманово (баскетбол, БЛ) по БНТ свят

Петък, 14 декември

20:00 ч. Рилски сп. - Берое (баскетбол, НБЛ) по ТВ +

21:30 ч. Байерн - Борусия М (футбол, Първа Бундеслига) по Евроспорт 2

Събота, 15 декември

13:00 ч. ЦСКА - Чавдар Етрополе (футбол, КБ) по БНТ 1

13:45 ч. Биатлон (СК, Поклюка) по Евроспорт 2

14:45 ч. Нюкасъл - Манчестър С (футбол, Висша лига) по Диема

17:00 ч. Манчестър Юн - Съндърланд (футбол, Висша лига) по Диема

17:00 ч. Сток Сити - Евертън (футбол, Висша лига) по Нова спорт

17:25 ч. Пирин Балканстрой - КВК Габрово (волейбол, НВЛ) по БНТ свят

21:45 ч. Лацио - Интер (футбол, Серия А) по ББТ

Неделя, 16 декември

13:00 ч. Ботев Пд - Славия (футбол, КБ) по БНТ 1

15:30 ч. Тотнъм - Суонси (футбол, Висша лига) по Нова спорт

16:00 ч. Ювентус - Аталанта (футбол, Серия А) по ББТ

18:00 ч. Уест Хем - Уест Хем (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Понеделник,

17 декември

22:00 ч. Рединг - Арсенал (футбол, Висша лига) по Нова спорт

Забележка: Това е предварителна програма и в "Животът днес" не носи отговорност за промени след публикуването ѝ.

BGvolleyball.com

**ВОЛЕЙБОЛНАТА МЕДИЯ
на България**



BG
volleyball

Tokшоумо Chevrolet Spark EV



Вторият представител на Chevrolet сред електрическите автомобили - Spark EV, ще се появи в продажба в Калифорния през лятото на 2013 г. Дългият му пробег на ток го прави фаворит в класа на мъниците. Литиево-йонният акумулаторен пакет на Spark EV с капацитет от над 20 кВтч

продължава традицията на Chevrolet да предлага ненадминатата заводска гаранция от 8 г. или 100 000 мили (161 000 км). Моделът ще бъде първият на пазара, който ще използва сертифицираната насоро от SAE система за бърз заряд с постоянен ток (DC Fast Charging). Тази технологична възможност ще позволи на

Spark EV да зарежда до 80% от капацитета на батерията си за около 20 минути. Зареждането може да стане и с използването на 230-волтова мрежа за по-малко от 7 часа. Кабелната система за зареждане със 120 волта е стандартно оборудване. "Батерията на Spark EV премина над 200 000 часа тестове в нашите лабора-

тории за акумулаторни системи - отбелязва Лари Нитц, изп. директор на глобалния инженерен екип на GM за акумулаторни технологии. - Тези тестове показваха, че клиентите ни вече имат възможност за многократно бързо зареждане с постоянен ток, без да се притесняват за пробега на колата, и така да се нас-

лаждават на комфорта ѝ." Акумулаторната система, доставяна от A123 Systems, има обем от 133 л, включва 336 призматични клетки, базирани на литиево желязо фосфатна химична технология Nanophosphate® на A123. Те са конфигурирани в четири модула, тежащи общо 452 кг. Както акумулаторната система, интегрирана в Chevrolet Volt, така и тази на Spark EV използва система за активно течностно охлаждане и подгряване, която осигурява подобрена надеждност в рамките на живота на автомобила и оптимални качества във всякакви климатични условия.

Акумулаторният пакет е разположен под задните седалки и директно над задната ос в общ затворен корпус. Последният е изработен от авангарден композитен материал, който подобрява ефективността и същевременно с това намалява теглото - това е първото по рода си приложение на този материал в автомобилното производство.

ФАКТИ

Вносителят на Skoda у нас "Еуратек" отпразнува своя 20-годишен юбилей с блестящо тържество под мотото "20 успешни години" и с официалната премиера на новия бестселър Rapid. За този период компанията "Еуратек" реализира на българския пазар над 30 000 нови автомобили Skoda и направи марката една от най-популярните у нас. За периода с приза "Автомобил на годината" бяха отличени моделите на Skoda - Octavia, Roomster, Superb и Yeti. За голямото събитие от музея на Skoda в Млада Болеслав пристигна лъскав черен Rapid от 1934 г. Гвоздей на програмата стана съвременният Rapid 2012 г., който се появи на въртящата се сцена, обвит в ефектен дим. Гостите от Skoda Auto използваха повода, за да отличат с благодарствена грамота и юбилеен медал големия рали шампион Димитър Илиев, който за втора поредна година спечели шампионската титла на България с Skoda Fabia Super 2000.

Японската компания

Honda внесе смут сред конкурентите и клиентите си със суперикономичния си модел Accord Plug-in Hybrid. Седанът дебютира на автомобилното изложение в Лос Анджелис. Представителната лимузина, освен че ще е много икономична - средният разход на бензин ще е 2 л/100 км, ще има и друг плюс - ще може да се зарежда от стандартната битова електрическа мрежа. Всичко хубаво свършва тук с предварително определената цена от 39 000 долара за пазара в САЩ. Тази сума е със 17 000 долара повече от базовата версия на модела с обикновен бензинов мотор. Honda Accord Plug-in Hybrid разполага с 2-литров бензинов двигател с максимална мощност 137 к.с. Той работи в симбиоза с електромотор. Общата мощност е 196 к.с., а електрическата енергия се подава от литиево-йонни батерии. Honda Accord Plug-in Hybrid може да измине автономен пробег само на ток около 20 км. Продажбите на модела в САЩ започват в средата на януари.

БГ ПРЕМИЕРА

Няма нищо по-хубаво от това през есента да имаш на разположение пикап, с който да превозваш реколтата си от полето. Без да сме фермери, избрахме за тест според сезона "работния кон" Mitsubishi L200. В крайна сметка се наложи асоциацията, че моделът е толкова здрав, колкото лепилото С 200, което някога се рекламираше като най-якото и силно.

Заоблените масивни форми и омекотените линии все пак подсказват, че имаме среща с мощна и здрава конструкция, която прилича на малък камион. Доказалата се в пясъците на рали "Дакар" система на Mitsubishi за постоянно задвижване на колелата 4WD успешно е приложена и при пикапа. В сравнение с предишното поколение актуалният модел е с подобрена динамика и маневреност. В купето намираме сравнително добро оборудване, което е конкурентно на Mazda BT50, Nissan Navara, Ford Ranger и др. Прави впечатление полезната информация, идваща от бордкомпютъра, за средния разход на гориво, колко литра имате в резервоара до ново зареждане, компас ви ориентира в правилната посока и т.н. L200 предлага една от най-високите степени за безопасност за подобен тип автомобили. По време на краш тестове на EuroNCAP японецът спечели 4 звезди. В базовото оборудване са включени: системата за активен контрол на сцеплението (ASTC), антиблокиращата система (ABS) с електронно разпределение на спирачното усилие (EBD), високоефективната система Super Select, позната от всъде-

Mitsubishi L200 e kamo lenulo mo C 200

хода Pajero, с четири режима на работа.

Mitsubishi L200 се предлага с двувалов, 2,5-литров 16-клапанов дизелов мотор с турбокомпресор и междинен охладител. Две са възможностите за избор на мощност - 136 и 178 к.с. Ние тествахме по-малкия агрегат, който постига максимален въртящ момент от 314 Нм още при 2000 об./мин. По каталог средният разход е 7,5 л/100 км, а ние постигнахме 8,2 л/100 км, при положение че карахме по доста пресечени планински пътища. Максималната скорост е предостатъчна - 167 км/ч.



СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Малки зимни приготовления

Всяка сутрин в студовите е добре още преди да завъртите контактния ключ, да натоварите работата на акумулатора чрез пускането на късите светлини или габаритите за около 5 секунди. Така електролитът загрява бързо преди истинския старт. Оставете ключа на позиция контакт също 5-6 секунди, след което пристъпете към завъртането на стартера. Така давате време на горивната помпа да подкачи горивото. В случай че стартерът върти, педалът на съединителя трябва да бъде натиснат. Ако често натискате педала на спирачките, то със сигурност при минусовите тем-

ператури ще губите заради светването на стоповете от малкото, но скъпоценна енергия на акумулатора. Ако той е изтощен, ще имате проблеми. В мразовитите ранни часове и при студен старт трябва да се дадат 4-5 минути време на двигателя за работа на място, така че маслото да загрее, за да смазва по-добре металните части. Със сигурност вече трябва да имате в жабката пластмасова изтривалка за премахване на скреж от стъклата. Навярно навреме сте се сетили да изпръскате водата от казанчето за чистачките и на нейно място сте напълнили концентрирана

течност. Ако се налага, долейте или сменете антифриза. Спреят за размразяване на ключалката трябва да е в джоба ви, а не в жабката. Ако имате проблеми със старите каучукови уплътнения на вратите и в багажника, е хубаво да ги намажете с глицерин, със спрей на силиконова основа или с течен парафин. Ако не можете отведнъж да си отворите замръзналата шофьорска врата, опитайте да влезете в купето през която и да е от другите. Може да се пробвате и през багажника, ако колата го позволява. Размразяването ще се осъществи едва когато моторът заработи.

BILLA

ТОЧНО ПО МОЯ ВКУС.



ПРЕПОРЪЧАНО ОТ ГЛАВЕН ГОТВАЧ

гранде-оферта на всички
**ШОКОЛАДОВИ
БОНБОНИ**

За подарък, за гости или
просто за десерт, подготви се
за сладки празници още отсега.

Точно по моя вкус!

Giuseppe Daddio

Giuseppe Daddio / Главен Готвач

Гранде оферта

-25%

петък и събота 14-15.12.2012 г.

Важи до 1 покупка на ден. Отстъпката получаваш веднага на каса. Само с Billa Card.

Цените са валидни от 06.12.2012 г. до 12.12.2012 г.



-28%

Свински
врат с кост
нарязан
за 1 кг
стара цена 9,79

6⁹⁹



-30%

Кисело
мляко 2%
Филипополис
500 гр
стара цена 0,85

0⁵⁹



-47%

Печено
кебапче
От топлата витрина
50 гр
стара цена 0,55

0²⁹

*В промоцията не участват продукти с марката Clever (синя цена), продуктите МУ и продуктите от седмичната акция (червена цена) и месечната Billa card акция.

www.billa.bg

ЖИВОТ И ЗДРАВЕ

8 специализирани страници

11 - 17 ДЕКЕМВРИ 2012

НОВОТО В HEALTH.BG



Защо трябва да правите секс всеки ден?

www.health.bg/17885



Какво може да причини киселини?

www.health.bg/17901



Суперхрани за супержени

www.health.bg/17900

Биреното коремче е опасно за костите

Мъжете с натрупани мазнини в коремната област, известни повече като бирено коремче, са по-заплашени от счупване на костите. Причината не се крие само в наднорменото

тегло. Дълбоките мастни натрупвания в областта на корема имат по-разрушителен ефект от тези под кожата. Известно е, че този тип мазнини са рисков фактор за диабет и сърдечносъдови

заболявания, но новите изследвания показват и повишена опасност от счупвания вследствие на остеопороза. Тя се смята за женско заболяване, тъй като преобладават случаите при да-

мите, но учените предупреждават, че мъжете не са имунизирани срещу изтъняването на костите, особено тези, които страдат от затлъстяване.

Хората с много мастни натрупвания около корема имат понижена секреция на растежния хормон. Той е важен за здравето на костите. Витамин D е друг проблем - той се абсорбира от мастните клетки и дори да приемате достатъчни дози, те няма да са от полза за костите.



Сезонът на мандарините

Мандарините намаляват отлагането на мазнини в черния дроб и ограничават натрупването им в коремната област. Ако още не сте започнали да похапвате мандарини тази година, време е да обърнете сериозно внимание на тези цитрусови плодове. Учени са установили, че мандарините участват успешно в намаляването на теглото. При лабораторни експерименти са постигнати задоволителни резултати - обектите, на които са инжектирали екстракт от

мандарини в продължение на два месеца, загубили 45% от теглото си и почти 60% от коремните тлъстини.



ВЗЕХТЕ ЛИ СИ КАЛЦИЙ?



Защо COXAMIN се препоръчва от специалистите?

Натурален мултиминерален комплекс с най-високо съдържание на биоактивен калций;

Съдържа още Магнезий, Желязо, Цинк, Фосфор, Селен (общо 74 биоактивни микроелемента и минерала) и Витамин Дз (за COXAMIN D);

Хранителна добавка с клинично доказани най-добри резултати при: остеопороза, остеопения, калциев недостиг, активен спорт и мускулна умора - проф. Фани Рибарова;

Единственият мултиминерален комплекс, който въздейства по-добре от глюкозамините върху болки в ставите и гърба, подобрява подвижността. Това уникално качество на Сохамин е доказано чрез редица научни изследвания, отпечатани в специализирани издания /2008, Nutrition Journal/;

Сигурни резултати без странични ефекти, като запек и стомашни киселини - доц. Антоанета Тончева;

Скъсява времето за възстановяване след фрактури - проф. Марко Даскалов;

Като най-богат мултиминерален комплекс се препоръчва да се приема за здрави коси, кожа и нокти; Коксамин и Коксамин Д се предлагат в аптеките без рецепта; Една опаковка е достатъчна за двумесечен прием; Производител: MARIGOT LTD - Ирландия

Prim Oil

МАСЛО ОТ ВЕЧЕРНА ИГЛИКА

чиста форма за ясни резултати при:

- суха, чувствителна кожа
- екземи, дерматит
- болки в гърдите - масталгия
- предменструален синдром

- менопауза
- доброкачествени образувания на гърдите
- кисти на яйчниците
- репродуктивни проблеми



Произведено от NutraLab - Canada съвместно с Хербамедика ЕООД, тел.: 02/818 48 70

GinkoPrim® MAX

хранителна добавка на годината*

Ако цяла година забравяте да се погрижите за себе си, направете го по Коледа с ГинкоПрим Макс

Новият **ГинкоПрим Макс** е специална комбинация от Гинко билоба екстракт, диметиламиноетанол и магнезий, която засилва кръвооросването на мозъка и крайниците, подобрява паметта, затопля студените ръце и крака, спомага за повече жизненост и тонус.

Зарадвайте себе си и Вашите близки с Новия **ГинкоПрим Макс!**

Сега със Специален подарък - **Православен календар** за 2013 година и **20 таблетки безплатно**

*Избран за Хранителна добавка на годината от Български Фармацевтичен Съюз



WALMARK®

Проф. Тихолова, вече излязоха новините, че грипът идва в България точно по празниците. Има ли нещо неочаквано в движението на вирусите?

