



ТЕМА
НА БРОЯ

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ

ГРЕШНО ЛИ Е ДА СЕ ПОЗВОЛЯВА

на децата да играят
с мобилни телефони?

**СПЕСТИ
29,75 лв.**

с купони
7 стр.

МАКЕ-UP МОДНИ

ТЕНДЕНЦИИ ПРОЛЕТ/ЛЯТО

ЛИЦЕ, КОЕТО СЕ ПОМНИ

ЗЛАТНИ ДВОЙКИ

ХОЛИВУД – инкубатор за фатална любов и раздяла

ИНТЕРВЮ

Станимира Петрова – от татамито до върха

BOURJOIS
PARIS

ЕКСТРЕМЕН
ОБЕМ

НОВО
СПИРАЛА

Twist
EXTRÊME FIBER



34

ЛЕКАР БЕЗ ГРАНИЦИ
ГРЕШНО ЛИ Е ДА
СЕ ПОЗВОЛЯВА НА
ДЕЦАТА ДА ИГРАЯТ С
МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ?

Lilly Drogerie КУПОНИ

7

ИНТЕРВЮ

Станимира Петрова – от
татамито до върха

10

ЗДРАВЕТО Е ВЪВ ВАШИ РЪЦЕ

Обичам да ям, а искам да отслабна.
Как да стане това?

12

ПСИХОЛОГ

Да погледнем очите на детето

16

ОТ ПОЛИКЛИНИКАТА ПО УНГ

Световъртежът – симптом
или заболяване

20

ЖЕНСКА МИСТЕРИЯ

Как се появи Sophy – революционното
средство за грижа за кожата
в интимната област

26

МАКЕ-UP МОДНИ ТЕНДЕНЦИИ ПРОЛЕТ/ЛЯТО

Лице, което се помни

28

Lilly Drogerie несесер

32

АКСЕСОАРИ

Всичко за бохо гривните

40

ЗЛАТНИ ДВОЙКИ

Холивуд – инкубатор за
фатална любов и раздяла

44

ПО-ДОБЪР ЖИВОТ

Как да създадете качествени
отношения с детето

49

ГРИЖА ЗА КОЖАТА

Засияйте на първото слънце

50

Lilly Drogerie препоръчва

54

КТМ

Здрави отвътре, красиви
отвън – според постулатите
на китайската медицина

56

ТУРИСТИЧЕСКИ ДЕСТИНАЦИИ

Великденски и
първомайски празници

62



LILLY DROGERIE MAGAZINE | Главен редактор: Мария Миджович | Изпълнителен редактор за българското издание: Пламена Максимова |
Автори: д-р Весна Брзев Чурчич, психоаналитик, Мима Фазлагич, гинеколог, д-р Ненад Дикич, интернист, д-р Любинко Любоевич, специалист
по оториноларингология, Даниела Пецарски, д-р фарм.спец. S, д-р Ана Жинич, специалист по китайска медицина, Татяна Янкович | Фотографии:
Shutterstock, освен ако не е посочено друго | Норматор: Цветана Георгиева | Графичен дизайн Lilly Drogerie Сърбия – Рекламна агенция Virus
България За издателя: Lilly Drogerie | Сърбия, Жорж Клемансо 19, Белград, Република Сърбия – Lilly Drogerie България, ЕООД, ул. Денкоглу 26,
София 1000 | Директор Неманя Стеванович. | Lilly Drogerie не носи отговорност за съдържанието на рекламните страници. Не носим отговорност за възможни печатни грешки.
Предложенията са в сила до изчерпване на наличностите или до последния ден на акцията. Запазваме правото си за промяна на цените съгласно закона за ДДС.

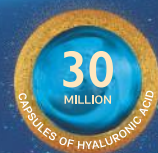
На колко години съм?



На толкова, на колкото
се чувствам!



BIOTEN HYALURONIC GOLD
Възрастта е само число



Сега жизнеността, енергията и вътрешната сила се отразяват и върху лицето Ви!
Новият крем Биотен за противобръчкова и ревитализираща грижа с **30 милиона капсули хиалуронова киселина и златни протеини**, специално формулиран с тройно действие: бръчките намаляват, изгубената плътност на кожата е възстановена, тенът е избистрен.

УВОД

Пролетно въодушевление – здравей!

За благоприятното въздействие на пролетта се носят легенди, особено когато тя е подплатена с нашите усилия да изглеждаме и да се чувстваме добре.

И в този брой ти даваме страхотни предложения за нови козметични придобивки, разглеждаме водещи тенденции в козметиката, както и отваряме мирогледа ти за наистина важните неща в живота, с които да запълниш душевните празнини.

Пътуването е едно от нещата, които носят смисъл на човек, и от следващите страници можеш

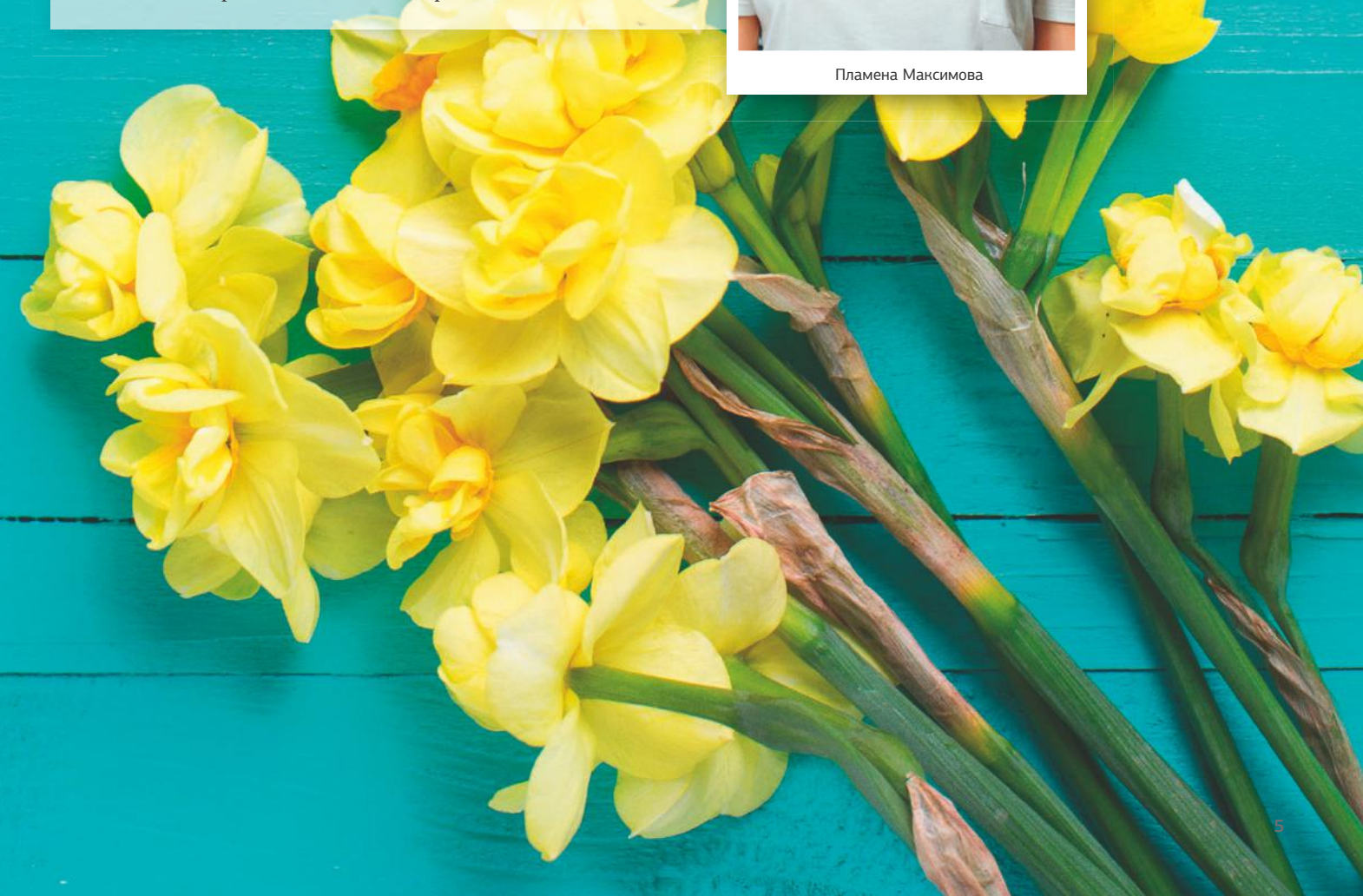
да си откраднеш идеи за готини локации за празниците, които са извън обичайния маршрут на тълпата туристи.

Акцент в броя, а и в живота по принцип са децата. Минаваме и разглеждаме нашите взаимоотношения с тях от няколко аспекта. От примера, който им даваме, до забраните, които им налагаме за телефоните. Даваме ти съвети как да направиш собствен план за използване на различни медии и още редица препоръки за по-добър живот.

Приятно четене!



Пламена Максимова





Любов от първата
глътка въздух

- Ниска минерализация, само 82 мг/л
- Ниско съдържание на флуор (< 0.1 мг/л) и натрий (6.2 мг/л)
- Съвършено чиста и необработена преди бутилирането

Devin Изворна се добива от екологично чист район в региона на гр. Девин в Родопите.

Уникалният баланс на минералите и ниската обща минерализация на водата придават изключителна лекота и нежност на вкуса. Затова тя е подходяща за всекидневна употреба, включително от бременни, бебета и деца.

Живей леко



Само за читателите на списанието

Изрежете долните купони и ще получите **-30% отстъпка** на всички предложени продукти.

СПЕСТИ ОБЩО:
29,75 лв.








<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Yves Rocher SENSITIVE VEGETAL Успокояващ дневен крем за лице, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 6,90 лв. 22,99 лв. 16,09 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Nivea AQUA SENSATION Измиващ гел за нормална и смесена кожа, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 3,42 лв. 11,99 лв. 7,97 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Young Гел за почистване на лице 3в1, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,35 лв. 4,49 лв. 3,14 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Мокри тампони за почистване на грим около очите, 60 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,08 лв. 3,59 лв. 2,51 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Adidas Душ гел, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,43 лв. 4,75 лв. 3,32 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Kids Крем за тяло, 100 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>VZK Интензивна грижа против стрии</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,80 лв. 5,99 лв. 4,19 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Универсален крем, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,05 лв. 3,49 лв. 2,44 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Rimmel 60 SECONDS Лак за нокти, 1 бр. Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,19 лв. 3,95 лв. 2,76 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,90 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Kids Спрей за коса с брокат, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Мамма&Baby Подплънки за кърмачки, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 1,50 лв. 4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Men Еднократна самобръсначка с 2 ножчета, 5 бр./оп.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,68 лв. 2,25 лв. 1,57 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,60 лв. 8,65 лв. 6,05 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 2,40 лв. 7,99 лв. 5,59 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Dent-a-Dent FRESH Конец за зъби, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,90 лв. 2,99 лв. 2,09 лв.</p>  <p>lilly</p>

Отстъпките не се събират, ако продуктът вече е на ценова промоция! От двете важи по-голямата отстъпка.

Само за читателите на списанието

Изрежете долните купони и ще получите **-30% отстъпка** на всички предложени продукти.

СПЕСТИ ОБЩО:
29,75 лв.

<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Мокри тампони за почистване на грим около очите, 60 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 108 лв.</p> <p>3,59 лв. 2,51 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Young Гел за почистване на лице 3в1, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 135 лв.</p> <p>4,49 лв. 3,14 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Nivea AQUA SENSATION Измиващ гел за нормална и смесена кожа, 200 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 342 лв.</p> <p>11,39 лв. 7,97 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Yves Rocher SENSITIVE VEGETAL Успокояващ дневен крем за лице, 50 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 690 лв.</p> <p>22,99 лв. 16,09 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Универсален крем, 150 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 105 лв.</p> <p>3,49 лв. 2,44 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>VZK Интензивна грижа против стрии</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 180 лв.</p> <p>5,99 лв. 4,19 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Kids Крем за тяло, 100 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 150 лв.</p> <p>4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Adidas Душ гел, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 143 лв.</p> <p>4,75 лв. 3,32 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Мамма&Baby Подпътници за кърмачки, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 150 лв.</p> <p>4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Kids Спрей за коса с брокат, 120 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 150 лв.</p> <p>4,99 лв. 3,49 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Тампони с лакочистител, 30 бр.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Rimmel 60 SECONDS Лак за нокти, 1 бр. Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 119 лв.</p> <p>3,95 лв. 2,76 лв.</p>  <p>lilly</p>
<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Dent-a-Dent FRESH Конеч за зъби, 75 м</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,90 лв.</p> <p>2,99 лв. 2,09 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Pearl Drops INSTANT NATURAL WHITE Паста за зъби с активен въглен, 75 мл</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 240 лв.</p> <p>7,99 лв. 5,59 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Nivea Интимен лосион, 250 мл Различни видове</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 260 лв.</p> <p>8,65 лв. 6,05 лв.</p>  <p>lilly</p>	<p>1 КУПОН = 1 ПРОДУКТ валидно от 15.03.2020-14.04.2020</p> <p>Velnea Men Еднократна самобръсначка с 2 ножчета, 5 бр./оп.</p> <p>-30%</p> <p>СПЕСТИ 0,68 лв.</p> <p>2,25 лв. 1,57 лв.</p>  <p>lilly</p>

Отстъпките не се събират, ако продуктът вече е на ценова промоция! От двете важи по-голямата отстъпка.

mamma
& baby

ГОЛЕМИ ПРОМЕНИ
В СВЕТА НА
НАЙ - МАЛКИТЕ!

НОВО



lilly
DROGERIE

Станимира Петрова – от татамито до върха

Станимира е момиче за милион долара. Това клише няма как да не я преследва в живота, предвид успехите, които има в спорта през годините. Започва с таекуондо, на което е отдадена цели 15 години, но с днешна дата е състезател по бокс и той наистина ѝ се удава. Само година и половина след като се е преквалифицирала, тя триумфира със световна титла в категория до 54 килограма, а след това е избрана от Международната боксова асоциация за една от 5-те посланици на женския бокс по света. Станимира продължава усилено да преследва мечтата си – спечелването на олимпийско злато, но въпреки изморителните ежедневни тренировки никога не забравя да се поглези и да се почувства истинска жена... макар и избрала един мъжки спорт за себе си.

■ Какво ти взе и какво ти даде спортът?

Спортът ми даде живот! Това е моят начин на живот. Чрез него се чувствам жива, силна, мотивирана и мечтаеща. Той ме научи на самодисциплина, упоритост, постоянство и да умея да обичам и да се наслаждавам на това, което правя.

■ Къде по своя път се намира Станимира в момента?

В момента тече интензивна подготовка за квалификациите за Олимпийските игри в Токио. Моята първа цел за тази година е завоюване на квота, а след това и медал от Олимпийските игри.

■ Какво би си позволила да правиш, ако не беше спортист?

Ако не бях спортистка... бих искала да бъда актриса. Това е моята детска мечта, която все още може да бъде сбъдната.

■ Има ли победа, която си постигнала и която е променила виждането ти за живота?

След като станах световна шампионка по бокс през 2014 г., повярвах в това, че няма невъзможни неща. Поискаш ли силно нещо – можеш да го постигнеш!

■ Има ли личност, от която се учиш, на която се възхищаваш?

От българските спортисти се възхищавам на Ивет Лалова, не само на успехите ѝ, на силната ѝ воля, а и на начина, по-който изглежда, на красотата и обаянието, което излъчва. Аз съм в „мъжки“ спорт, но винаги се стремя да запазя женското в себе си, да поддържам визията си, да глезя тялото и лицето си, да се чувствам красива! Това го постигам

благодарение на козметиката, която си набавям от Lilly дрогерии.