- Напротив, всичко до момента е много очаквано. Грипът е едно целогодишно заболяване, но има подчертано преобладаване през зимните месеци. През някои години заболяемостта се повишава още през декември, през други - едва през март, но най-често наблюдаваме достигане на епидемични стойности през януари - февруари. До момента лабораторно не сме регистрирали грипен вирус при пациент, но ако се съди по симптомите, които са много типични за заболяването, най-вероятно вече има някои случаи на грип.

- Има ли съвпадение между щамовете, които разболяват в Западна Европа, и тези, които са включени във ваксините?

- Абсолютно! Ваксиналните щамове са подбрани след стриктни проучвания на Световната здравна организация, съобразно най-чест

Бързото лечение е решаващо

С проф. Майда Тихолова, национален консултант по инфекциозни болести, ръководител на катедра в Медицинския университет - София, разговаря Петър Галев

то изолираните щамове в Северното полукуло в конкретния сезон.

- Късно ли е вече за ваксиниране?

- Не, все още не е късно. По принцип най-добре е ваксинацията срещу грип да се направи през септември и октомври, но тъй като засега у нас няма обявена грипна епидемия, все още може да се приложи ваксина. Необходимото време след това, през което организъмът изгражда защита срещу заболяването, е между две и три седмици. Това означава, че ако в началото на декември човек си направи ваксина, ще е защитен точно за началото на януари, когато е твърде вероятно да има грипна вълна.



Проф. Майда Тихолова

- Как влияе на организма стресът, на който сме подложени? Ако щете, дори приказките, че на 21 декември идва краят на света, притесняват много хора...

- Постоянният стрес със сигурност понижава

възможностите на организма да се бори адекватно със заболяванията. Ако един човек е в добра кондиция и няма хронични заболявания, той в огромното мнозинство от случаите може успешно да се справи с вирусни и други заболявания. Но когато една болест засегне предвременно отслабен от стрес и други проблеми организъм, протичането и прогнозата са по-сериозни. Имайте предвид, че тежко протичащият грип е много стресово състояние, което може за дълго да извади човек от релсите.

- Какво се промени в лечението на грипа след навлизането в практиката на специфичните противогрип-

ни препарати?

- Тези химиопрепарати донесоха качествена промяна в терапията. Преди се лекуваха само симптомите и усложненията, а отдавна ние имаме възможност да се борим със самия причинител, с грипния вирус. България беше в много добра ситуация по отношение на грипа, защото у нас специфичното лечение с препаратите, производни на адамантановата киселина (б.р. - ремантадин и амантадин) навлезе масово в практиката още през 70-те години. Тези лекарства свършиха страхотна работа като средства за лечение и профилактика на грипа. Използваме ги и до днес, заедно с неврами-

нидазните инхибитори.

- Кои са ключовите фактори за успешното лечение на грипа с антивирусни препарати?

- На първо място да е установено, че конкретното вирусно заболяване е грип. Това е работа на лекаря! Той може да постави диагнозата и по типичните клинични белези, но и чрез достъпни и бързи тестове. Следващото изискване е противовирусната терапия да започне максимално рано - още в първите един-два, най-късно три дни от появата на оплакванията. След това ефективността на лечението намалява. Важно е и пациентът да спазва точно предписаната му дозировка и продължителност на приема на препаратите. Не бива да се допуска компрометиране на антигрипните лекарства чрез неправилно или ненавременно приложение.

- Каква е ролята на антибиотиците при грипа?

- Нито едно вирусно заболяване не се лекува с антибиотици. Но при възникване на бактериално усложнение, например пневмония, те са задължителни по предписанието на лекар.

УСЛОЖНЕНИЯТА СЛЕД ГРИП

Вирусът активира ревматологичните заболявания

Грипът е инфекциозно заболяване с остро протичане и сезонно проявление. Причинява се от групата Influenza вируси, състояща се от три подгрупи - тип А, тип В и тип С. Болестните прояви при пациентите са на практика едни и същи - висока температура, отпадналост, болки в мускулите и ставите, хрема, кашлица, болки зад очите, ябълки, сухота и парене по лигавиците на устата и дихателните пътища. Ревматологичните заболявания са разнородна група, състояща се от над 250 болести, като общото между тях е, че се засяга съединителната тъкан на тялото, която е най-разпространената структура в човешкия организъм. Тя участва в изграждането на всички органи и системи и оттам симптомите на болестта могат да бъдат най-разнообразни. Приема се, че основната причина за възникването им са нарушения във функцията на имунната система. Установено е, че при външно антигенно дразнене на организма от вируси, бактерии, паразити и/или химически съединения имунният отговор при хора с определена генетична нагласа води до образуване на антитела, които са насочени не само към външния антигенен дразнител, но и към съединителнотъканните структури на тялото. Вследствие на този болестотворен процес се развива ревматологично заболяване. Грипният вирус



Д-р Иван Казмин, завеждащ Отделението по ревматология в МБАЛ - Бургас

дразни имунната система и предизвиква естествен имунен отговор, който при пациенти с ревматологична болест води до нейното активиране. Освен това самият грипен вирус може директно да възпали ставите и мускулите на тялото и да предизвика ревматологично заболяване. Оплакванията при хора с артроза и/или спондилоза при боледуване от грип значително се засилват. Изводът е, че грипът не

само влошава налична ревматологична болест, но и може да предизвика такава. Съветите за хората с възпалително ревматологично заболяване най-общо са: ваксинацията с противогрипна ваксина, както и употребата на имуностимуланти да става задължително след консултация с ревматолог; тези пациенти да се стремят да сведат до минимум излагането си на външни фактори, които могат да повишат риска от заболяване от грип; лечението на грипа да бъде предписано и проследявано от ревматолог. За всички останали хора навременната профилактика с подходяща противогрипна ваксина е един ефективен избор. В противен случай - за да не се разболеете, стойте далеч от хора, боледуващи от грип.

Тел за контакт:
0898 457 493

Бъдеще за новите възможности

Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Имате ли болест на Крон без да употребявате лекарството Имурел (Азатиоприн)?

В изброените по-долу центрове се провежда научно изследване на ново лекарство за лечение на болестта на Крон. Целта на проучването е да се оцени ефикасността и безопасността на това ново лекарство и ние набираме пациенти с болест на Крон. Интересувате ли се от участие в това клинично проучване?

Може би сте подходящ да участвате ако:

- сте на възраст от 18 до 50 год.
- имате потвърдена диагноза за болест на Крон, преди поне 4 месеца, но не повече от 10 години
- тежките между 50 и 120 кг
- имате активна болест на Крон
- не употребявате лекарството Имурел (Азатиоприн)

Участието в това проучване изисква 7 посещения за период от 13-15 седмици. Вашето участие е доброволно и безплатно. Може да оттеглите участието си по всяко време. Проучването е одобрено от Изпълнителната агенция по лекарствата и Комисията по етика за многоцентрови изпитвания:

- Отделение по Гастроентерология, МБАЛ - Доверие АД, гр София тел. (02) 403 6211, д-р Йордан Чурчев
- Клиника по Гастроентерология и Хепатология, Военномедицинска академия "Многопрофилна болница за активно лечение София, тел. (02) 922 5486, доц. д-р Димитър Таков
- Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Царица Йоанна - ИСУЛ" ЕАД, гр. София, тел. (02) 9432 103, проф. д-р Симеон Стойнов
- Клиника по Гастроентерология, Университетска многопрофилна болница за активно лечение "Св. Иван Рилски" ЕАД гр.София, тел. (02) 952 6319, доц. д-р Зоя Спасова
- Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Токуда Болница София" АД, гр. София, тел. (02) 403 4700, д-р Асен Петров
- Клиника по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "Света Марина" ЕАД, гр.Варна, тел. (052) 978217, проф. д-р Искрен Коцев
- Първо вътрешно отделение с гастроентерологични легла, "IV Многопрофилна болница за активно лечение - София" ЕАД, гр. София, тел. (02) 952 2598, д-р Райна Драганова
- Отделение по Гастроентерология, Многопрофилна болница за активно лечение "СОФИЯМЕД" ООД, гр. София, национален телефон 0700 89 089, д-р Пламен Петров

170CDT01_Advertisement general_Template_15May2012_Bulgarian

Когато ставите се сковават

С г-р Ангел Попов, ортопед-травматолог, изпълнителен директор на МБАЛ „Люлин“ - София, разговаря Камен Здравков

Д-р Попов, увеличава ли се броят на младите хора, които имат проблеми с костно-ставния апарат?

- Има такава тенденция. Този тип заболявания през последните години рязко нарастват, при това не само при възрастните, но и при младите. Причините са комплексни. Често младите хора, които принципно са и по-активни, във всекидневието си и особено при спортуване претърпяват различни травми, които след това водят до различни ставни заболявания. Увеличаването на средната възраст на населението чисто статистически води до повече пациенти с дегенеративни изменения.

- Споменахте за спортуващите. А как влияе обездвижването при много от хората?

- Обездвижването се отразява негативно не



Д-р Ангел Попов

само на опорно-двигателната система, но и на целия организъм. Когато липсват активни и адекватни движения, ставният хрущял също търпи промени, които в крайна сметка водят до остеоартроза. При застоял начин на живот мускулатурата е по-слабо развита, а тя има много важна роля за стабилността на ставите и на връзковия апарат. При нетренирана мускулатура съответните стави са изложени на по-голям риск от травми.

- Когато човек има проблем с една или повече стави, какво е пър-

вото нещо, което трябва да предприеме?

- Обикновено първите оплаквания са свързани с болки при определени движения, сутрешна скованост, невъзможност за извършване на пълния обем движения. Тогава трябва да се търси специалист, който освен прегледа често назначава рентгенови снимки и някои кръвни изследвания. Ако трябва да се търсят по-фини увреждания, се налага изследване на скенер или ядрено-магнитен резонанс. Вече рутинно се прилага и инвазивната диагностика чрез артроскопия. При това изследване се прониква в ставата през малък отвор със специална високотехнологична апаратура и директно се оглеждат ставните структури. Ако се налага, по време на тази манипулация могат да се извършат и хирургични корекции в ставните структури.

- Днес много се спори докъде е ролята на техниката в медицината и откъде започва ролята на лекаря специалист.

- Във века на високите технологии диагностично-лечебният процес е сложен комплекс от знанията и възможностите на специалиста и прилагането на съответната апаратура. Съвременното лечение е невъзможно без това взаимодействие! Но все пак водеща остава ролята на лекаря, който трябва да интерпретира данните от апаратните изследвания и да може да работи с всички съвременни устройства в своята област.

- Има ли начин да се отложи тежката дегенеративна промяна в ставите?

- Точно това е нашата цел и целта на профилактиката на тези заболявания! Тя се постига с комплексни усилия. На първо място е адекватни-

ят двигателен режим. Следва поддържането на оптимално телесно тегло. При остри ставни проблеми често са налага приемът на противовъзпалителни средства, а след това продължително време се приемат хондропротектори. Голямо значение има и физиотерапията.

- Кога се налага подмяна на ставата?

- Когато всички други методи на лечение са изчерпани и изследванията доказват, че това е единственият начин за решение на проблема. Разбира се, и състоянието на пациента трябва да отговаря на определени изисквания. Ендопротезирането има дълга история и се прилага успешно, дори и при много възрастни хора.

- Какво във вашата болница е привлекателното за пациентите?

- Това е ново здравно заведение, което е единственото на територията

на квартал "Люлин". Сградата е нова и е строена по всички изисквания за съвременна болница. Тук работят голям брой много добри специалисти. Ортопедично-травматологичното отделение е с най-високо ниво на компетентност и е оторизирано да прилага абсолютно всички методи на лечение в ортопедията и травматологията. Разполагаме и с ревматологично отделение, както и с физиотерапия, което ни позволява да решаваме комплексно проблемите на пациентите със ставни заболявания. Освен това една малка болница предлага възможност за персонално внимание към всеки пациент. С построяването на магистрала "Люлин" достъпът на пациенти от Югозападна България стана по-лесен, тъй като болницата се намира съвсем близо до магистралата.

За да излезем с усмивка от „00“

Проблемът запек е много чест проблем. Причините могат да са различни: лошо хранене, продължително нервно напрежение, стрес, дехидратация, видове лекарствена терапия, болестни състояния. На всичко това може да се противодейства със смяна на режима на живот, включващ повече движение, целенасочени леки физически упражнения, които действат пряко на стомашно-чревния тракт, меню, богато на храни с много фибри (плодове, пълнозърнест хляб, варива и др.), и задължително много вода и подходящи сокове. Преодоляването на стреса също е отключващ фактор, като тук могат да помогнат приятните занимания, музиката за релакс, любимото хоби. Включването на подходящи растителни миксове е допълнително добро подпомагане. Актуална "италианска рецепта" под формата на хапчета с меко слабително действие е допълнителна гаранция за възстановяване на комфорта при запечен стомах. Тя има 40-годишна история по земите на Ботуша.

Търсете в аптеките

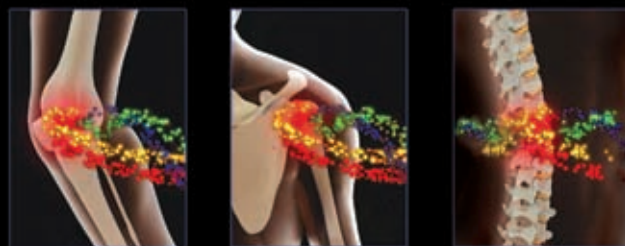
Производител: ESI s.p.a. Италия
Изключителен представител
за България Лим Фарм ЕООД
02 943 11 38, GSM 0888 222 343
www.limpharm.com



**Ле Диечи Ербе
100 таблетки**

- меко слабително действие
- без колики и болки
- предотвратява подуването и образуването на газове
- 100% гарантиран ефект
- удобен за приемане и дозиране (таблетки)
- напълно безвреден
- подходящ за продължителна употреба

Времето променя ставите...



С грижа за всяка става!



CHONDROSAVE

Хранителна добавка



Ecopharm

ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върба № 14 б.з.
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

Стипендиантски проект подпомага млади медици роми

Виктория Михайлова, Мануела Сандова и Мирослав Ангелов бяха наградени като най-добри студенти по медицина. Отличията бе връчено по стипендиантска програма за младежи от ромски произход - инициатива на Проект Ромско здравеопазване - Будапеща, Стипендиантска програма на "Ромски образователен фонд" и Институт "Отворено общество" с партньори Център "Амалипе" и Фондация "Промедия".

Виктория е на 21 години и е студентка трети курс в МУ във Варна. "Тъй като медицината е много скъпа професия, финансирането, което ни бе осигурено по проекта, за нас бе много важно. Когато станеш лекар, имаш признанието на хората, на пациентите, имаш една стабилна от всички гледни точки професия, но докато се стигне дотам, е много трудно и от финансова, и от психологическа гледна точка", призна след награждаването Виктория.