■ Какви са любимите ти начини да се глезиш, да се чувстваш жена?

Обичам да си правя маски за лице, да се лакирам (любимият ми цвят лак за нокти е червеният), да използвам различни лосиони за тяло, чрез които се наслаждавам на аромата и зареждам цялото си тяло.

■ Разкажи ни за твоите бюти ритуали?

Най-много обичам да сплитам косата си на плитки и да съм с червен лак.

■ Имаш ли си любим продукт, с който не се разделяш?

Любимият ми душ гел и лосион са на марката Cottage. Рядко се гримирам, но най-много харесвам продуктите на марката Meubelline. Всичко това си набавям от Lilly дрогерии. Харесвам това, място защото е като женско царство, пълно е с разнообразие и глезотии за всяка жена.

■ А какво винаги слагаш в несесера си, когато тръгваш на път?

Когато тръгвам на път, в несесера ми винаги има: шампоан, маска за коса, душ гел, лосион за тяло, четка и паста за зъби, парфюм, крем за лице и ръце и дезинфектант.

■ Когато не спортуваш и си в почивка, как прекарваш времето си?

В свободното си време обичам да чета книги, да гледам филми, да рисувам и да готвя най-различни десерти!

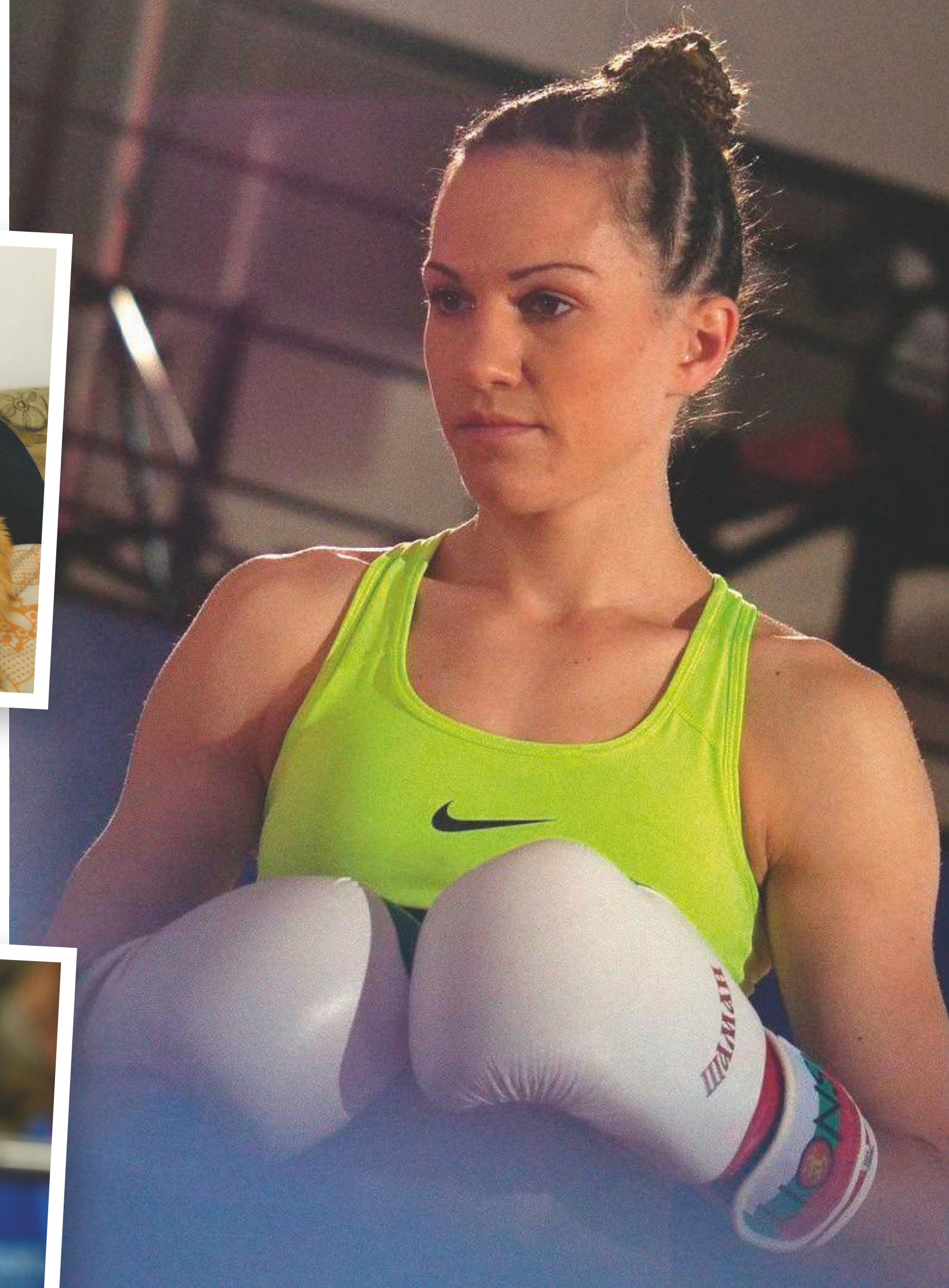


■ Кой е филмът, който би ни препоръчала с чиста съвест, че няма да си загубим времето?

Любимият ми филм е „Момиче за милиони“. Освен това много пъти са ми казвали, че откриват прилика с главната героиня в него – Хилари Суонк.

■ Какво друго те вдъхновява?

Добротата и красотата. Винаги търся доброто около себе си и във всеки един човек. Наслаждавам се на малките неща!



ОБИЧАМ ДА ЯМ, А ИСКАМ ДА ОТСЛАБНА. КАК ДА СТАНЕ ТОВА?

ОТСЛАБНАНЕТО Е ПОСЛЕДИЦА ОТ НЕГАТИВНИЯ ЕНЕРГИЕН БАЛАНС – ПРИЕМАМ ПО-МАЛКО, ОТКОЛКОТО МИ Е НЕОБХОДИМО ЗА ОСНОВНИТЕ ЕНЕРГИЙНИ НУЖДИ! НЯМА ДРУГА МАГИЧНА ФОРМУЛА!

Много мои пациенти споделят – наслаждавам се на храната, а трябва да отслабна. Как да постигна това? Като начало не всичко е изключително в храната. Много от това засяга и другите наши навици. Да започваме!

Първо – филтрирайте всички различни информации за отслабването – много от тях ви водят в погрешната посока.

Отслабването е последица от негативния енергиен баланс – приемам по-малко, отколкото ми е необходимо за основните енергийни нужди! Няма друга магична формула и много хора губят самочувствието си, тъй като не успяват, а други са успели!

Не е точно така. Магията се състои само в това – да забелязвам, че това, което консумирам, може да отнеме доста време, за да постигна желаното тегло. Тук вече

трябва да се обърнете към себе си и да си отговорите на някои важни въпроси – решението е въпрос на воля. Аз не обичам да избирам!

На второ място – обичайте себе си, желателно е да се наслаждавате на собствената си личност

Наслаждаването, щастието, удоволствието са нормални психологически характеристики на здравата личност. Имаме център на удоволствието, който трябва да бъде удовлетворен. Когато става въпрос за храна, този център се нуждае най-много от сладко или мазно – или най-често и двете.

На практика това означава – не отхвърляйте любимите ви ястия, но приспособете рецептата, като не

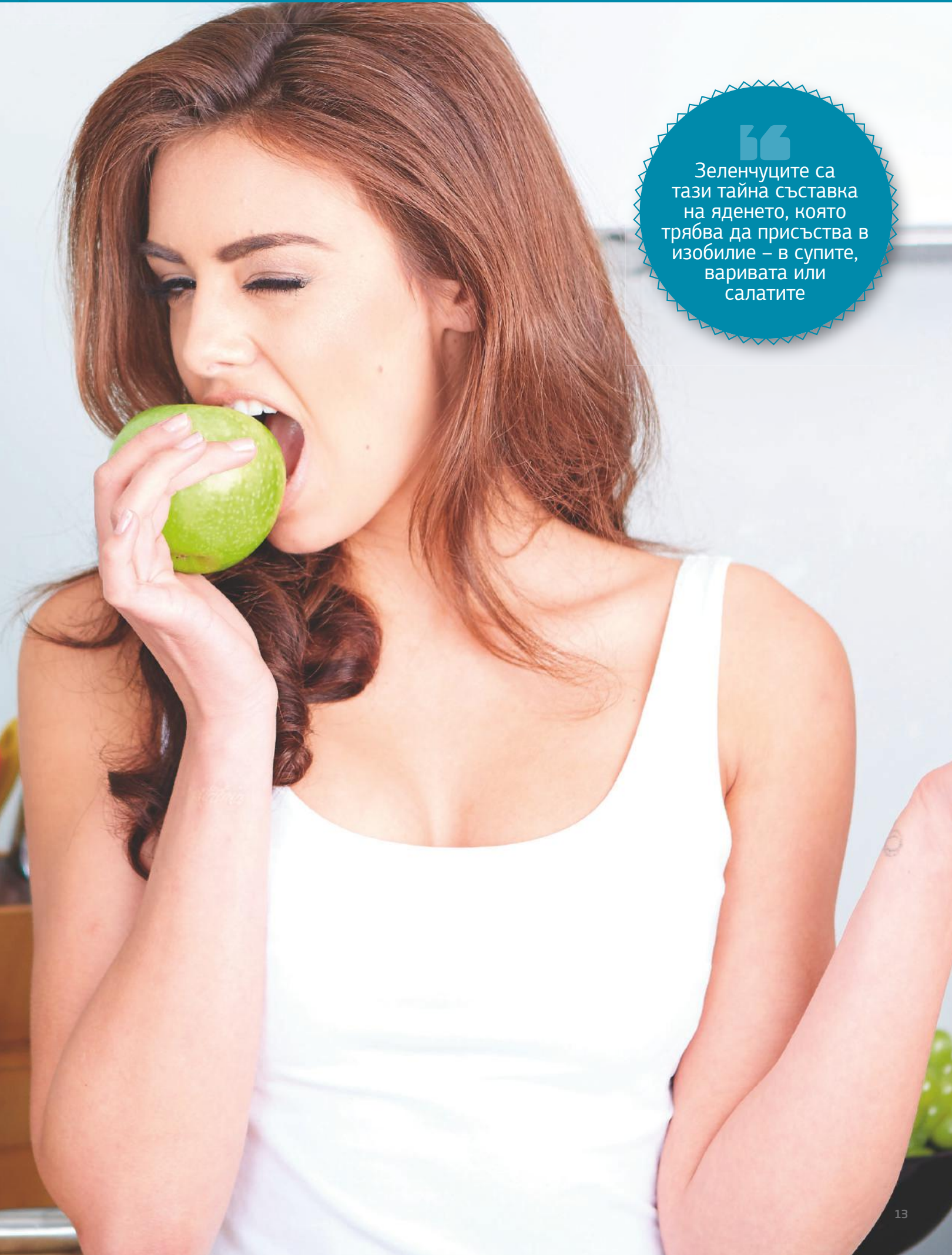
добавяте мазнини. Когато е възможно – нека бъде без мазнини.

По-мазната храна поражда желанието за повече прием на храна. Предотвратете това! Забравете за мантрата, че зехтинът е здравословен. Здравословен е, но когато се приема на капки. Много, много по-малко допълнителни захари! Забравете за крайно погрешната история за бялата захар като отрова и „здравословната“ фруктоза, жълтите и останалите разнообразия. Вашето кафе ще има вкуса, който обичате, и с пълна лъжичка захар, без да прекривате границата от 5 лъжички захар дневно.

На трето място – напълнете корема, дайте му това блажено чувство на ситост!

Гладът е нашият биологичен неприятел и той събужда в нас всички механизми на поддържане на живота. Но чувството на ситост се предизвиква от нашите сетива – зрение, вкусови рецептори и едва след това идва редът на пълния корем. Значи не похапвайте от непрозрачни

Зеленчуците са тази тайна съставка на яденето, която трябва да присъства в изобилие – в супите, варивата или салатите



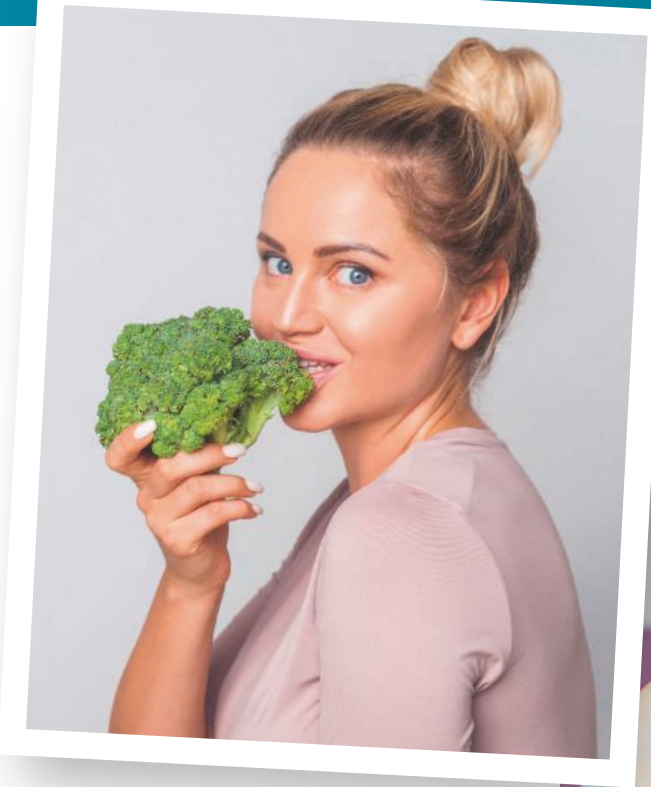


пликчета, пластмасови кутии и т.н. Трябва да виждате храната. Нека тя бъде добре подправена и най-важното – да не бъде КРЕМООБРАЗНА! Трябва да има консистенция, изискваща дъвчене.

Зеленчуците са тази тайна съставка на яденето, която трябва да присъства в изобилие – в супите, варивата или салатите. Те запълват корема с много нисък калориен прием – естествено, ако не са панирани и ако не плуват в мазнина!

На четвърто място – забравете за храненето през нощта!

Като казваме това, имаме предвид всички, включително и хората, които работят през нощта. След 9 часа вечерта хормоните, които регулират метаболизма ни, заспиват, а храната така не може да бъде добре използвана и се превръща тутакси в мазна тъкан. Така нагълнявате и от това, което сте приели през деня. И още нещо – разпределете дажбите си на три порции – така ще избегнете ситуацията да направите това, което наричаме мазно и захарно цунами. Когато поставите всичко, което консумирате, в едно хранене, организмът ви трябва ВЕДНАГА да се лиши от това и тъй като не може да го разгради или да го



изразходва, ще превърне излишъка в мазна тъкан. А оттам вече попадате в омагьосания кръг – процесът не е идентичен. Това е в сила и когато не ядете повече от дневните ви дажби, ами ги приемате наведнъж.

На пето място – физическата активност има смисъл само ако изпитвате удоволствие от нея

Често ме питат дали трябва да ходят в залата, или да правят тези или онези упражнения – кое е най-ефективното за отслабване. Не се ръководете от това. Физическата активност е за да ѝ се наслаждавате – тя е най-добрият заместител на храната и притежава действие-награда в хедонистичния ни център! С други думи, ако се наслаждавате на разходка, правете това редовно, всеки ден! Който обича да танцува – това също е добре – древните гърци са смятали танците за най-пълното удоволствие!