За себе си разказва, че харесва медицината отдавна. Майка ѝ работи като акушерка, което дава възможност на Вики да познава в голяма степен медицинската среда, как-



то тя казва, отблизо. "Често ходех в отделението с бебета и много рано си казах, че да бъдеш лекар е нещо много голямо, че искам да имам точно тази професия и да помагам на хората. Точно за мен бе особено важно да покажа, че мога да се справя дори по-добре от много други колеги. С участието си в този проект имам нов стимул да продължа със същата амбиция", обрвна се студентката с благодарност към екипите на програмата.

Мирослав Ангелов е от

столичния квартал "Христо Ботев". "Запознах се с Мирослав преди 5 години, когато дойде и пожела да стане студент по медицина. Вече беше завършил колеж по медицина и искаше да стане лекар. В университета имаше възходящо развитие, респектираше всички с отговорност и стабилност. Очевидно негодите, които е имал, а те никак не са малко, не са го отчаяли и озлобили, а са го мотивирали да стане една достойна личност", разказа за младежа неговият наставник - началникът на

неврологичното отделение в университетската болница "Александровска" в столицата проф. Ивайло Търнев при връчването на наградите. Професорът характеризира своя възпитаник още с думите: "Този млад човек и колега е роден общественик, който повече за проблемите със

здравеопазването при ромите. Беше при нас на стаж, възхитен съм от желанието му за работа, целият ни екип го обикна заради прекрасните му качества".

"Нека покажем един нов облик на обществото, ние сме длъжни да сме адекватно подготвени. Борете се, защото за нас е особено важно да успеем", бяха думите на Мануела Сандова, също наградена.

Стипендиантският проект е инициатива за подпомагане на висшето образование на студенти от ромски произход, които учат медицина, фармацевтика, акушерство, рентгенология, рехабилитация и здравен мениджмънт. Той има подкрепата и на държавата. Министерството на здравеопазването кандидатства за ново финансиране от норвежкото правителство. "Надявам се заедно да продължим стипендиантския проект, да има още повече ментори и студенти, да се събираме пак

идните години и да празнуваме успехите на хората от ромски произход", коментира зам.-министърът на здравеопазването Десислава Димитрова.

Основни цели на проекта освен академичните са подобряване на здравните грижи за ромите, противопоставяне на дискриминацията в здравеопазването, създаване на позитивни примери на подражание, които да мотивират повече млади роми да се насочват към кариера в здравеопазването, да помогне за цялостното израстване на младежите, да ги учи и на застъпничество в различни ситуации.

"Колкото и да е трудно, признанието и подкрепата, които получаваш, си заслужават. Всички предразсъдъци са фалшиви", разказват по повод на проекта младежите, тръгнали от една много трудна и проблемна среда към една много трудна и достойна професия - медик.

Масло от крил - мощна омега-3 формула и с уникален състав!

В пъти по-ефективна от което и да е рибено масло на пазара

Гренландският парадокс - двама датски учени изследват храненето на ескимосите в Гренландия през 70-те години и установяват "странни зависимости". Поради суровия климат почти липсва растителна храна. Ето защо местното гренландско население се прехранва предимно с риба и месо от китове и тюлени. Това е диета с много високо съдържание на животински мазнини и холестерол, но въпреки това се установява ниска честота на коронарна болест, диабет и ревматизъм. Годици по-късно се установява и причината за това - вездесъщата омега-3.

Омега-3 от морски източници е особено важна есенциална мастна киселина и употребата ѝ широко се препоръчва от СЗО. Доказаната ѝ ефективност върху понижаване на триглицеридите, на кръвното налягане, на риска от сърдечносъдови заболявания, както и силният антикоагулантен ефект я правят незаменима част от дневното меню на всеки човек.

Най-новата на световния пазар омега-3 се добива от антарктически крил (*Euphausia superba*). Крилът е плаваща маса от полупрозрачни, подобни на скариди морски ракообразни със средна дължина само от около 3 см. Класифицират се като зоопланктон и се хранят с водорасли, богати на омега-3. Крил Ойл е богат на омега-3 мастни киселини (EPA и DHA), включо-



ни в състава на фосфолипиди, което ги прави лесни за усвояване за разлика от липсващите такива в рибеното масло. Единствено в маслото от крил учените откриват астаксантин, който е и най-мощният антиоксидант. Доказват и че крилът е единственият животински източник на така важните флавоноиди.

Крил Ойл е единствената омега-3 с морски произход, която съдържа, и то в натурален вид, най-мощния антиоксидант - астаксантин! Ето защо Крил Ойл е с антиоксидантен капацитет:

- > 47 пъти повече от омега-3 (18:12) рибено масло;
- > 34 пъти повече от Co-Q10;
- > 6.5 пъти повече от ликопен;
- > 4.0 пъти повече от червена боровинка;
- > 2.6 пъти повече от бъз.

Хербамедика ЕООД е вносител на най-качественото масло от крил, а именно Нептун Крил Ойл, което е наградено с престижната награда "Най-добър продукт на годината" за 2010 г. Нептун Крил Ойл можете да закупите от аптеките или да поръчате на тел. 02/ 818 48 70.



Заедно срещу гуабета 2008-2012
Unite for diabetes 2008-2012

Обучение на хора с гуабет

по инициатива на

Българска Асоциация Диабет



Тема на обучението:

Как да контролирам гуабета си по-добре

Населено място	Дата на провеждане	Начален час	Място на провеждане
Сатовча	10 декември	13.30	Клуб на пенсионера
Гоце Делчев	10 декември	16.00	ул. "Т. Александров" 30, Учебен автоцентър
Превала	13 декември	10.00	Читалище
Копиловци	13 декември	12.30	Клуб на пенсионера
Боровци	13 декември	15.00	Клуб на пенсионера

Лектор: Г. Вутова, обучаващ по хранене и гуабет

За повече информация се обърнете към местните гружества на БАД

С подкрепата на



Екофарм ЕООД



Диабетен център „Свети Лука“



Българско гружество по ендокринология



Съюз на гуабетните сестри в България



Ново Нордиск фарма ЕАД

Само лекари трябва да практикуват хомеопатия

С г-р Зорка Угринова - специалист по обща медицина, член на УС на Българската медицинска хомеопатична организация и преподавател по хомеопатия към Европейска школа по клинична хомеопатия, разговаря Камен Здравков

Д-р Угринова, какъв тип лечение е хомеопатията?

- Днес човечеството може да се гордее с невероятни научни постижения, включително и в медицината. Но е факт, че точно сега все повече лекари и пациенти от цял свят насочват вниманието си към един толкова стар, но изпитан метод за лечение и профилактика като хомеопатията. Неин основоположник е немският лекар Самюел Ханеман, виден токсиколог и химик, работил в Университета в Лайпциг. След дългогодишни наблюдения и експерименти той установил, че вещества, които в големи дози могат да причинят болест, в безкрайно малки дози могат да излекуват болест, протичаща с подобни симптоми. Оттук идва и името хомеопатия (homeos - подобен, и patos - болест). Основните принципи на хомеопатията са три. Първите са за подобие и безкрайно малката доза. Нека дадем за пример така познатото на всички ужилване от пчела, което причинява розов оток, щипещ, сърбящ, с облекчаване от студени компреси. Така лекарите хомеопати използват лекарство, получено от безкрайно малки дози, т.е. стотици пъти разре-



Д-р Зорка Угринова преглежда поредния си пациент

ли. Те са своеобразен сигнал към организма с какво трябва да се справи сам.

- Защо официалната медицина, от една страна, се отнася скептично към хомеопатичното лечение, а от друга страна, много лекари изписват и такива препарати?

- Хомеопатия се преподава в много от медицинските университети (само във Франция те са осем), а броят на лекарите, които я практикуват, непрекъснато расте. Все повече лекари с различни специалности се обръщат към този безвреден метод на лечение. Той им разкрива нови възможности в ежедневната практика. Проучвания в областта на хомеопатията се публикуват в най-престижни медицински списания, а здравните каси в страни като Франция, Германия, Великобритания и др. изплащат както хомеопатичния преглед, така и назначените от лекаря хомеопатични медикаменти.

- Кой трябва да може да ни лекува чрез хомеопатия, достатъчно ли е човек да изкара един курс и да отвори такъв кабинет?

- На първо място, хомеопатът трябва да бъде

лекар! Немислимо е човек с всякакво друго образование да изкарва курсове и да се титулува хомеопат. Само дипломиран медик може и трябва да бъде отговорен за здравето на пациентите. Той може да прецени какво е здравословното състояние на човека пред него, има ли нужда от допълнителни изследвания, консултации с друг специалист. Само лекар може да се ориентира в набора от медицинска документация - рентгенови снимки, кръвни картини, аудиографии, електрокардиограми, епикризи след хоспитализации, микробиологични и други изследвания, с които много пациенти идват на преглед. В момента обучението по хомеопатия за висши медицински специалисти се провежда от Европейската школа по клинична хомеопатия по програми, одобрени от медицинските университети в София, Пловдив, Плевен и Варна. Съсловната организация се нарича Българска медицинска хомеопатична организация. Тя е асоцииран член на Българския лекарски съюз и член на Съюза на научните дружества в България. В нея членуват над 1500 лекари от цялата страна.

- Има ли сериозни

проучвания за резултатите от хомеопатичното лечение, както се прави с химическите лекарства?

- Провеждането на масови проучвания с хомеопатични лекарства е много трудно точно заради индивидуалния подход. Споменахме, че ня-

ма 100 пациенти с еднакви оплаквания, които да приемат едни и същи хомеопатични лекарства, че да бъдат стандартизирани лечебните схеми, дозировката и да се проследи ефектът. Независимо от тези трудности периодично се публикуват в международни

списания фундаментални и клинични изследвания. Напоследък могат да се открият известни научни съобщения от експериментиране върху отделни клетки и тъкани или върху животни, които недвусмислено показват, че хомеопатичните лекарства действат. Друг е въпросът, че още не се знае механизъмът, по който това се случва...

- Може ли човек да се лекува едновременно с химически лекарства и хомеопатични продукти?

- Хомеопатичният метод на лечение може да се съчетава с всички други лечебни методи и средства и няма конкретна причина да не се комбинират алопатични с хомеопатични лекарства. Лекарят хомеопат ще прецени какви лекарства да изпише и за какъв период от време и ще проследи състоянието на пациента.

- В кои държави по света хомеопатията има най-силни традиции?

- Много страни имат традиции и свой опит с хомеопатия. Интересна е практиката в Русия, във Франция, Белгия, Великобритания, Индия. Те имат свой облик, свои традиции и свои школи.

ГЪРЛОБОЛ?

ХОМЕОЖЕН 9

Ще ви облекчи!

Може да се приема от деца и възрастни.

BOIRON

Хомеопатичен лекарствен продукт
Преди употреба прочетете листовката

А 703 / 12.07.2012

За първи път у нас омега-3 се комбинират в един синергичен комплекс с други две много ценни за човешкия организъм вещества - коензим Q10 и селен.

С комбинацията от омега-3, коензим Q10 и селен цялата кръвоносна мрежа, сърдечният мускул, скелетната мускулатура, мозъкът и кръвта получават необходимата клетъчна храна, за да функционират хармонично и да са в добро здраве. Омега-3 хранят сърдечните клетки, разреждат кръвта и заедно със селена оказват силен противовъзпалителен ефект, като регулират мастната обмяна и редуцират натрупването на холестеролни плаки. От друга страна, коензим Q10 подхранва сърцето и цялото тяло с енергия, която съхранява жизнеността на всички клет-

Да се погрижим за сърцето с ОмегаПрим

Да очакваме ли осезаем резултат?

Селенът като силен антиоксидант противодейства на окислителния риск, поддържа еластичността на кръвоносните съдове, а освен това активира и ускорява метаболизма.

Важно е омега-3 да са от рибено масло, защото в този случай ценните мастни киселини се получават наготово от организма, докато при омега-3 от растителен произход като лененото масло например се изисква дълъг процес на преработка и ефективността в много от случаите е минимална.

Осезаемият ефект, по-различното усещане в сравнение с приема само на омега-3 се получава от включения в комбинацията коензим Q10. Тъй като той е мастноразтворим антиоксидант, неговото действие е още по-мощно, когато се усвоява в мастна среда, каквато се създава от омега-3 мастните киселини от рибено масло. Добре усвоеният коензим Q10 в съдружие с омега-3 и селен предизвиква осезаем прилив на енергия и подобрява жизнения тонус. Коензим Q10 е

основен компонент на всяка клетка, който се грижи за нормалното протичане на метаболитните процеси в тялото, защитава клетките от свободните радикали и поддържа имунната система в спортна форма.

Знаете ли, че Коензим Q10 е познат като съставката с магически ефект. Приемът на коензим Q10, който се счита за мощен антиоксидант, може да ни помогне да преодолеем недостига на енергия в клетките и цялото ни тяло, да почувстваме малка нужда от сън и да усетим ефект на подмладяване.

ОМЕГАПРИМ – НАЙ-МОДЕРНАТА ОМЕГА ФОРМУЛА ЗА ЗДРАВО СЪРЦЕ!



Комбинация от
Омега 3, Коензим Q10, Селен.

Коензим Q10 и Селен подсилват многократно действието на Омега 3 и така дават мощен и осезаем ефект върху работата на цялата сърдечно-съдова система:

Омега 3

намаляват холестеролните плаки нормализират кръвното налягане

Коензим Q10

доставя енергия на сърцето и цялото тяло осигурява младост на клетките

Селен

поддържа кръвоносните съдове еластични ускорява метаболизма

www.omegaprim.bg

Търсете в аптеките и на www.club-zdrave.bg

WALMARK®

Няколко изпитани мерки за облекчаване на пристъпите на кашлица

Когато сте настинали или, още по-зле, имате бронхит, може би също така имате и досадна, мъчителна кашлица. Кашлянето може да е от време на време или да стане продължително, особено когато говорите или се храните.

Когато се случи кашлицата да е във вид на пристъп, това, което искате, е тя да спре.

Първият ви избор в подобна ситуация вероятно е лекарствен продукт - например Експекторанс № 5 - комбиниран сироп с широк противокашличен спектър на действие и с утвърден в практиката състав, прилаган за лечение на кашлица при бронхит, астма и възпалителни заболявания на горните дихателни пътища. Сиропът успокоява кашлицата и притежава отхрачващо, противомикробно действие.

Експекторанс № 5 е една изпитана рецепта, която може да ви помогне. Това обаче не означава, че не е необходимо да вземете и допълнителни мерки за облекчаване на пристъпите. Ето какво още можете да направите:

1. Вземете горещ, дълъг душ и дишайте в парата. Това ще овлажни гърлото.
2. Ако сте на легло, повдигнете главата на висока възглавница, особено когато спите.
3. Пийте течности - те ще разреждат мукуса и ще



направят кашлицата по-продуктивна.

4. Ако обичате пикантни храни, сега е моментът - те разграждат мукуса.

5. Спрете цигарите, ако пушите, и стойте далеч от пушачи - димът ще изсуши гърлото ви и ще ви накара да кашляте повече.