Следователно изобщо не сепускайте в разни програми, които ви обещава бърза загуба на тегло без диети – ще бъдете разочаровани и фрустрирани, понеже това не действа.

И на последно място, но не по важност – осигурете си добър сън

Добрият сън е незаменим. Следователно това трябва да е първият въпрос, който трябва да разрешите, ако имате проблем със съня. Ако е необходимо, има и специализирани центрове, които се занимават с това. Като начало – пробвайте няколко неща, които препоръчва хигиената на съня – не яжте и не пийте късно, тъй като, както казваме – последното хранене трябва да е три часа преди сън.





ДА ПОГЛЕДНЕМ ОЧИТЕ НА ДЕТЕТО



ДЕТЕТО ГЛЕДА НА ВЪЗРАСТНИТЕ КАТО НА ГОЛЕМИ ХОРА, КОИТО ЗНАЯТ ВСИЧКО И МОГАТ ВСИЧКО. НЕ ГО РАЗОЧАРОВАЙТЕ!

Да помислим за света през очите на детето – на онова малкото, което започва да върши такива неща, от които ни боли глава. А главоболието не отминава и не е задължително то да е свързано с възрастта на детето. Именно, колкото и да се радваме на децата, често ни боли главата. Познато ви е, нали?

Очи в очи с Гъливер

Наистина, децата гледат на света с други очи. Представете си ситуация, в която се обръщаме към децата. Как стоим, къде гледаме, какъв е гласът ни. Като цяло, с малки изключения, освен когато става въпрос за бебето, възрастните са надвесени над детето. Те го гаят по главата, говорят му нещо с променен глас, опитвайки се да се държат и да звучат като деца. А не са деца. Как изглежда това от гледна точка на детето? Сега си представете как някой се е надвесил над вас, някой като Гъливер например. Не е много приятно, нали така? Някак си е висок, огромен, малко смешно звучи този глас от толкова голям човек. А колко големи са краката и ръцете му, с които ни докосва, а главата му е там някъде, високо. Затова възрастните се съветват да се обръщат така към децата, че да се уважава разликата в размерите. С други думи, постарайте се да клекнете и да погледнете детето право в очите. Така, сякаш чертаете хоризонтална линия между

неговите и вашите очи. Сега вече е по-добре. Сега вече можете да разговаряте като двама равноправни. Да, темите не са точно за възрастни, но вярвайте, трябва да приспособявате темите с това, което детето може да приеме за своята възраст. Това са преди всичко признаци на интелектуална, емоционална и социална зрялост.

Лапни „бибелона“

Склонни сме да се обръщаме към децата така, сякаш те не са в състояние да разберат какво им говорим. Хайде, да започнем отначало.

Голяма, наистина голяма грешка е да се обръщате към децата, които още не говорят, с т.нар. бебешки език.

Трябва да учим децата да говорят нормално, а не да бърборят. Под бърборене в този смисъл разбирам това: „Мое дете, лапни бибелона, аз съм голямо момче, коко си шладък, цакай да те гушна, гъди-гъди“. Вярвате или не, децата не ви разбират. Те чуват това, което казвате, но не разбират, така да го кажем, поантата. Обърнете се към тях с речника на възрастните – така ги учите да говорят правилно и което е още по-важно – не предизвикват обръкване в главите им. Тъй като с възрастните разговаряте на такъв език, а след това нещата се обръщат и започвате да разговаряте и с някой друг така. Е, кой език е правилният, се пита детето?

Децата, особено малките, реагират повече на тембъра, отколкото на думите, които изговаряме. Заради това бебетата се смеят, като им кажете с нежен глас

„Ау, какво дете си. Ще ми изпиеш кръвта, докато пораснеш...“. И ако се усмихвате, докато казвате това, ще го чуете как пляска с ръце. Ситуацията ще се промени драстично, ако се обърнете към детето с груб глас, ако направите сърдита гримаса и кажете: „Аз те обичам най-много на света, ангелче мое!“. И резултатът е рев с всичка сила.

Приказна под масата

Децата не са като копринени буби и не бива да се пипат, за да не се разпадат на парчета. Децата са деца! Учат се от нас, попиват не само това, което говорим, но и това, което вършим. А след това им се карае или ги наказваме точно заради това. Става така, че одобряваме това, което сме говорили и правили, но не и децата одобряват това.

Отново наставя обръкване в главата на детето, и то голямо. Предвидливостта, константността, уместността при способностите на детето като цяло, уважаване на разликата във възрастта, възможностите, съответно и размерите – всичко това е предусловие за развитие на

нормална комуникация между децата и нас, възрастните. Така развитата комуникация се усложнява, става все по-зряла и изведнъж разбираме, че пред нас имаме повече дете, отколкото човек, който е възрастен и е дорасъл да разговаря с нас, да дискутира, да изказва мнение или несъгласие, но преди всичко уважава културния диалог между по-младите и по-възрастните. Когато се случи това, можем да бъдем повече от доволни. Възпитали

**Децата
реагират повече
на тембъра,
отколкото на
думите**



ДОРИ И ДА НЯМАТЕ ВРЕМЕ, ПОСВЕТЕТЕ НА ДЕЦАТА И МАЛКОТО МИНУТИ, КОИТО СА ВИ ОСТАНАЛИ

това ги очаква цяла нощ довършване на работата, която са донесли за вкъщи, вечерята, прането, обаждането на автомонтъора, ремонтът на съдомиялната... И те биха искали така, тъй като се сещат за своята маса и тези наистина незабравими моменти под нея.

Ново време, нови обичаи. Ако нямате време, посветете на децата и малкото минути, които са ви останали. Нека да разкажат някоя история, нека да си поиграят с вас, дори и да ви се спи – всеки момент, посветен само на децата, е богатство, което един ден ще им се изплати. Никой и нищо не може да замени тези моменти – нито джисесът, нито най-новият таблет, нито телевизорът. Родителят е незаменим! Естествено, при условие че го имате.

Детето гледа на възрастните като на големи хора, които знаят всичко и могат всичко. Не го разочаровайте! От позицията „под масата“ светът изглежда по-различен. Детето го вижда през своите очи.

сме дете, което е готово за живота, зряло, отговорно, способно за ненасилствена комуникация.

Да се върнем към детето, което стои под масата и отдолу гледа какво правят възрастните. Много семейства нямат повече маси, под които да седят децата. Много дори нямат маси, на които може да се обядва заедно. Например в неделя, когато къщата мирише на супа и ванилия. Не става въпрос за немотия, а за неразбирането от страна на родителите колко е важно да се споделя времето с децата. Седейки под масата, децата първо са играли на криеница. Сещате се за това, как сме се крили в очакване да ни открият. И сме се радвали, когато родителите ни, след вдигане на силен шум, са ни откривали. Никой не е бил по-щастлив от нас. И сме седели под масата, слушайки гласовете – сега говори мама, сега татко, сега техните приятели. Някои по-значителни разговори от гледна точка на детето, понякога – смях, който не разбираме, изглежда е нещо весело. Някой поглежда под масата, погалва ни по главата и казва нещо мило. И ни подава тайно едно парче шоколад, за да не видят мама и татко, никой няма да е по-щастлив от нас. Сещам се за историята на една вече пораснала жена, която, седейки под масата, си е представяла кой от нейните приятели ще дойде да ѝ поиска ръката за жена. Естествено, никой не бил принцът

ВЪЗРАСТНИТЕ СЕ СЪВЕТВАТ ДА СЕ ОБРЪЩАТ КЪМ ДЕЦАТА ТАКА, ЧЕ ДА СЕ УВАЖАВА РАЗЛИКАТА В РАЗМЕРИТЕ. С ДРУГИ ДУМИ, ПОСТАРАЙТЕ СЕ ДА КЛЕКНЕТЕ И ДА ГЛЕДАТЕ ДЕТЕТО ПРАВО В ОЧИТЕ

от нейните приказки, но това отговаряло на възрастта ѝ, на тайните, които имат възрастните – това също е от огромно значение. Никой не се е появил да поиска ръката ѝ. Затова пък днес тя се смее сладко, почти заразително и пуска децата си да играят под масата. Казва, че това е нейната най-голяма школа. Вярвам ѝ!

Мястото на тайните

Релсите на влакчетата, които родителите ни сглобяваха и внимателно гледахме да не ги смачкат или развалят, обличаха куклите – хартиени, които майките ни изрязваха от вестници, или тези, които имаха истински дрехи. Знаем, че това е отдавна отминало време, но днес под масата малките деца играят с пъзели, зарчета, трансформъри, ръце на роботи, барбита и разни други съвременни играчки. Не и телефони и таблетки, за бога!

Тук е и мястото на тайната. Който е имал късмета да има брат или сестра, не е важно дали той/тя е по-млад или по-стар, е имал компания, с която да споделя тайните си, малко да поклокари с родителите си, малко да сподели, да изплаче любовната

си мъка. И каква наслада има в това! Тайно място за срещи, за шушукане, за шепот, за подслушване на това, което се случва в този огромен свят навън. Чува се и дрънчене на чинии, прибори, викането за следващото ядене. Хората са седели на масата заедно – родители и деца. И в неделя в дома са идвали родителите на родителите, по-известни като баба и дядо, по някой друг вуйчо, чичо, любимата леля, кумовете. И настава лудница около масата. А под нея – тишина и само шепот на децата. И след това се получава привилегията – да се седи на масата. Тази голямата, не малката – само за деца. Получава се лъжица, нож и вилица и мама тайно нарязва месото. Все едно детето не е пораснало и не умее само да прави всичко. Каква голяма тайна между майката и детето!

А днес? Днес се сядат рядко на масата. Масата е пред телевизора и децата хапват с табли, тави, подложки, гледайки анимационни филми, видеоклипове – нещо, което ще ги забавлява и ще освободи ангажираността на преуморените родители. Родителите биха обчували с удоволствие с децата, но след

Звезден блясък за твоята коса

Заблесту
с

**ekre[®]
luminò**

ВИТАЛИЗИРАЩА ЕНЕРГИЯ
АРГАНОВО МАСЛО и КЕРАТИН

АРГАНОВО МАСЛО: със своето хигратиращо и подхранващо действие, ревитализира косъма, защитава и прави косата еластична, пълна с обем

КЕРАТИН: възстановява и реконструира, като прониква в косъма и изгражда естествените елементи, за да осигури пълнота, мекота и копринен резултат

ekre
the Italian Style

Уникална формула с Арганово масло и хигролизирани Кератин хигратура, защитава и възстановява косата: по-здрава, мека и блестяща, косата е удивително красива

Световъртежът – симптом или заболяване

СВЕТОВЪРТЕЖЪТ НЕ Е ЗАБОЛЯВАНЕ, ТОВА Е СИМПТОМ НА ДРУГИ ЗДРАВΟΣЛОВНИ НАРУШЕНИЯ. СЪЩЕСТВУВАТ НАД 350 СЪСТОЯНИЯ, КОИТО МОГАТ ДА БЪДАТ ПРИЧИНЕНИ ОТ СВЕТОВЪРТЕЖА

Световъртежът представлява лъжливо чувство на движение на тялото или на околната среда. Обикновено се чувства като ротация или обръщане, въпреки че някои пациенти имат чувството за побутване на една страна. Световъртежът не е заболяване, това е симптом на други здравословни нарушения. Съществуват над 350 състояния, които могат да бъдат причинени от световъртежа. Това е едно от най-честите състояния, заради които пациентите търсят лекарска помощ.

Вестибуларната система е основната неврологична система, която е отговорна за равновесието. Състои се от:

- вестибуларен апарат в ухото, който се състои от три полукръгови канала,

различно ориентирани в пространството, и два отолитни органа. Изпълнен е с течност, която се нарича ендолимфа, а в полукръговите канали се намират кристали;

- осми краниален нерв (вестибулокохлеарен нерв), който предава сигналите от вестибуларния апарат до вестибуларното ядро в мозъка;

- вестибуларни ядра в мозъчния ствол в малкия мозък.

В чувството на равновесие са включени и зрението, и осезанието, които заедно с вестибуларния апарат съставляват комплексна система за поддържане на равновесието. Данните от тези системи се обработват в центъра в мозъчната кора и така се създава чувството

за движение и равновесие.

Вестибуларният апарат в средното ухо е отговорен за чувството на стабилност, ориентацията на главата в пространството, положението на тялото по отношение на гравитацията. С обръщането на главата или тялото се предизвиква движение на ендолимфите и кристалите в полукръговите канали, които преминават през нервните окончания за равновесие. А това придава чувството за положението на главата и тялото в пространството.

Причини за световъртежа

Много са причините за световъртежа, но като цяло можем да ги разделим на:

1. Централни – причините се появяват в мозъчния ствол и в малкия мозък.
2. Периферни – причините за този тип главоболие са свързани с промени във вътрешното ухо и вестибуларния нерв и са много по-чести от „централния“ световъртеж.



“
В зависимост от причините някои видове световъртеж продължават няколко минути, други – няколко часа, а някои – повече дни



Към периферния световъртеж спадат:
 - **ВРРВ (бенигнен пароксизмален позиционен световъртеж)** – от всички видове световъртеж този е най-честият. 70% от всички периферни световъртежи спадат към този тип световъртеж; появява се при около 10% от цялата популация и е по-често срещан при жените. Появява се, когато малки кристали калциев карбонат, който се съдържа в естествено състояние в полукръглите канали на средното ухо, се разпръсват (разливат) в различни канали, където не би трябвало да бъдат, предизвиквайки раздразнение на нервните окончания на вестибуларния нерв – и така се стига до световъртеж. Световъртежите обикновено продължават около няколко минути, повтарят се и са предизвикани от рязко движение на главата или промяна в положението на тялото.

- **Вестибуларният неврит** заема второ място по честота на периферните световъртежи – около 20% от периферните световъртежи са предизвикани от това явление. Причината за появата е възпаление на нерва за равновесие заради инфекция (вирусна), а много рядко може да бъде предизвикан и от притискане на нерва в задната черепна ямка на мозъка (неврином). Този световъртеж продължава от 4 до 6 седмици, като е най-силен през първите дни, а с течение на времето намалява и изчезва. При по-младите преминава по-бързо.

- **Мениерова болест** – заболяване на средното ухо заради насъбиране на течност (ендолимфа) и промяна в налягането на вътрешното ухо. В този случай периферните клетки, отговорни за равновесието и слуха, остават без кислород заради насъбирането на повече течност в средното ухо. Причината все още не е известна. Болестта води до епизоди на световъртеж, съпроводени от шум в ушите и загуба на слуха. Световъртежите се появяват изневиделица и са много тежки за пациентите, съпроводени са от падания, цялостна дезориентация, продължават няколко часа и изчезват. След тези световъртежи пациентът е изморен и изтощен. Подобен тип световъртежи оказват значително влияние върху качеството на живот, особено ако са чести.

- **Психогенните световъртежи** обхващат до 3% от тези периферни световъртежи. Предизвикани са от умора или стрес на пациента. Пациентът усеща подобен тип световъртежи, но без видими външни прояви.