6. Сложете масло от лавандула или жасмин да се изпарява от нагряването на свещта или си капнете няколко капки върху възглавницата за през нощта и върху носна кърпичка, за да ги вдишвате през деня.

7. Ментовите бонбони и ментовият чай са също добър избор при кашлица.

8. Чай от лайка или парна баня с лайка също ще облекчат кашлицата и ще спомогнат за разграждането на мукуса.

9. Лъжичка мед ще облекчи мъчителния пристъп и ще намали дразненето в гърлото.

10. Когато получите пристъп, се изправете и се старайте да вдишвате само през носа. Дишането през устата ще засили кашлицата.

Запомнете обаче, че кашлицата е не просто неприятен симптом - тя може да е показател за по-сериозно заболяване, особено ако е продължителна. Ако случат е такъв, е добре да посетите лекаря си.

Ефективно решение за проблемите на менопаузата



В топ форма с Изофлафон



За комфорт преди и по време на менопаузата

Изофлавоновете са биологично активни съединения, които присъстват в храните от растителен произход. Спадат към групата на растителните естрогени (фитоестрогени) и имат действие, подобно на естествените женски полови хормони (естрогените), но не са стероиди. Те имат още антиканцерогенно действие, укрепват имунната система, работят като антиоксиданти.

Едни от най-богатите източници на изофлавоновете са соевите зърна. Соевият изофлафон е алтернативен заместител на хормоналната терапия с естроген при жените в периода преди и по време на климактериума. Намаляването на нивото на женските хормони в кръвта се свързва с редица неприятни симптоми като топли вълни, безсъние, нощни изпотявания, вагинална сухота, главобо-

лие, нервност, неспокойство, промени в настроението, раздразнителност. Редовната консумация на изофлафон ефективно премахва описаните симптоми на менопаузата, заздравява костите и предотвратява остеопорозата.

В университета Урбана, Илинойс, САЩ, клинично изследвали жени в менопауза, които в продължение на 6 месеца всеки ден консумирали соеви добавки. Резултатът бил значително увеличаване съдържанието на костни минерали и по-добра плътност на прешлените на гръбначния стълб и на други кости.

Редовният прием на соев изофлафон може да се използва и като профилактика на рак на гърдата. Има доказателства, че това има предпазващ ефект и при сърдечно-съдови проблеми, при рак на простатата и дебелото черво.

Доц. д-р Димитър
ПОПОВ

В древна китайска притча се разказва за керван, пътуващ по Пътя на коприната, който спрял за кратък отдих. И тук търговците станали свидетели на странна гледка - млада жена ругаела и налагала белобрад старец, който упорито отказвал да стори нещо. Единият от търговците попитал жената каква е причината за нейния гняв. Жената отвърнала, че това е нейният правнук, който отказва да пие отварата си от годжи бери и започнал да старее. Оказало се, че младата жена - неговата прабаба, е на триста години! Такава е притчата, но има и достоверни свидетелства за магическото действие на малките оранжево-червени плодчета на храста годжи бери, чиято родина са плодородните долини на Тибет.

Първото по-обстойно описание на растението чудо се съдържа в труда на китайския алхимик и лечител Тао Хун Цзин "Канон за лекарствените растения на Свещения земерелец", в който се излагат основите на фармакологията и се описват 365 лекарствени средства. И ето, хилядолетия по-късно, в наши дни, светът е обхванат от истинска годжимания. Повод за това дадоха задълбочени изследвания върху състава и действието на уникалните плодове, както и някои сензационни статии в известни издания, описващи техните необичайни, почти свръхестествени свойства. Горещи популяризатори на годжи бери са световни знаменитости като Мадона, Кайли Миноуг, Стинг, Мик Джагър, както и известни политици, актьори и спортисти.

Каква е истината и къде започват легендите?

В миниатюрните (0,5-1,5 см) плодчета бяха открити удивително големи количества от 18 аминокиселини (повече, отколкото в суперхраната пчелно мляко!), осем от които са незаменими, т.е. не се синтезират от човешкия организъм. Освен това в тях беше установено наличието на 21 важни минерала, между които желязо, цинк, мед, манган, калий, калций, магнезий, селен, фосфор, йод и германий. По съдържание на желязо плодовете на годжи бери превъзхождат петнадесет пъти признатия за шампион спанак, а растения, съдържащи германий, известен със своето противотуморно действие, са изключителна рядкост. В малките плодчета беше доказано наличието на редица жизненоважни витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₈, С и Е, каротеноиди, флавоноиди, фитостероли, глюкозинолати и изотиоцианати и т.н. По съдържание на витамин С годжи бери превъзхожда около 500 пъти портокалите и лимоните! Особено ценна съставка са откритите 22 полизахарида, съставляващи около една трета от масата на плодовете. Четири от тях са мощни антиоксиданти, които предпазват клетките (особено тези на черния дроб и бъбреците) от губителното действие на свободните радикали. Според изследване, проведено под егидата на американското правителство, годжи бери е плод с уникално висока антиоксидантна активност, превъзхождаваща три пъти тази на наран, почти десет пъти тази на боровинката и над двадесет пъти тази на портокалите. Само 10-15 г от плодовете на годжи бери са достатъчни, за да осигурят надеждна защита от рушителното действие на свободните радикали.

През петдесетте години на миналия век в популярно китайско списание била публикувана историята на Ли Цзин Юн, който преживял цели 256 години. Той бил майстор на ци гун (древна китайска медитативна система, основаваща се на грациозни движения и дихателни упражнения) и през целия му живот денят започвал с шепичка годжи бери. Когато навършил 150 години, лично императорът го удостоил със специален сертификат, удостоверяващ неговата възраст и година на раждане - 1677. Подобен документ той получил и за своята 200-годишнина. През 1927 г., когато навършил 250 години, той бил поканен на тържествена церемония при губернатора на провинция Съчуан - генерал Ян Сен, по време на която била направена уникална снимка на свръхдългожител, която обиколила Земята и се превърнала в световна сензация. За неговата смърт през 1933 г. съобщават в "Ню Йорк таймс" и "Лондон таймс".



Годжи бери - чудото от Тибет

киселини (повече, отколкото в суперхраната пчелно мляко!), осем от които са незаменими, т.е. не се синтезират от човешкия организъм. Освен това в тях беше установено наличието на 21 важни минерала, между които желязо, цинк, мед, манган, калий, калций, магнезий, селен, фосфор, йод и германий. По съдържание на желязо плодовете на годжи бери превъзхождат петнадесет пъти признатия за шампион спанак, а растения, съдържащи германий, известен със своето противотуморно действие, са изключителна рядкост. В малките плодчета беше доказано наличието на редица жизненоважни витамини - А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₈, С и Е, каротеноиди, флавоноиди, фитостероли, глюкозинолати и изотиоцианати и т.н. По съдържание на витамин С годжи бери превъзхожда около 500 пъти портокалите и лимоните! Особено ценна съставка са откритите

22 полизахарида, съставляващи около една трета от масата на плодовете. Четири от тях са мощни антиоксиданти, които предпазват клетките (особено тези на черния дроб и бъбреците) от губителното действие на свободните радикали. Според изследване, проведено под егидата на американското правителство, годжи бери е плод с уникално висока антиоксидантна активност, превъзхождаваща три пъти тази на наран, почти десет пъти тази на боровинката и над двадесет пъти тази на портокалите. Само 10-15 г от плодовете на годжи бери са достатъчни, за да осигурят надеждна защита от рушителното действие на свободните радикали.