Други, не така чести периферни световъртежи са:

- Лабиринтит (с вирусен или бактериален произход);
- Възпаление на средното ухо (остро, хронично);
- Нараняване (спукване на тъпанчето, контузия на лабиринта, перилимфатична фистула);



ВЕСТИБУЛАРНИЯТ АПАРАТ В СРЕДНОТО УХО Е ОТГОВОРЕН ЗА ЧУВСТВОТО НА СТАБИЛНОСТ, ОРИЕНТАЦИЯТА НА ГЛАВАТА В ПРОСТРАНСТВОТО, ПОЛОЖЕНИЕТО НА ТЯЛОТО ПО ОТНОШЕНИЕ НА ГРАВИТАЦИЯТА

- Акустичен неврином;
 - Ототоксични лекарства;
 - Herpes zoster oticus (синдром на Рамзи-Хънт);
 - Хронична болест на пътуването.
- Към централните световъртежи спадат:
- Кървенето или инфаркт на мозъчния ствол;
 - Кървене или инфаркт в малкия мозък;
 - Мигрена;
 - Множествена склероза;

- Дисекция на вертебралната артерия;
 - Вертебробазиларна недостатъчност.
- Централният световъртеж е от компетентията на невролозите и на неврохирурзите.
- Общите причини, които предизвикват световъртеж, са:
- Анемия;
 - Лекарства, които действат на централната нервна система (невротоксични лекарства);



- Хипогликемия, ниско кръвно налягане, хипоксемия, менструация, болести на щитовидната жлеза, бременност, някои психиатрични заболявания и др.

Симптоми на световъртежа

В зависимост от причините някои видове световъртеж продължават няколко минути, други – няколко часа, а някои – повече дни. Пациентите описват по различен начин този симптом. Описват го като люлеене, залитане, сякаш нещо ги бутна на една страна, чувство на нестабилност, витаене, обръщане на пространството. Ако световъртежът е съпроводен и от нарушение в координацията на движенията от едната страна, е засилено съмнението за евентуален мозъчен удар. Световъртежите също така се съпровождат често от гадене и повръщане, с анормални движения на

СИМПТОМИТЕ НА СВЕТОВЪРТЕЖА МОГАТ ДА СА НАЛИЦЕ ПРИ ПЪЛНО СПОКОЙСТВИЕ, ДОКАТО ПРОМЯНАТА В ПОЗИЦИЯТА НА ГЛАВАТА И ТЯЛОТО, КАТО НАПРИМЕР ОБРЪЩАНЕТО В ЛЕГЛОТО, МОГАТ ДА ЗАСИЛЯТ СИМПТОМИТЕ НА СВЕТОВЪРТЕЖА

очите (nistagmus), главоболие, изпотяване, шум в ушите или загуба на слуха.

Симптомите на световъртежа могат да са налице при пълно спокойствие, докато промяната в позицията на главата и тялото, като например обръщането в леглото, може да засили симптомите на световъртежа.

Диагноза световъртеж

Детайлната анамнеза е от значение за диагностицирането на световъртежа

– кога, как се е появил, колко време е продължил, дали продължава все още, има ли пациентът чувството, че нещо го дърпа на една страна, има ли гадене, повръщане, свързано с положението на тялото, дали е възникнал внезапно, дали са приемани лекарства и опиати и т.н.

Клиничният преглед подразбира цялостен преглед при невролог и оториноларинголог и ако е необходимо – и магнитен резонанс или скенер на главата.

В някои случаи е необходим и преглед при офталмолог, кардиолог, ендокринолог, физиотерапевт.

Чрез клиничен преглед се наблюдава и координацията на движенията на главата, очите и тялото, има ли анормални движения на очните ябълки (nistagmus), латерализация на тялото, фиксиране на предмети, дали има динамично и статично равновесие и т.н.

Аудиометрията е задължителна при някои видове световъртеж като при Мениеровата болест, докато при други видове световъртеж няма важно диагностично значение.

Тестът за позициониране, т.нар. Dix-Hollpike тест, включва резки движения на главата или наблюдаване на анормални движения на очните ябълки (nistagmus).

Калорийният тест обхваща

преднамерено поддържане на центъра на равновесието с топла и студена вода и наблюдаване на движенията на очните ябълки. Този тип изследване не е необходимо при някои видове световъртеж като например бенигнен пароксизмален световъртеж.

Терапия на световъртежа

Пациентите, които имат световъртеж, са със значително по-променено и утежнено качество на живот. Тези пациенти са се научили да провеждат дейностите от ежедневието си, като избягват резките движения на главата, понеже те активират световъртежа. Тези пациенти се придържат за нещо, когато стават или сядат, за да поддържат равновесие, когато повдигат или спускат предмети, не се навеждат, а приклякват и държат главата си изправена. В някои случаи и поведението им е променено заради страха от появата на световъртеж. Подобни компенсаторни начини на поведение са стресиращи за пациентите както физически, така и ментално. Последниците от това поведение са различни – от главоболие до болка, скованост на мускулите, бърза умора, изтощение. И в края най-лошото от всичко – такива опити да се облекчат симптомите на световъртежа наистина понижават способността на човек да разреши проблема със световъртежа и като резултат – симптомите ще се влошат.

Терапията на световъртежа зависи от това, какво го причинява. В някои редки случаи той отминава от само себе си. Това се случва, понеже мозъкът е способен да се адаптира и да коригира различни промени в организма.

В повечето случаи е необходима терапия:

1. Медикаментозна терапия, към която спада приемът на някои лекарства за потискане на вестибуларния апарат. Такива лекарства допринасят за понижаване на симптомите и подобряване на живота на пациентите, но не лекуват световъртежа. При някои видове световъртеж, предизвикани от възпаление на ухото, терапията е каузална – с антибиотици и стероиди, а при Мениерова болест на някои пациенти се дават диуретици с надеждата да се понижи налягането в средното ухо.

2. Оперативни методи – когато причината за световъртежа е тумор или увреждане на главата или врата.

3. Репозиционни маневри се предприемат при бенигнни пароксизмални световъртежи. Освен с лечение разпръснатите, съответно изпадналите кристали, се връщат в своите канали. При този вид лечение пациентът се върти, докато кристалите се движат през каналите. След лечението пациентът се чувства добре. В някои случаи е необходимо лечението да се повтаря многократно.

4. Вестибуларна рехабилитация – към нея спадат група упражнения с понижаване на световъртежа и визуалните проблеми, които подобряват равновесието, способността за ходене и укрепване на вестибуларния апарат. Като краен резултат е подобряване на функционалността на самия пациент. Вестибуларната рехабилитация може да се провежда при почти всички нарушения на вестибуларния апарат. Вестибуларната рехабилитация представлява алтернатива с други методи на лечение, когато се изчерпат техните възможности. Към тази група спадат различни упражнения за подобряване на статичното и динамичното равновесие и които имат за крайна цел понижаване на световъртежа, залитането и визуалните нарушения, подобряване на равновесието и способността за ходене. Програмата обхваща координиране на движенията на очите с главата, стимулиране на симптомите при залитане заради десенсибилизация на вестибуларния апарат, подобряване на баланса и способността за ходене, подобряване на координацията на движението. Упражненията трябва винаги да се показват от специализирано лице – физиотерапевт или оториноларинголог.

Не трябва да бъркате световъртежа и изпадането в безсъзнание

И в края трябва да се спомене, че най-голям брой световъртежи от периферен тип са лечими, тъй като най-често срещан е бенигният пароксизмален световъртеж (BPPV), който с прилагането на правилно проведените маневри се лекува в 95% от случаите. Трябва да се подчертае, че е от изключително значение маневрата да се провежда правилно, за да не се стигне до погрешно разполагане на кристалите в неподходящите канали. Изследвания сочат, че бенигният пароксизмален световъртеж се възвръща и при до 20% от пациентите през първата година, но е лечим. Що се отнася до вестибуларния неврит, и той е лечим, но с адекватната медикаментозна терапия и физикална терапия на самия нерв, която обхваща редица статични и динамични упражнения за по-бързото възстановяване на нерва. При Мениеровата болест е необходимо продължително медикаментозно лечение, което има за цел да се сведе до минимум броят на пристъпите на световъртеж.

И още нещо за края – никога не бъркайте СВЕТОВЪРТЕЖА И ИЗПАДАНЕТО В БЕЗСЪЗНАНИЕ – това се случва често, но причинителите на тези симптоми са различни, а методите на лечение – също. Пациентите често ги бъркат, но лекарят е този, който трябва да ги различа, да открие истинската причина за появата им и да включи адекватната терапия.

КАК СЕ ПОЯВИ SOPHY

- РЕВОЛЮЦИОННОТО СРЕДСТВО ЗА ГРИЖА ЗА КОЖАТА В ИНТИМНАТА ОБЛАСТ

ИСКАХ ДА СЪЗДАМ СРЕДСТВО ЗА ЕЖЕДНЕВНА ГРИЖА ЗА ОБЛАСТТА, КОЯТО Е НЕПРЕКЪСНАТО ИЗЛОЖЕНА НА ДРАЗНЕНИЯ, И КОЕТО ЩЕ ДОПРИНЕСЕ ЗА ПО-ДОБРОТО ИНТИМНО ЗДРАВЕ НА ВСЯКА ЖЕНА, БЕЗ ОГЛЕД НА ГОДИНИТЕ, И ЩЕ ЗАБАВИ СТАРЕЕНЕТО

Над 30 години работя като гинеколог и за това време съм направила над 150 хиляди прегледа. Слушайки проблемите на пациентките и гледайки всеки ден кожата на интимната област, разбрах, че за тази област не се полагат грижи и че след периода на пелените не се използва нито един препарат за грижа за тази част от кожата.

А чувствителността на тази част е същата като чувствителността на лицето. На първо място киселинността на кожата в тази област е доста специфична. Желателната стойност на pH на тази зона е 4,2. Тя е с много по-голяма киселинност, отколкото други части на кожата, за да се предотврати навлизането на инфекции във влагалището. А това pH е трудно за поддържане. Тази част е изложена на ежедневни дразнения – от отиването до

тоалетната, сексуални отношения, раждане. Всичко това води до по-бързо състаряване на тази част от кожата, до по-ранна загуба на еластичност, до изсушаване и потъмняване с течение на времето.

Разбрах, че няма нищо ефикасно, с което да променим ежедневната грижа и някои от вредните фактори и да помогнем да се запази функционалността на кожата на този дял – нищо, което да способства здравето и да предотврати остаряването.

Исках да създам средство за ежедневна грижа, което ще даде възможност за по-добра хидратация, постоянно pH и по-добра енергия на клетките, които да живеят по-дълго.

Целта беше да направя средство, което ще е напълно безопасно и което може да се използва от най-младото момиче до най-възрастната

Целта беше да направя средство, което ще е напълно безопасно и което може да се използва от най-младото момиче до най-възрастната дама, и препаратът да не е химичен.

Изключително естествени съставки

Над 4 години работа и много прочетени трудове и експерименти бяха необходими, за да се достигне до правилната формула.

Решението бе да се използват изключително естествени съставки, които могат да се открият в храната и които са с доказано благоприятен ефект върху кожата. Избрахме аргинин, куркума, витамин Е, хиалурон и млечна киселина. Това са съставки, които са с различна структура и за някои от тях е изключително сложно, заради големината на молекулите, изобщо да проникнат в кожата. Открихме отговора на този проблем в лаборатория в Холандия, която се занимава с производството на препарати в липозомите. Липозомите са специални сфери, чиято външност е идентична на мембраните на нашите клетки, а вътрешността на тези малки топчета е изпълнена с воден разтвор. С помощта на специални нанотехнологии нашите активни субстанции са внедрени в липозомите и по този начин се дава възможност всички съставки да проникнат в кожата без проблем – тук се задържат и активират своите функции.

Изпитахме Sophy при много жени и получените резултати са отлични. Стигна се до постигане на идеалното pH на кожата,

МОЖЕ ДА СЕ ИЗПОЛЗВА ПРЕДИ ТРЕНИРОВКИ ИЛИ ПРЕДИ ВЛИЗАНЕ В БАСЕЙН ИЛИ ДЖАКУЗИ, ТЪЙ КАТО ЩЕ ПРЕДОТВРАТИ ПРОМЯНАТА НА PH И ТАКА ЩЕ ВИ ПРЕДПАЗИ ОТ ИНФЕКЦИИ И РАЗДРАЗНЕНИЯ В ТАЗИ ОБЛАСТ

възвърна се чувството на хидратираност и еластичност, а отношенията са значително облекчени със значително подобрено усещане.

За да се потвърди наистина действието, е направено изследване в отдела по фармация на Медицинския факултет в Ниш, където са измерени внимателно ефектите, които има Sophy върху кожата.

Младостта продължава

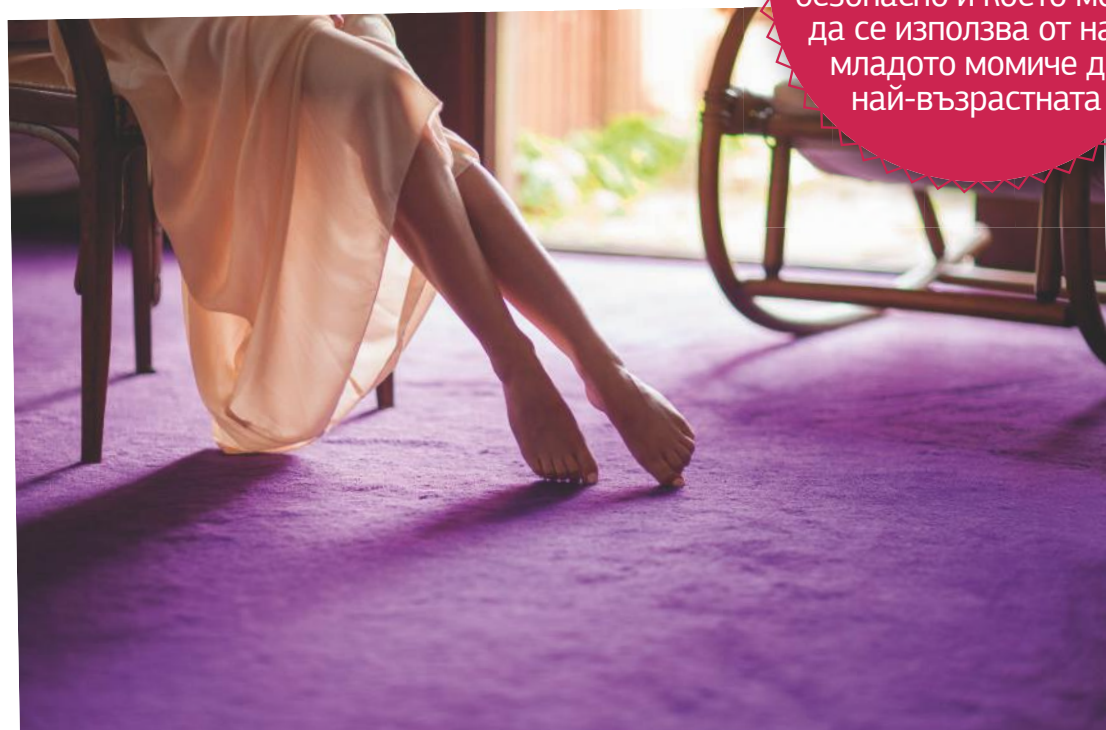
На практика Sophy показва, че има доста по-широко приложение, отколкото очаквах. Може да се използва преди тренировка или басейн, или джакузи, понеже ще предотврати промяната на pH и така ще запази от инфекции и раздразнения тази област.

След раждане ще възстанови кожата и ще облекчи значително половите контакти, след депилация ще предотврати раздразнението, а при по-възрастните ще възвърне хидратацията и заради голямата концентрация на аргинин ще допринесе за по-качествени отношения.

Sophy е с наш и с международен патент, което на практика не е лесно. А на международния фестивал на откривателите *Tesla fest* в Нови Сад през 2018 година е награден със златен медал за иновация.

Това е историята на Sophy, която наистина се появява заради нуждите на жените да облекчат живота си, да допринесат за по-доброто си интимно здраве и да отложат стареенето. Sophy е създадена за младостта, която продължава.