През 1998 г. беше установено, че полизахаридите, съдържащи се в плодовете на годжи бери, помагат за нормализиране на кръвното налягане, играят основна роля за поддържане на "вътрешната

чистота" в организма, т.е. при неговата "детоксикация". Счита се, че изотиоцианатите и в частност сулфорафанът, съдържащи се в плодчетата, унищожават раковите клетки, потискат образуването на тумори и спомагат за възстановяване на засегнатите тъкани. Доказано е, че сулфорафанът способства за увеличаване на съдържанието на мощния вътрешноклетъчен антиоксидант глутатион, който има основна роля в борбата срещу стареенето и дегенеративните процеси в организма.

В плодовете на годжи бери има и бета ситостерол, който притежава уникалната способност да понижава нивото на холестерола и кръвната захар в кръвта, да облекчава възпалителните процеси и да помага за заздравяването на язви, проявявайки наред с това антибактериално и противовирусно действие. Доказано е, че годжи бери подобрява и оптимизира нивото на мелатонина - изключително важен хормон, който регулира дейността на централната нервна система. Той управлява биоритмите на организма и цикъла бодрост-сън, т.е. "следи" за преминаването на организма от активен в

рол, който притежава уникалната способност да понижава нивото на холестерола и кръвната захар в кръвта, да облекчава възпалителните процеси и да помага за заздравяването на язви, проявявайки наред с това антибактериално и противовирусно действие. Доказано е, че годжи бери подобрява и оптимизира нивото на мелатонина - изключително важен хормон, който регулира дейността на централната нервна система. Той управлява биоритмите на организма и цикъла бодрост-сън, т.е. "следи" за преминаването на организма от активен в

"икономичен" енергиен режим, при който става регенериране на клетки. Бидейки мощен антиоксидант, мелатонинът е последният рубеж при защитата на мозъка от действието на свободните радикали. Както е известно, почти половината от мозъка се състои от мастна тъкан, значителна част от която съставляват ненаситените мазнини, които са особено уязвими. Неотдавнашни изследвания показаха, че годжи бери е ефективно средство за нормализиране на функциите на костния мозък, в частност - при производството на червени и бели кръвни телца и кръвни плочки. Чудотворното действие на годжи бери не се дължи само на неговия изключително богат набор от биологично активни вещества, но и на тяхното невероятно съотношение, поради което се смята, че на Земята това растение няма аналог.

Естествено, най-добър резултат се постига при консумиране на пресни плодове (не повече от 20-30 г дневно), които обаче все още се намират твърде трудно. Значителна част от полезните качества на плода се запазват и при неговото сушене (най-добре на сянка или във вентилаторна сушилня). Сушени плодове годжи бери вече са достъпни, в т.ч. и на нашия пазар. Изпитана топирираща напитка се получава при запарване на 1 чаена лъжичка плод в чаша гореща вода в продължение на половин час. Полученият извлек се изпива в рамките на деня на две-три равни порции. Плодовете могат да се добавят и към супи, десерти, млечни продукти и мюсли.

gpopov_bg@yahoo.com

Инфекцията на пикочните пътища може да е без симптоми



Доц. Красимир Янев

С доц. Красимир Янев, уролог от УМБАЛ „Александровска“, разговаря Галина Спасова

Доц. Янев, има ли данни за предизвикателствата, които уроинфекциите представляват за здравната система?

- Бих нарекъл уроинфекциите социален проблем. Защо? За съжаление за Европа няма достатъчно точни данни - нито за честотата им, нито за това какви средства се изразходват за лечението на инфекциите на пикочните пътища.

В САЩ обаче такива данни съществуват и е направен съответният анализ. Там годишно има 7 млн. посещения при лекар заради уроинфекции, като най-често поводът е цистит. А за лечение на инфекциите на пикочните пътища са предназначени 15% от всички изписани антибиотици. Калкулирани, разходите възлизат на сума от порядъка на 1 млрд. долара годишно. Като се прибавят хоспи-

тализацията и допълнителната терапия на някои от пациентите, общо разходите надхвърлят 1,6 млрд. долара. Така че това е действително голям проблем за здравноосигурителните системи, като с пълна сила важи и за Европа - просто на нашия континент сега се правят тези анализи.

- Може ли такава инфекция да протича, без човек да има симптоми?

- Да, ние наричаме такава инфекция безсимптомна бактериурия, която може да е сигнификантна (показателна) - това е в зависимост от микробното число на микроорганизма, който предизвиква възпалителния процес. Но има разлика - тази безсимптомна бактериурия може да се наблюдава при здрав човек, но ако се наложи да се прави някаква операция, веднага трябва да се профиликтира антибактериално, с медикамент. При бременните обаче тя задължително се профиликтира със съответните, подходящи за това състояние, антибиотици. Хората трябва да са наясно, че най-честите причинители на уроинфекциите са чревните бактерии. Вече всички са чували за Ешерихия коли - тя е причинителят при 70 до 95% от инфекциите на пикочните пътища, 5-10% се дължат на стафилококи. Бактериите достигат до пикочните пътища по три основни начина - по кръвен, по лимфен или по асцендентен път (възходящ, по уретрата). Последният е изключително често срещан. Затова при жените инфекциите на пикочните пътища са много по-разпространени - предпоставка са анатомичните особености, късата уретра. В тазовото дъно са събрани три тракта - уринарен, генитален и чревен. И може да си представим колко лесно в такава зона може да се стигне до замърсяване на уринарния тракт.

- Ако инфекцията може да е скрита, как да се предпазим от нея или да бъде установена по-рано?

- Основното е да се поддържа хигиена. Има и други рискови фактори и те са свързани с общото състояние и имунитетта на организма, както и с локалния имунитет. Един упорит запек може да е предпоставка, неподдържането на добра хигиена... По принцип срив на общите защитни сили на организма, на локалния имунитет, анатомичните и физиологичните предпоставки се имат предвид като рискови фактори. Дори месечният цикъл може да бъде такъв рисков фактор, като се насложат и други неща. Тук е ролята на редовните профилактични прегледи и изследвания. Задължително веднъж в годината се изследва обща урина - ако се види, че има масово бактерии, лекарят предписва микробиологично изследване. Това е свързано с профилактиката по принцип на всяко заболяване - веднъж в годината да се направи кръвна картина, изследване на урина, ехография и т.н. Трябва хората да са по-сериозни и отговорни към здравето си, да изискват и от личния си лекар. За съжаление българите са малко небрежни в това отношение.

- Кога проблемът е вече хроничен?

- Инфекциите са остри и хронични. Могат да бъдат неусложнени и усложнени. Неусложнените са, когато например на пръв поглед съвсем здрав човек изведнъж развива цистит с типичните оплаквания. Ако терапията не е адекватна и достатъчна, този цистит може да хронифицира. И се появяват вече и рецидивиращите уроинфекции и т.н. За хронифициране говорим, ако в рамките на година има 3-4 инцидента. Но може да има и реинфекция. Кое означава, че циститът може да е излекуван, но да се появи отново с друг причинител.

- Пикочните пътища стават "слабо място".

- Да, затова профилактиката е много важна. Топли обувки, топли дрехи около кръста, поддържането на много добра лична хигиена. Разбира се, билковите препарати имат място и като профилактика, и като лечение. Някои от билковите продукти на пазара имат действително лечебен ефект - т.е. в тях съответната билкова субстанция има терапевтична значимост.

UROCOMFORT

Хранителна добавка

Благоприятно повлиява
функцията на пикочните пътища



Още индианците познават
полезните свойства на червената боровинка.

Ecopharm
ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Върх № 14 бл.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61



www.ecopharm.bg