Използвани са изключително естествени съставки, които могат да се открият в храната и които са с доказано благоприятен ефект върху кожата



ЛИЦЕ, КОЕТО СЕ ПОМНИ

С НАСТЪПВАНЕТО НА ПРОЛЕТТА ВЪВЕЖДАМЕ В ГАРДЕРОБА И НЕСЕСЕРА СИ НОВИЯ PANTON TRENDY ЦВЯТ И ВЕСЕЛАТА ТЕХНИКА, КОЯТО ВЕРОЯТНО ЩЕ НАРУШИ ВАШАТА MAKE-UP РУТИНА

Здравей, пролет, и добре си дошла, ако сериозно смяташ да идваш! Хубавото време ни застига, надяваме се, по-бързо от очакваното! С настъпването на пролетта въвеждаме в гардероба и несесера новия *Panton trendy* цвят и веселата техника, която вероятно ще наруши вашата make-up рутина.

Изкуство по очите

Сенките, които имитират акварелните цветове по очите, са вече тотален хит. Не се страхувайте от факта, че акварел техниката е вид изкуство. Постигането на този вид техника е наистина лесно дори и за тези, които никога не са пробвали да рисуват или да чертаят. Необходими са ви два вида по-светли сенки със сходни нюанси по ваш избор, една четчица за смесване и пет минути време.

Ключът за постигане

на акварелния вид е в използването на малки количества продукти на по-тънък слой, за да може цветът да няма цялостно, а полупрозрачно покритие. Избягват се остри линии. Блендирането на клепачите с пухкава четка е единственото движение, което трябва да изберете. Нюансите, които са в центъра на вниманието, са жълто, синьо и розово, а за разчупване на монотонността отлично предложение са и неоновите гами.

Можете да комбинирате матови и седефени текстури, а също така можете да нанасяте и само един цвят по целия клепач за класическия *monochrome* вид. Всичко на всичко

това е една от най-лесните техники, които са популярни за момента, лесно приложими и съчетаеми с ърбън, но и романтични комбинации.

Другата мода, която е изключително популярна в Instagram мрежата и списанията и с която най-смелите момичета ще излязат на улицата, е т.нар. *очна линия с негативно пространство*. Вариациите на тема подобен вид кръжат из интернет, а вдъхновение за тях можете да откриете на всяка крачка. Става въпрос за очна линия, което не следва само линията на миглите, но и линията на сгвкката на клепачите. Този

вид може да се създаде с най-различни форми, дебелина и посоки – важно е само да оставите празно пространство между двете линии и да си поиграете с цветовете. Особено

Ключът за постигане на акварелния вид е в използването на малки количества продукти на по-тънък слой, за да може цветът да няма цялостно, а полупрозрачно покритие

Нюансите, които са в центъра на вниманието, са жълто, синьо и розово, а за разчупване на монотонността отлично предложение са и неоновите гами





ЩЕ НОСИМ МАТОВИ ФОРМУЛИ ТОЗИ ЛЕТЕН СЕЗОН – ТОГАВА ЩЕ МОЖЕТЕ ДА СЕ ОБЪРНЕТЕ КЪМ ГЕЛОВИТЕ ТЕКСТУРИ НА ТОНИРАЩИТЕ БАЛСАМИ, КОИТО ЛЪЩЯТ НА СЛЪНЦЕТО, А СЪЩЕВРЕМЕННО И ПОДХРАНВАТ УСТНИТЕ

впечатляваща е бялата очна линия (предложение NYX white liquid eyeliner), както и впечатляващите и неочаквани цветове, като яркзеления, оранжевия и жълтия, както препоръчват най-известните make-up артисти.

Вежди с отношение

През изминалия сезон веждите на модния подум бяха доста неукротими и рошави, цялостната естественост преобладаваше над ясно очертаните остри вежди и достигна върха на

популярността. Затова и тази пролет ще се задържи на върха, но с малко по-изменена форма. Комбинацията от молив и сапун (вместо сапун можете да използвате и гел за вежди със силно подчертаване) понастоящем е най-популярната техника както в социалните мрежи, така и на живо – в ежедневните срещи. Моливът тук е да създаде формата и да дефинира ивиците на веждите, а сапунът/гелът – да обособи всяко косъмче. Всички дами, които са природно благословени с гъсти вежди, могат да използват всички естествени продукти за стилизиране на тази мода. Дамите с редки или много светли вежди могат да използват всички безцветни продукти за стилизация на този тренд. На тези, които имат редки или много светли вежди, се препоръчва задължително да използват продукт, който съдържа допълнително цвят, за да захване всяко едно малко, „невидимо“ косъмче. Някои по-нови спирали за мигли съдържат и микровлакна, които допълнително ще запълнят празнините при по-слабите вежди.

Устни на слънце

Едно интензивно червило този сезон ще парира класическото червено. Ако искате устните да бъдат вашата запазена марка, съвършеният цвят ще е РОЗОВОТО,

ТЕЧНИТЕ ХАЙЛАЙТЕРИ СА ОТЛИЧНО НЕЩО, КОЕТО ПРАВИ КОЖАТА ПО-СИЯЙНА И ВЕДРА, А ЕФЕКТЪТ ОТ БЛЯСЪКА ЩЕ Е ОЩЕ ПО-ХУБАВ НА ДНЕВНА СВЕТЛИНА И НА СЛЪНЧЕВИТЕ ЛЪЧИ

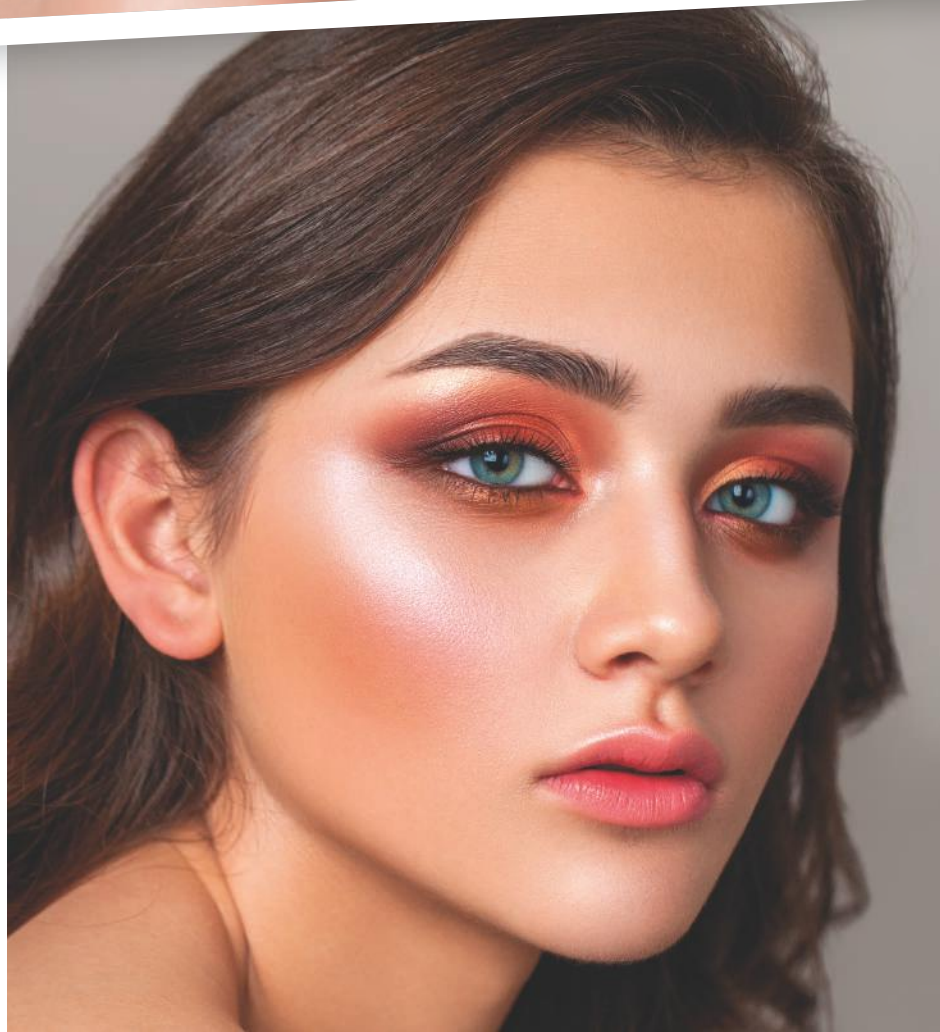
особено популярно при матовите течни текстури. Най-добрият нюанс, който можете да изберете, е яркорозовото със синкави оттенъци – този цвят ще приляга на всички, а като бонус – допълнително ще подчертава усмивката ви – зъбите ви ще изглеждат по-бели.

Отлична комбинация, нали? Ще носим матови формули този летен сезон – тогава ще можете да се обърнете към геловите текстури на тонираните балсами, които лъщят на слънцето, а същевременно и подхранват устните. Тъй като ружът е изключително актуален и тази пролет, най-добрият начин да свържете визуално грим си е да използвате червилото и балсама рационално и по бузите – по този начин ще имате доста по-завършен вид, а процесът по разкрасяване сутринта ще трае по-малко от минута.

Лице, което се помни

„Кожа, окъпана в естествен блясък“ – това е едно от описанията, които напълно отговарят на идеала за грим за 2020 година. Да се върнем към природните

(не)съвършености, минимално покривна повърхност и силна хидратация. Тежките пудри вече не са на мода и за това свидетелства фактът, че много известни личности напоследък насърчават дамите да приемат своите природни характеристики и да постигнат съвършена кожа на лицето с грижа. Предложението е да разредите пудрата с по-голяма покривност, която използвате, с хидратиращ крем или просто да преминете на тониращи балсами и преди всичко – ежедневна грижа, отговаряща на вашия тип кожа. Течните хайлайтери са отлично нещо, което прави кожата по-сияйна и ведра, а ефектът от блясъка ще е още по-хубав на дневна светлина и на слънчевите лъчи. Хайлайтерът може да се нанася по върха на скулите, над веждите, но и по тялото и в зоната на деколтето. Ако имате хайлайтер на прах, ще получите фантастичен ефект, когато намажете желаната повърхност с крем за тяло, а след това нанесете продукт на прах или пудра. Частиците ще залепнат по тялото, а блясъкът ще бъде по-дълготраен и интензивен.



PERFEKTNIYAT GRIM ZAPOCHVA S PERFEKTNO POCHISTENA KOJA NA LITETO

PREPORUCHAN OT PROFISSIONALNI GRIMBORI**

NOVO

NIVEA

MicellAIR
SKIN BREATHE
EXPERT

WITH LACTIC ACID

125ml

DAILY REFINING SKIN PEEL

ДВУФАЗНА МИЦЕЛАРНА ВОДА

ПОЧИСТВАЩИ КЪРПИЧКИ ЗА ВОДОУСТОЙЧИВ ГРИМ

** Изследване проведено в Германия сред 86 участника, в което 8 от 10 професионални гримьори препоръчват MicellAIR Expert серията.

Lilly DROGERIE Несесер

Придобивките ни в несесера се сменят спрямо сезона. Както винаги, пълним го с абсолютните ни фаворити по мултифункционалност сред козметичните агенти.

Bioten HYALURONIC GOLD

Кремовете за лице HYALURONIC GOLD са с иновативна формула, обогатена с 30 милиона капсули хиалуронова киселина и златни протеини, които гарантират тройното действие на крема: бръчките намаляват, изгубената плътност на кожата е възстановена, тенът е избистрен. Кожата се усеща сияйна и обновена! Серията BIOTEN HYALURONIC GOLD включва дневен и нощен крем, серум и околоочен крем. Продуктите от серията са с минимум 85% съставки с естествен произход.

Bioten HYALURONIC GOLD Серум за лице, 30 мл

1449
лв.



Bioten HYALURONIC GOLD Околоочен крем, 15 мл

849
лв.



Bioten HYALURONIC GOLD Дневен крем за лице, 50 мл

989
лв.



Bioten HYALURONIC GOLD Нощен крем за лице, 50 мл

989
лв.



Max Factor MIRACLE TOUCH SECOND SKIN

Фон дьо тен, 1 бр.

Новият фон дьо тен осигурява постигане на ефект втора кожа благодарение на уникалната формула с екстракт от кокосово мляко и пробиотичен комплекс, за максимално естествено покритие и нежен, естествено сияен завършек. Формулата е обогатена с пробиотичен и пребиотичен комплекс, който спомага за подсилване на естествените защитни функции на кожата и ѝ позволява да се обнови, с добавен слънцезащитен фактор SPF и антиоксиданти за стимулиране функциите на естествената защитна бариера на кожата.

2469
лв.



Bourjois TWIST FIBER

Спирала, 1 бр.

Опитайте най-новата спирала от серията Twist Up на Bourjois – Extreme Fiber, с формула с добавени фибри за 3D ефект за интензивно обемни, извити от корена и удължени мигли. Нова иновативна овална завъртаща се четка за извиване и разделяне за 3 в 1 ефект: обем + дължина + извиване. Защото, когато говорим за спирала, не може да става дума за компромиси!

2299
лв.



Nivea

Хидратиращо измиващо олио за нормална кожа, 150 мл

Трансформиращата се олио-в-мляко формула с натурално кокосово масло разтваря напълно грим и замърсявания и оставя кожата чиста, гладка и мека! С ежедневното почистване на лицето с тези деликатни, но ефективни продукти ще се радвате на чиста и изключително гладка и мека на допир на кожа.

1299
лв.



VZK SENSITIWE

Лосион за почистване на лице, 200 мл

Лосионът за почистване на лице е специално създаден за чувствителна кожа, което изисква специални грижи и защита. Нежно премахва мазнините, примесите и остатъците от грима от лицето, без прекомерно изсушаване. Благодарение на внимателно подобрените съставки като масло от жожоба и глицерин, лосионът подхранва кожата и я прави мека и нежна на допир.

799
лв.



Victoria Beauty SNAIL GOLD

Дневен крем за лице с арганово масло и екстракт от охлюви, 50 мл

Крем с активно действаща формула, който насища кожата с хранителни вещества, стимулира естествените ѝ обновителни процеси и подобрява нейната здравина и еластичност. Формулиран със 100% чист охлювен екстракт, добит в собствена биоферма за хуманно отглеждане на охлюви, и 100% чисто мароканско злато – арганово масло. Охлювният екстракт е богат на ред ценни вещества – хиалурон, колаген, еластин, алантоин, витамини А, С и Е, цинк, магнезий и много други, което обуславя ефективността му в грижата за кожата и го нарежда сред абсолютните фаворити по мултифункционалност.

1549
лв.

Nivea Q10 PLUS C

Лист маска против бръчки за 10 минути, 1 бр.

Идеалният избор за енергизирана и подмладена кожа! Мощна комбинация от два антиоксиданта – Q10 и витамин С. Формулата освежава бледата и уморена кожа и намалява бръчките. Отдели 10 минути, за да релаксираш, оставяйки лист маската NIVEA Q10 Power да даде на кожата ти необходимата доза енергия. За най-добри резултати използвай два пъти седмично. За екстра охлаждащ ефект постави маската в хладилника преди употреба.

799
лв.



Velnea

Дневен или нощен крем против бръчки с коензим Q10, 50 мл

Серията против бръчки Velnea с коензим Q10 осигурява ефективна грижа, хидратация на кожата и възстановяване. Коензим Q10 е мощен антиоксидант, който облекчава видимите ефекти от стареенето на кожата и предотвратява появата на нови бръчки. С ежедневна употреба кожата става освежена, кадифена и сияйна...

699
лв.



ГРЕШНО ЛИ Е ДА СЕ ПОЗВОЛЯВА НА ДЕЦАТА ДА ИГРАЯТ С МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ?

ЗАБРАНАТА САМА ПО СЕБЕ СИ МОЖЕ ДА ИМА КОНТРАЕФЕКТ И ДА СТАНЕ ТАКА, ЧЕ ДЕЦАТА ДА СЕ ВЗИРАТ В ЕКРАНА НА ТЕЛЕФОНА И ДА ВЗЕМАТ СКРИШНО АПАРАТА. ОЧЕВИДНО ЕДИНСТВЕНОТО РЕШЕНИЕ Е ТЪРПЕНИЕТО, ОБЯСНЕНИЕТО И ДОГОВОРКИТЕ

Имам чувството, че целият проблем с използването на мобилните телефони се случва, понеже не образуваме децата как да ги използват

Почти всички единодушно се съгласяват, че децата не бива да играят с мобилните телефони, а на обществени места обичайната картина е деца, които получават апарата, за да мируват. Тъй като и аз попадам в подобни ситуации с моите две внучета, не съм сигурен как да подхожда към проблема. Дали да се опитам да се вслушам в съвета на Американската академия по педиатрия, която не поддържа теорията за интензивното използване на мобилни телефони, тъй като именно тях обвинява за по-слабото ниво на разговорната реч и социалното несъгласие на децата, или да открия някаква мярка за използването им?

Така едно изследване, проведено при 2441 майки и деца, сочи, че децата прекарват повече време пред екрана на мобилния телефон на възраст от 24 и 26 месеца, което е свързано с по-слаби резултати в развитието в периода от 36 до 60 месеца (Madigan, 2019). А според други студии технологиите трябва да се използват и според тях има

смисъл, тъй като забраната пречатства развитието на децата и разбирането за света, в който живеят (O'Keefe, 2011).

Поради тази причина моят колега Милош Цветчанин, системен администратор, направи бонове с времеви интервали от 5 до 30 минути, в които децата получават мобилни телефони ограничено, ако са заслужили предварително с поведение, с труд вкъщи или с друго действие. Между другото по този начин остава въпросът за съдържанието.

Контраефектът на забраната

Проверих какво гледат внуците ми в Youtube: Стейси и нейният татко <https://youtu.be/HZIOoqnMXc0>, Наталия, която е руската версия на Стейси <https://youtu.be/O3PiIyf2Z0>, рекламата на Frozen, как се редят

фигурки на Lego, как се правят фигурки от пластилин и т.н. Открих, че отварянето на шоколадови Kinder и на други марки шоколадови яйца трае около 20 минути. При всички случаи има една купчина „боклук“, както обичам да казвам. Неразбираем е алгоритъмът, който отвлеча някои от анимационните фигури на Дисни към фигурките на пластилина или от безсмислените домашни видеозаписи, които те продължават да гледат като хипнотизирани.

Забраната сама по себе си може да има контраефект и да стане така, че децата да се взират в екрана на телефона и да вземат скришно апарата.

По-голямата ми внучка имаше периоди, в които се будеше преди всички, за да играе игри. Не само че никой не беше забелязал това, но и всичко се случваше под одеялото, а тя беше научила и кода на телефона, въпреки че той се състои от 6 думи. С появата на мобилния телефон, който се отключва с пръстов отпечатък, тя усъвършенства

ПОЧТИ ВСИЧКИ ЕДИНОДУШНО СЕ СЪГЛАСЯВАТ, ЧЕ ДЕЦАТА НЕ БИВА ДА ИГРАЯТ С МОБИЛНИТЕ ТЕЛЕФОНИ, А НА ОБЩЕСТВЕНИ МЕСТА ОБИЧАЙНАТА КАРТИНА Е ДЕЦА, КОИТО ПОЛУЧАВАТ АПАРАТА, ЗА ДА МИРУВАТ

СЪВЕТИ ЗА ДЕЦА ОТ АМЕРИКАНСКАТА АКАДЕМИЯ ПО ПЕДИАТРИЯ

РОДИТЕЛИТЕ ТРЯБВА ДА НАБЛЮДАВАТ ВНИМАТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕТО НА ДЕЦАТА СИ

1. Направете собствен план за използване на различни медии. Медиите би трябвало да „работят“ за вас и да поддържат вашия стил на родителство. Когато се използват разумно и по правилния начин, медиите могат да подобрят ежедневието. Но когато се използват без мярка или без мислене, медиите могат да заменят много важни активности, като взаимоотношенията между хората, времето със семейството, игрите на открито, упражненията и съня.
2. Третирайте медиите, както и което и да е обкръжение в живота на детето. Същите насоки трябва да се прилагат и при реалното и виртуалното обкръжение. Поставете ограничения. Запознайте се с приятелите на децата си – както в интернет, така и извън него. Проверете кои платформи и приложения използват децата ви, кои уеб локации посещават в интернет и какво правят в мрежата.
3. Поставете ограничения и поощрете играта. Използването на медии, както и всички останали активности би трябвало да имат разумни ограничения.
4. Използването на медии не би трябвало да е първично. Играйте и общувайте с децата, докато те използват медиите – това провонира отношенията между вас, връзките и ученето. Играйте видеоигри с децата си. Това е добър начин за демонстриране на добро отношение към спорта и етиката. Гледайте телевизия с тях: ще можете да представите и да споделяте собствения си житейски опит и позиции. Не следете постоянно децата в мрежата, ами комуникирайте с тях – така ще разберете какво правят те и ще бъдете част от това.
5. Бъдете добър пример. Научете се и моделирайте любезност и добри маниери по мрежата. Всъщност ще бъдете подготвени и свързани с децата си. Ако комуникирате, прегърнете ги и играйте с тях, а не гледайте просто в „екрана“.
6. Уважавайте стойността на комуникацията лице в лице. Много са малко децата, които се учат най-добре чрез социалното общуване. Разговорите могат да са очи в очи, ако е необходимо, като видеоразговор с родител, който пътува, или бабата и дядото, които са далече. Изследване показва, че точно този „разговор напред-назад“ подобрява езиковото изкуство – много повече от пасивното слушане или еднопосочните интерактивности от дисплея.
7. Ограничете дигиталните медии за най-младите членове на семейството. Избягвайте дигиталните медии за малчуганите, които са под 18–24-месечна възраст, освен видео материалите, които гледате с тях, понеже децата се учат и чрез гледането, и чрез разговора с вас. Ограничете употребата на „екрана“ за децата от предучилищна възраст, за възрастта от 2 до 5 години до само един час гледане на висококачествени програми.
8. Създайте зона без технологии. Организирайте семеен обяд и други семейни и социални събирания. Нека в детската стая да няма технологии. Изключете телевизорите, които не гледате,

- тъй като и телевизията като фон не може да замени преканарното време с децата. Зареждайте уредите през нощта – извън детските стаи, за да избегнете изкушението детето да ги използва, когато вие спите. Тези промени карат хората да прекарват повече време сред семейството, да имат здравословни навици и по-добър сън.
9. Не използвайте технологии за емоционално успокояване. Медиите могат да са много ефикасни за спокойствието и тишината при децата, но не би трябвало да са единственият начин, по който те да се учат да се успокояват. За децата е нужно да се научат как да разпознават и да управляват силните си емоции, да се справят със суката, да се успокоят с дишане или да открият други начини за успокояване на емоциите.
10. Приложения за деца – направете домашно. Над 80 000 приложения са обозначени като образователни, но малко изследвания са показали качеството им всъщност. Продуктите, определени като интерактивни, би трябвало да бъдат повече от „бутане и преместване“. Потърсете сайт като Common Sense Media (www.commonsensemedia.org) и прегледайте кои приложения, игри и програми са приспособени към съответната възраст.
11. Напълно нормално е вашият тийнейджър да бъде онлайн в мрежата. Това е част от типичното развитие на подрастващите. Социалните медии могат да подкрепят тийнейджърите, които изследват и откриват себе си и своето място в света на възрастните. Бъдете сигурни, че вашият тийнейджър се държи по съответния начин и в реалния свят, и в онлайн света. На много тийнейджъри трябва да се напомня, че интернет не прави нещата „лични“ и че картините, мислите и поведението, които споделят тийнейджърите в интернет, се превръщат в част от дигиталния отпечатък за неопределено време.
12. Предупредете децата за важността от личното пространство и за опасността от сексуални посегателства. Тийнейджърите трябва да знаят, че след споделяне на съдържанието с други няма да могат да го изтрият напълно или да го заличат. Те също така не знаят или не желаят да използват защита на личното пространство. Затова трябва да са предупредени, че сексуалните престъпници често използват децата от социалните мрежи, чат стаи, електронна поща и онлайн игри за контакт.
13. Запомнете: децата са деца. Децата ще правят грешки, използвайки медиите. Опитайте се да се сблъскате с грешките и да превърнете грешката в момент, който може да бъде поучителен. Но някои ситуации нарушават дискретността, като сексизма, малтретирането или публикуване на снимки от самонараняване – всичко това представлява едно огромно предупреждение, предвещаващо проблеми, които тепърва предстоят. Родителите трябва да наблюдават внимателно поведението на своите деца и при необходимост да потърсят професионална помощ, включително и от семейния лекар.

уменията си, като използваше палеца ми, докато аз спя.

Всичко това ми напомня на различни други забрани. Например консумирането на сладкиши и газирани напитки. Просто забраната води до повишен интерес, а очевидно единственото решение е търпение, обяснение и договаряне.

Сигурна среда за децата

Точно заради това имам чувството, че целият проблем с използването на мобилните телефони се случва, понеже не образуваме децата как да ги използват. Например освен Youtube има и Youtube Kids, който е създаден, за да са децата в сигурна среда с проверено съдържание на играта. Естествено, те не разбират това, а искат помощ от родителите. Трябва просто да им се покаже кое е интересно, ако трябва – да изгледат с тях няколко видеоклипа,

На родителите, които не позволяват на децата си да използват мобилни телефони, не им е лесно

докато не видят, че ги разбират. Също така съществуват много приложения, където има игрички или изучаване на различни неща с цифри и думи на чужд език. Всъщност чуждият език е проблем, тъй като най-много приложения има на английски език. Може би заради това трябва да се започне най-напред с приложенията за изучаване на





мобилни телефони, не им е лесно, ами трябва да имат уговорки и да се знае къде и по колко. Това същевременно изисква и планиране на други активности, като спорт, изучаване на чужди езици или свирене на различни инструменти.

Все пак ми се струва най-страшно, когато родителите забравят, че и те не трябва да се вторачват пред децата в телефона. Истинската опасност не е, когато децата са пред телефона, ами родителите. Всеки от нас е бил поне веднъж свидетел на следната ситуация: родител в парка, на площадката

или в ресторанта, забил поглед в телефона, докато децата

необезпокоявани правят каквото си искат. Известно е, че лошото става само за секунди.

Вероятно, както и с други неща, е най-добре да прегледате препоръките на компетентните организации.

Така споменатата Американска академия по педиатрия съветва децата на

възраст под 2 години да избягват дигиталните медии освен видеофилмите. Децата на възраст от 2 до 5 не би трябвало да гледат повече от един час телефона, но по възможност с качествени забавления за деца. Следователно смятам, че е напълно редно понякога дори да оставите детето да гледа в телефона, но просто да се постараете да потърсите качествено съдържание. Струва ми се, че е по-вредно, като поставите абсолютната забрана, тъй като – както и при другите неща – важно е да откриете мярката.

Трябва просто да им се покаже кое е интересно, ако трябва – да изгледат с тях няколко видеоклипа, докато не видят, че ги разбират

език, които са много, но за съжаление се плащат. Сякаш приложенията за изучаване на езика са направени само за деца. Например, за да се научат да кажат „куче“, малчуганите трябва да прокарат думата (която се пише и се изговаря) при картината, където е кучето, и т.н. Естествено, има много игри, които децата харесват. По-голямата ми внучка така напредна с моториката на играта Subway Surf, че вече е невъзможно да бъде настигната. Мобилният телефон трябва да е добро средство за игра, само трябва да му отделите време, както и да отделите време на децата.

АМЕРИКАНСКАТА АКАДЕМИЯ ПО ПЕДИАТРИЯ НЕ ПОДДЪРЖА ТЕОРИЯТА ЗА ИНТЕНЗИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА МОБИЛНИ ТЕЛЕФОНИ, ТЪЙ КАТО ИМЕННО ТЯХ ОБВИНЯВА ЗА ПО-СЛАБОТО НИВО НА РАЗГОВОРНАТА РЕЧ И СОЦИАЛНОТО НЕСЪГЛАСИЕ НА ДЕЦАТА

Родителите не трябва да дават лош пример

Между другото, забелязва се, че децата, които прекарват повече време пред телефона, са по-зле настроени едно към друго и често не се вписват в общуването с околните. Показват занижен интерес към

играчките или към каквито и да е игри. А когато се опитате да им вземете мобилния телефон, те се държат като зависими и преминават през фазата крещене, опит за отнемане на телефона и тръшкане. Заради всичко това на родителите, които не позволяват на децата си да използват



Бохо модата между другото е трудно да се определи, но е лесна за разпознаване. Става въпрос за стил, който се асоциира със свободата, и в този смисъл той е изпълнен със свобода и си има собствено описание. Това, което спада към основните му характеристики, са множеството детайли, допълнения, неограничеността при нанизването на дребни аксесоари, претрупаност, която наподобява избуяло растение в тропическа гора – всичко това се съдържа в накита. И тъй като самата душа на бохо стила е изразена в голяма степен в аксесоара, накитът може да бъде охарактеризиран като бохо или не-бохо.

При прочутата Коко Шанел правило е да се поставят различни накити, а след това да се маха един от тях. При бохо стила всичко е наопаки – поставя се всичко, което ви допада, а след това се добавя... още един аксесоар. Бохо гривните ни дават безкрайни възможности – не само при комбинирането им с дрехите, но и при съчетаването им помежду си. По този начин те правят впечатление винаги за ново, свежо, неповторимо и създават удоволствие за обръщане към собствения вид. Бохо е невидимата свобода, а гривната е детайлът, който поддържа самобитността на този стил.

Винаги и навсякъде

Можем да открием бохо гривните на много неочаквани места – на импровизираните улични пазари, по алеите край плажа, като подаръци в списания за жени, в книжарниците, в магазините за играчки. Най-много им се радваме, когато ги открием в кутията за бижута на мама или баба. Най-хубавото, което можем да направим, с което вършим и максималното, е да ги създадем сами – имаме тази свобода. Може дори да поканим приятелки да се присъединят към нас – ето един повод за появата на прекрасни спомени,



запазени в гривните.

Материалите, които могат да се използват за направата на тези гривни, са безкрайно разнообразни и повечето от тях можете да откриете у дома. С други думи, трябва да съберете всички тези неизползваеми джунджурии, за които сте се питали защо не ги изхвърлите – кръпки от дънки, дантели, платове с цветни шарки, остатъци от канап, вълна, конци, различни панделки и лентички. От друга страна като начало е добре да добавите и известно количество намотани телчета. Като приспособление и прибор за работа могат да ни послужат и клещите, иглите, безопасните игли. Точно, всичко това са все вещи, които могат да допринесат за направата на уникална бохо гривна. Колкото повече приятелки съберем, толкова по-различни неща ще включим и ще бъде забавно във всички случаи – както общуването, така и продуктите.

Домашно производство

Най-лесно е да направите гривна от няколко намотани телчета, на които са

“ Бохо е невидимата свобода, а гривната е детайлът, който поддържа самобитността на този стил **”**

ВСИЧКО ЗА БОХО ГРИВНИТЕ

ПРИ ПРОЧУТАТА КОКО ШАНЕЛ ПРАВИЛО Е ДА СЕ ПОСТАВЯТ РАЗЛИЧНИ НАКИТИ, А СЛЕД ТОВА ДА СЕ МАХА ЕДИН ОТ ТЯХ. ПРИ БОХО СТИЛА ВСИЧКО Е НАОПАКИ – ПОСТАВЯ СЕ ВСИЧКО, КОЕТО ВИ ДОПАДА, А СЛЕД ТОВА СЕ ДОБАВЯ... ОЩЕ ЕДИН АКСЕСОАР

нанизани разноцветни мъниста. Към тях могат да се добавят и детайли като малки метални връзчици. Обичайните метали са сребро, мед и месинг. Мънистата са от полускъпоценни камъни или от по-леки материали като дърво или корк. Изсушени и лакирани семки, миди и охлювчета се комбинират прекрасно с малки мъниста. Като допълнения под формата на висящи детайли често се добавят и елементи като парички и дукати с малки размери, както и помпони, плетени цветя и други допълнения – например вълнени конци.

Бихме казали, че бохо гривните са се появили като ръчно творчество – пълно е с навързани възелчета и плетеници.

Червен конец

Червеното конче, което се слага „против уроки“ и което се връзва около ръката на бебето, е първата бохо гривна, която се поставя в живота на малкото човече.

Всичко това звучи някак домашно, индиански, етно, което придава на този вид накити мистични и „дивни“ нотки. Творческото мислене е добър начин да се направи крайно оригинален накит, в който са включени части от керамика, огледалца, разноцветни стъклца, пера от птици – всичко, в което свободната душа вижда възшебството.

Кожа, дървени мъниста, полускъпоценни камъни

Ако повече ни харесва да работим с игла и конец, отколкото с телчета и клещи, може да се обърнем към големите дървени мъниста, по-големите парчета кожа и камъните. Много хора се връщат от морето с камъчета, събрани от плажа, с които не знаят какво да правят. Ако те се омотаят с телче и се влетат в гривна, се превръщат в красив спомен от лятото. Любителите и тези, които познават скъпоценните камъни, могат да направят и накит, в който е вплетен разказ за чудесните свойства на опала, ахата, нефрита, кварца и ясписа.



Най-разпространеният цвят, с който се изразява бохемският стил, са земните цветове (кафяво, керемидна, охра), прозрачните нюанси на червеното и оранжевото, както и меките багри – бежово, слонова кост, ванилия и дори и най-важният цвят сред тях – тюркоазеният. Той поражда асоциации с Изтока и индийската култура. Често са подчертани шарените мотиви под формата на детайли тип орнаменти на килими, които не са симетрични, а в свободно състояние, което е и същността на бохо стила. „Гривните на приятелството“ като цяло са съставени от разноцветни кончета, навързани с възелчета.

Кехлибарът – винаги в комбинация

Бохо харесва цветята, листата, зрънцата – всичко това може да се открие като детайл в гривната, залята с епоксидна смола, или като цяла гривна. Гривните от епоксидна смола, омотани с телчета, оставят впечатление за изтънченост и елегантност. И като сме на вълна смола, не трябва да забравяме кехлибара. Този топъл естествен материал също се комбинира с телчета –

НАЙ-РАЗПРОСТРАНЕНИЯТ ЦВЯТ, С КОЙТО СЕ ИЗРАЗЯВА „БОХЕМСКИЯТ“ СТИЛ, СА ЗЕМНИТЕ ЦВЕТОВЕ (КАФЯВО, КЕРЕМИДА, ОХРА), ПРОЗРАЧНИТЕ НЮАНСИ НА ЧЕРВЕНОТО И ОРАНЖЕВОТО, КАКТО И МЕКИТЕ БАГРИ – БЕЖОВО, СЛОНОВА КОСТ, ВАНИЛИЯ И ДОРИ И НАЙ-ВАЖНИЯТ ЦВЯТ СРЕД ТЯХ – ТЮРКОАЗЕНИЯТ

независимо дали е с кръгли, продълговати или елипсовидни елементи. Формите на сегментите, които се нижат, са много разнообразни – от очакваните топчета до елипсовидните и триъгълните керамични детайли. Естествено, най-разнообразни са леките метални връзки, които варират от единични думи до символи на мир, любов, вяра, надежда и до тези, съвсем личните, които изглеждат като миниатюри от света, който ни заобикаля – листчета, животни, предмети.

Злато, анималистични принтове – стоп!

Въпреки че бохо подразбира неограничена свобода при създаването,

комбинирането, съчетаването, връзването, все пак има детайли, които този стил заобикаля. Става въпрос за златото, както и животинските принтове и кожата. В избягването на тези елементи е същността на бохо стила, който е достъпен за всички, тъй като не струва почти нищо! Той е като сладките, когато ни се дояде нещо сладко – правим ги за половин час от продуктите, които открием вкъщи. Това, което важи за обличането в този стил, са слоеве, претрупано и нахвърляно, което важи и за гривните. С нанизите може да се покрие цялата ръка до лакътя. Естествено, и двете ръце, тъй като бохо подразбира претрупаност. Гривните често могат



да се носят и около мускулите, и около глезените. Те се комбинират много добре с часовници. Часовници, които след общото привикване към мобилните телефони се превръщат в моден аксесоар, в комбинация с гривните могат да показват едно и също време – особено важно положение на стрелката, която ни свързва със специално и значително важно събитие в живота. И иначе казано, нашата самостоятелно направена бохо гривна е нашата автобиография в малката поредица от житейски събития, красиви моменти, с които могат да се случват нови детайли, свързани с нови спомени. Което ни води до още едно същинско свойство

на този стил – той е личен, най-личният стил, който можем да притежаваме!

Бохо икони

Що се отнася до другите стилове, и тук можем да се обърнем към сцената и нейните звезди и да потърсим добри идеи. Проучвайки модните тенденции и движения, бохо се появява през 60-те и 70-те години на миналия век. Трудно е да си представим, че това е свързано с хит, с филма мюзикъл „Таборът отива към небето“ от 1975 година, и кое е по-старото – кокошката или яйцето. Едва завръщането на този стил при прехода от първото към второто хилядолетие се приписва на Сиена

Милър, дори са потвърдени и обстоятелствата, при които се стига до това решаващо събитие – фестивала „Гластънбъри“ от 2004 година. Сред звездите е популярен – и сред „по-опитните“, и сред по-младите. Шер е бохо икона, а този стил откриват и Кейт Мос, Никол Ричи, Рита Ора, Зоуи Кравиц. Когато става въпрос за звездите от света на музиката, бохо стилът може най-напред да се свърже с Джос Стоун, която освен с гласа си е известна и с босоногите си изяви. Нейните крака често са украсени с верижки. От друга страна за кралица на джипси стила е провъзгласена Стиви Никс от групата Fleetwood Mac, която следва аутфита на Джанис Джоуплин. И така можем да извлечем поне една поука – не се разделяйте с накитите на мама и баба!

Мистър Бохо

Кейт Мос дори представя своя линия накити в бохо стил в сътрудничество с бразилския дизайнер Аро Варганян. Тази колекция съдържа символите на луната, щитове, котки и облик на змей.

Ненадминатият мистър Бохо, Стив Тайлър, дори украсява микрофона си с бохо детайли. Този певец е целият в *shabby chic* фасон, от него висят черепи, кърпи, ресни, дори и бохо накити. Музикалната сцена е платформа за екстравагантност от всякакъв вид, но това не променя факта, че бохо гривните са най-честият накит, който носят мъжете и извън сцената. Кожичките и мънистата от нанизите, металните аксесоари, дори и големите плочки с послания по тях, символи и с орнаменти, не са рядкост при тези аксесоари за мъже. По темата все по-често се споменават и вариантите, които обхващат каучука и хирургичната стомана. Аксел Роуз също така

има своя бохо фаза, както и повечето рок певци, поне като става въпрос за гривни.

Миди и охлюви

За сезона пролет-лято 2020 са най-актуални накитите от мидички и перли – и по гривните, и по колиетата, и по гривните за крака. Тъй като тази година е под знака на черепите, перата и диско яките, няма да ни е трудно да съчетаем всичко това с любимия ни бохо стил. Ако обаче наред с накита искаме да сме модерни, трябва да носим гривни с по-големи перли с ярки цветове на дъгата. И изобщо на модните ревюта за 2020 година дефилират огромни охлюви, миди и други кръгли предмети, нанизани като гривни и огърлици.

ХОЛИВУД - ИНКУБАТОР ЗА ФАТАЛНА ЛЮБОВ И РАЗДЯЛА

ФИЛМОВИТЕ ЗВЕЗДИ СПОДЕЛЯТ ЛЮБОВНИТЕ РОМАНСИ СЪС СТУДИОТО, МЕДИИТЕ И ПУБЛИКАТА, КОЯТО ЧЕСТО ПОНАСЯ ТРУДНО РАЗДЕЛИТЕ – ДОРИ ПО-ТРУДНО ОТ САМИТЕ АКТЬОРИ, АКО СТАВА ДУМА ЗА ФАТАЛНА ЛЮБОВ

В литературата фаталната любов като тази между Ромео и Жулиета е по-силна от смъртта. Всъщност такава любов е най-често сладка илюзия, при която партньорите се наслаждават, докато емоциите са на върха, а страдат дълбоко, като се съмне. Много са причините най-възбуждащата фатална любов да се случва в Холивуд – не само защото тази любов е лъскава, но и обществена – освен прочутите любовници в нея участват филмови студиа, меди и глобалната публика.

В шоубизнеса винаги има голям лукс при интимностите. Всяка пукнатина в стената, която обвива и предпазва личното пространство, се следи внимателно и е повод за многобройните реакции на феновете, за лова на папараците и за медийни спекулации.

Ситуацията, в която актьорът Брад Пит хвана Дженифър Анистън за ръка, на снимките изглежда така, сякаш той се опитва да спре бившата си любима. Тази фотография обиколи света, както и спекулациите за това, че предстои едно холивудско сдобряване.

Именно сдобряванията са една от пиперливите пикантности в шоубизнеса веднага след изневяратата, раздялата и скандала. Неизменните приятели на

медиите сега придават нови детайли за отношенията между някогашната златна двойка на Холивуд, а феновете са за хепиенд, тъй като виждат в това висша космическа истина. В никакъв случай не е лесно да си измамена и изоставена жена, особено в Холивуд. Американската актриса, по нейните думи, не понесла лесно раздялата с Пит, но затова пък начинът, по който „носеше“ и се справяше с това, явно даде повод на списание GQ да я провъзгласи за „Мъж на годината“ през 2005-а. Тогавашият редактор на GQ Марк Хили каза, че Анистън е заслужила това прозвище заради изтънчеността, елегантността и хумора, който показва по време на раздялата.

Романтиката – вносно производство

Самата Дженифър Анистън разкрива един малко странен факт, свързан именно с Анджелина Джоли, която среща за първи път на паркинга през 2004 година, докато тежат снимките на филма „Мистър и мисис Смит“, в който тогавашният ѝ съпруг и известната брюнетка участват в главните роли. Джен тогава се извинила и се представила на Анджелина.

„Брад е така превъзбуден, че работи с Вас. Надявам се, че прекарвате добре“ – каза Анистън, без да предполага колко точни били думите ѝ.

И наистина тези пророчески думи се осъществиха по доста болезнен начин. Иначе медиите навремето пишеха, че Дженифър Анистън и Брад Пит се запознали чрез мениджърите си. Известната американска златна двойка и някога най-желаният мъж на Холивуд представляваха идеална (филмова) двойка, а техният романс – напълно нов, доходоносен продукт. Може би е трудно да се каже днес дали става въпрос за химия във филма – така важна за достоверността на платното, спонтанна привързаност един към друг. Дали тази предпоставка е точна, показва и споменатата снимка на двамата бивши съпрузи, на която Брад се опитва да задържи ръката на бившата си жена, докато тя със снизходителна извинителна усмивка изчезва в тълпата на церемонията на раздаването на SAG наградите.

Том Круз, мегазавоевателят

Суперзвездата Том Круз, чиято популярност не престава, както и интересът към него, с което може да се гордее до края на живота си, все пак е „собственик“ на много раздели и разводи. Женил се е за Мими Роджърс, Никол Кидман и Кейти Холмс, а е имал романс и с актрисата Пенелопе Круз и мегазвездата Шер. Круз и

НЕИЗМЕННИТЕ ПРИЯТЕЛИ ДЖЕНИФЪР АНИСТЪН И БРАД ПИТ ИЗДАВАТ НОВИ ДЕТАИЛИ ПРЕД МЕДИИТЕ ЗА ОТНОШЕНИЯТА НА НЯКОГАШНАТА ЗЛАТНА ДВОЙКА НА ХОЛИВУД, А ФЕНОВЕТЕ ИСКАТ ПОМИРЕНИЕ

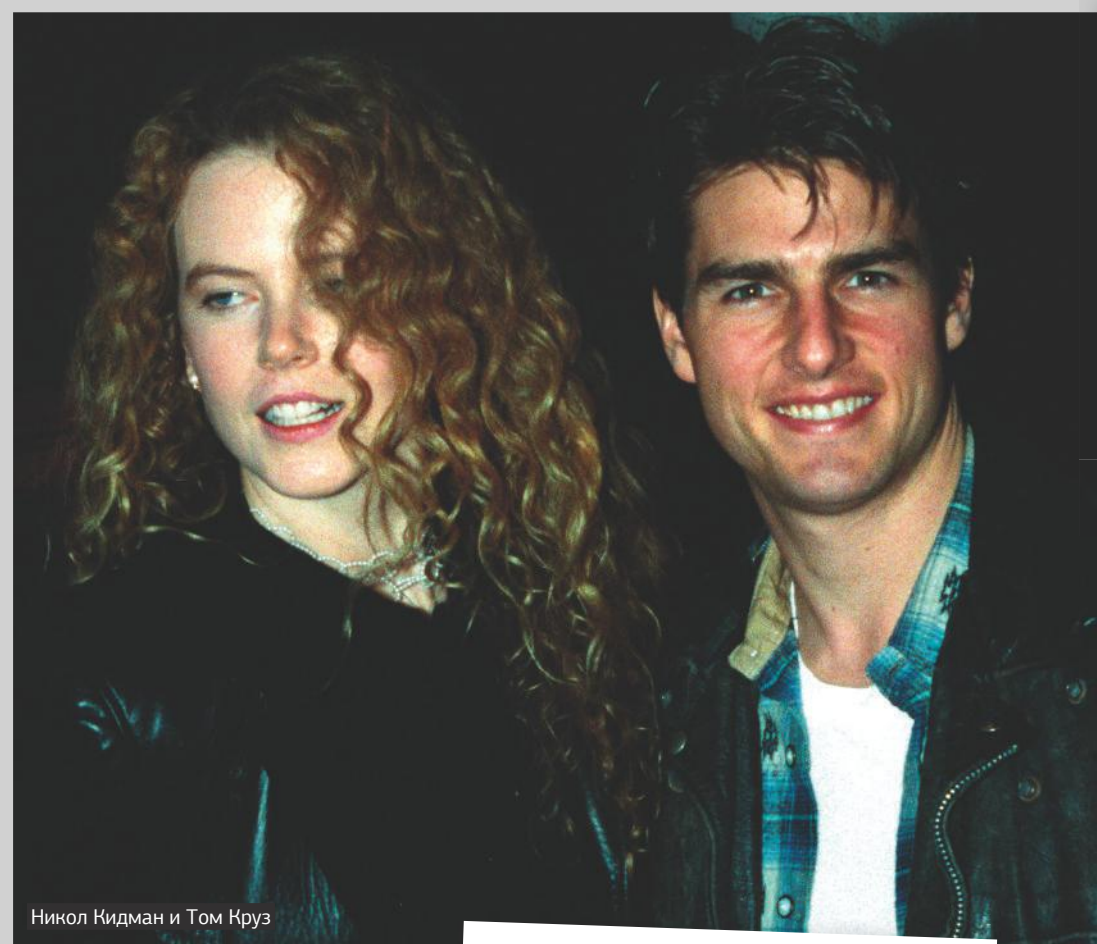


Дженифър Анистън и Брад Пит

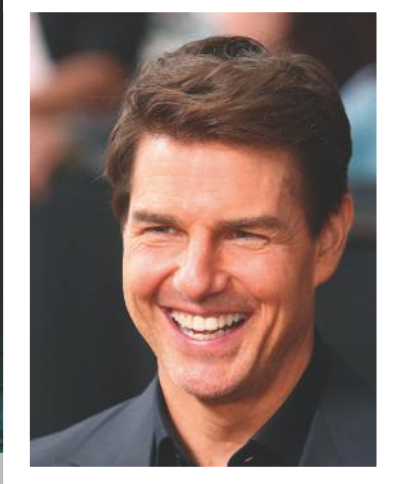
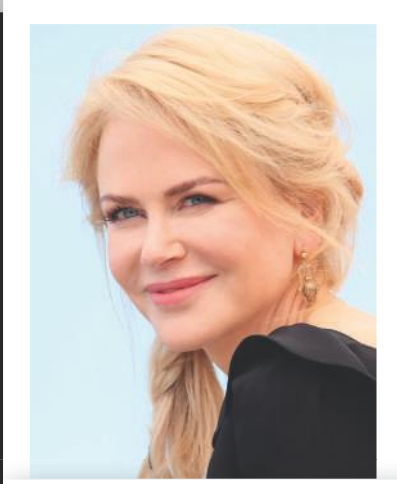


Елизабет Хърли и Хю Грант

И връзката между Хю Грант и красивата Лиз Хърли не издържа проверката на времето, но те останаха приятели



Никол Кидман и Том Круз



Шер се запознават през 1985 година на сватбата на Мадона и Шон Пен. Срещат се отново на една премиера в Белия дом.

„Едва по-късно, когато излязохме заедно, се получи химията между нас – издаде своевременно Шер, която е фаталната жена на Холивуд. В едно интервю тя казва също, че Круз спада сред петимата незабравими любовници.

Все пак и при този епизод с актрисата, която се е сдобила с епитета „вамп“, както и всички избраници на Круз са били красиви и известни, публиката все още живее с вярата, че неговата съдбовна любов е Никол Кидман и че те някога ще бъдат отново двойка, което е част от медийните представи за фаталната любов.

Въпреки че този вид любов прилича на любовта във филмите, тъй като там участват преди всичко актьори, в реалния живот не биха се изгълнили очакванията и предположенията на публиката, която се надява на щастлив край в реалността. Публиката не обича да се развалят илюзиите ѝ.



Джони Деп

издържа проверката на времето, но те останаха приятели. Би могло да се направи заключението, че и тази връзка е единствена, тъй като веднъж след раздялата Лиз Хърли събщи как Хю Грант продължава да е номер едно и че се разбира с него повече от когото и да е друг.

Актьорът с неспокоен дух и поведение – любимият на дамската публика Джони Деп, се запознава с манекенката Кейт Мос в едно кафене в Манхатън. Страстният им роман продължава четири години. Медите будно следяха начина, по който двамата любовници от мечтите се целуваха, караха и биеха. През 90-те Деп бе арестуван, защото разруши хотелска стая заради караница с Мос. За раздялата Кейт винеше себе си с разкайващия се тон, че не е дарил красавицата с нужното внимание. След това Деп започва връзка с френската актриса Ванеса Паради, докато Кейт Мос, както самата тя веднъж каза, дълго страдаше заради раздялата.

Естествено, това е само част от историята за разделите на известните. Медите паметливо се занимават и с епилога на любовната история на Бен Афлек и Дженифър Гарнър, Наоми Уотс и Лив Шрайбер, Хелена Бонам Картър и Тим Бъртън, Мелани Грифит и Антонио Бандерас, Сюзън Сарандън и Тим Робинс...

Предвестниците на златните холивудски двойки

Класическият Холивуд сякаш измисли любов, която е по-голяма от живота, чието олицетворение са Франк Синатра и Ава

Гарднър, Тони Къртис и Джанет Ли, Рита Хейуърт и Орсън Уелс, Катрин Хепбърн и Спенсър Трейси, а преди всички – Хъмфри Богарт и Лорън Бакол.

Любовта на Елизабет Тейлър и Ричард Бъртън надживява и двамата известни актьори. Два пъти са се женили и разведжали, а няколко пъти играели любовници във филмите. Тяхната връзка, подправена с раздели и диаманти, бе следена от цялата планета като сапунен сериал. Въпреки кавгите, сватбите и други доказателства за любовта помежду им, изблиците на недоволство и драматичните раздели, до последен дъх и Лиз, и Бъртън се приемаха един друг като любовта на живота си. Доказателство за това е фактът, че Елизабет Тейлър е била уверена, че те са се венчали и трети път и че Бъртън е жив.

Авантюрата на английския актьор Лорънс Оливие и Вивиан Лий започва тайно, тъй като и двамата са били женени. Любовните писма, които си разменяли и които доста по-късно стават явни, свидетелстват за копнежа и влюбеността на актьорската двойка. Женят се през 1940 година в Санта Барбара, а техният брак продължава две десетилетия и също така прилича на холивудски филм. Най-големият фиктивен фатален романс се случва между Скарлет О'Хара (Вивиан Лий) и Рет Бътлър (Кларк Гейбъл) във филмовия спектакъл „Отнесени от вихъра“. Съмнявайки се в това, според избор на

Шеп

В „Отнесени от вихъра“ се случи най-хубавата целувка на всички времена



медиите, се случи най-хубавата целувка на всички времена.

Раздялата на Мис Пиги и Жабока Кермит

В по-ново време край на още един прочут романс е, когато Мис Пиги поства във Фейсбук профила си, че тя и Жабокът Кермит, след внимателно обмисляне и безброй кавги, решили да преустановят връзката си. Мис Пиги пише, че тя и Кермит ще продължат да работят заедно по телевизията

и останалите медии, но ще се виждат с други хора и естествено, животни. Кермит съобщи, че решението е нейно.

Анекдотът за раздяла на продължителна и прекрасна връзка при куклите от „Мъпет шоу“ е обръщане към раздялата на известните в реалността, чийто живот никога не остава в рамките на личното пространство (дори не когато става въпрос за мъпети), докато при филмите за грандиозната любов фиктивните герои се проектират и върху актьорите и публиката ги преживява като реални.

Как да създадете качествени отношения с детето

ДЕЦАТА ПРАВЯТ ТОВА, КОЕТО ПРАВЯТ И РОДИТЕЛИТЕ ИМ, А НЕ КАКВОТО ГОВОРЯТ. НАЙ-ДОБРИЯТ НАЧИН ДА НАКАРАМЕ ДЕЦАТА ДА СА ФУНКЦИОНАЛНИ И ЗДРАВИ Е ДА ИМ ПОКАЖЕМ СЪС СОБСТВЕНИЯ СИ ПРИМЕР КАК СЕ КОМУНИКИРА

Всеки родител има за задача да възпита здрави деца и да ги подготви за живота. Естествено, това не е лесно. От огромно значение е детето да отрасне в здраво семейство, което на първо място означава добра комуникация. Ако комуникацията при партньорите е лоша, това ще се отрази на по-късен етап и върху родителството.

Показател за недобра комуникация е, когато партньорите доказват кой е прав, докато се превръщат в съперници. Тогава няма място за компромисно решение. Подобен модел се пренася на по-късен етап и при комуникацията с децата. Те не слушат другите хора, а мислят само за това, как да „победят“ в т.нар. дуел. От тази позиция на съперници трябва да се озоват в съюзническа позиция, тъй като това е единственият начин за изграждане на здрави отношения.

Това, което могат да направят родителите, е да въведат модели на комуникация – дали те са само командири, или могат да назоват как се чувстват, когато детето им прави нещо, и така да позволят на малкото човече да поеме отговорността, да развие съчувствие към другите, да му покажат какви са възможните последици и как да се продължи с това поведение, а също и да му предложат възможни изходи и решения.

Децата правят това, което правят и родителите им, а не каквото те говорят. Най-добрият начин да подготвим децата да са функционални и здрави е да им



покажем, чрез собствения си пример как се комуникира.

Всеки ден отделяйте поне половин час дневно да поприказвате с децата за чувствата им, с кого общуват, какви проблеми имат – те или техните приятели, как е минал денят им, дали е имало

несправедливости в училище, в парка. Разговорът не бива да се свежда само до това, какво са правили този ден в училище и дали са написани домашните.

Покажете, че имате доверие, и тогава те няма да имат нужда да ви лъжат. Доверието задължава повече от което и да е наказание.

„Вярвам, че си добър и че казваш истината“ – това са

изречения, които трябва да казвате на малкото човече. Децата лъжат, тъй като не ги приемат такива, каквито са. Така се представят в по-добра светлина, лъжат ви, за да ги приемете по-добре и да ги обичате повече, да ги похвалите, да им кажете колко са добри.

От изключителна важност е да ги

изслушваме, без да ги критикуваме и да ги прекъсваме дори и когато не ни харесва това, което чуваме. По този начин те ни се доверяват. В противен случай, ако ги упрекваме, ако ги критикуваме, ако проявяваме неразбиране, изграждаме стена.

Трябва да реагираме на всяко едно поведение, което излиза от общоприетото, тъй като това е вик за помощ – децата искат да им се обърне внимание.

Това, което е най-важното и изисква добър климат в семейството, е чувството за топлина, подкрепа и любов. Така децата знаят, че са обичани, имат чувството на принадлежност към семейството и се изграждат здрави основи.

Скъпи родители, вашите деца са добри. Разговаряйте с тях нормално, дори да грешат. По този начин те се учат и растат. Бъдете техният сигурен пристан, от който да могат да отплават, да изследват, а когато пожелаят – да се върнат в този пристан. Трябва да знаят какво представлява ценностната система на вашето семейство, а ако сбъркат и искат да поправят това, трябва да знаят, че вие ще им се притечете на помощ.

Нека децата бъдат вашият приоритет, струва си да се борите за тях.

Това, което е най-важното и което предизвиква появата на добър климат в семейството, е чувството на топлина, подкрепа и любов

ЗАСИЯЙТЕ НА ПЪРВОТО СЛЪНЦЕ

С ПЪРВИТЕ СЛЪНЧЕВИ ЛЪЧИ ЦЯЛОТО ТЯЛО СЕ ЧУВСТВА ПО-ЛЕКО И ПО-СВЕЖО, САМО ПО ЛИЦЕТО ВСЕ ОЩЕ СИ ЛИЧАТ СЛЕДИТЕ ОТ УМОРЕНАТА И ДЕХИДРАТИРАНА КОЖА, КАКТО И ДРУГИ ПОСЛЕДИЦИ ОТ ПРЕСТОЯ НА ЗАКРИТО

С отминаването на зимата започваме да различаваме дрехите от зимния гардероб и да се подготвяме за по-слънчевите и по-ведри дни. Това подразбира редица промени и в нашите несесери и тоалетни шкафчета, които са претрупани с тежки основи за грим, които защитават кожата през целия ден, както и с подхранващи кремове и лосиони за тяло, които предотвратяват стягането и сухота.

С първите слънчеви лъчи цялото тяло се чувства по-леко и по-свежо, само по лицето все още си личат следите от уморената и дехидратирана кожа, както и други последици от престоя на закрито, студа и вятъра, които са най-големите врагове на нежната кожа.

За това е необходимо да направите няколко крачки, за да я съживите и да е готова да засияе на първото пролетно слънце.

Замяна на дневния крем с емулсия

През зимата понижена хидратация на кожата представлява най-големият проблем. Дехидратираната кожа не е само

естетически, а и медицински проблем, тъй като като такава е подложена на възпаление, инфекции и други усложнения, които се появяват като последица от нейните защитни функции и дехидратация. За това през

зимата използваме по-тежки кремове (съобразно типа кожа), отколкото през слънчевото време, което ще предпази кожата и ще предотврати изсушаването ѝ. Между другото, с по-топлото време тези кремове се превръщат в неприятна маска на лицето, която води до загуба на блясъка на кожата и запушване на порите.

За това първата промяна, която трябва да направите, е да замените дневния си крем с хидратиращ лосион или флуид, обогатен с хиалуронова киселина и други активни

вещества, които способстват хидратацията и осигуряват дневната защита на дехидратираната кожа.

Необходим ни е и съответният серум

Към тези субстанции спадат антиоксидантите като стволите клетки от грозде, екстракти от грозде, зелен чай, витамин С, В3-ниацинамид, както и пептиди и аминокиселини, които повишават хидратацията на кожата.

Най-лесно е да се обясни с елементарната препоръка, че трябва да замените крема, който сте използвали в бурканче през зимата, с такъв, който сега е в шишенце. Наред с адекватните хидратиращи кремове е нужно в този период да изберете и съответния серум. За кожа, която е мазна и от смесен тип, са особено подходящи ултрахидрантните серуми, които могат да се нанасят

самостоятелно под тонирания крем или лека пудра и които могат да са хиалуронови серуми или витаминозни серуми на базата на витамин С и добавки като ниацинамид и други антиоксиданти, които регулират отделянето му и имат фотозащитно действие.

Хайвер, стволови клетки, ретинол...

При сухата кожа изборът на серума зависи от годините и нуждите на кожата – те могат да са от хидратиращи до силни регенеративни формули, като серуми с хайвер, стволови клетки от арган, грозде, ябълки, обогатени с витамини, или серуми с ретинол, които са златни антиейдж препарати. Такъв серум обаче се нанася под нощния крем заради фоточувствителността. За всички препарати, които се нанасят през пролетните дни, е най-важна

През зимата понижена хидратация на кожата представлява най-големият проблем. Дехидратираната кожа не е само естетически, а и медицински проблем

За всички препарати, които се нанасят през пролетните дни, е най-важна фотозащитата, съответно защитата от UV лъчите



С НАСТЪПВАНЕТО НА ПО-ТОПЛОТО ВРЕМЕ ТЕЗИ КРЕМОВЕ СЕ ПРЕВРЪЩАТ В НЕПРИЯТНА МАСКА НА ЛИЦЕТО, КОЕТО ЧЕСТО ВОДИ ДО ЗАГУБА НА БЛЯСЪКА НА КОЖАТА, ДО ЗАПУШВАНЕ НА ПОРИТЕ

фотозащитата, съответно предпазването от UV лъчите. Хиперпигментациите са все по-често явление при жените, а причината за тях е в хормоналните промени. Дори и в зряла възраст те представляват водещ естетически проблем на зрялата кожа.

Задължителна SPF 20 защита и антирид

Въпреки че през пролетта е приятно и лекото слънце не ни загатва за нежеланите си ефекти, те са налице и са същите като тези през летния период. Затова е нужно тези препарати да съдържат защитен SPF фактор минимум 20, а ако кожата е изложена на слънце за по-продължително

време – дори и 30, с широк спектър на UVA и UVB защита. Употребата на слънцезащитни кремове през деня може да е неприятна, когато става въпрос за кожа от смесен тип или проблемна кожа, затова е най-сигурно хидратиращият дневен препарат да съдържа и съответния SPF фактор.

Пролетта е време и за избор на съответния антирид за очи. Слънчевите лъчи действат негативно върху влакната



на еластина и колагена и водят до тяхната деформация и спукване, което се отразява като бръчки около очите, да не говорим за характерните ефекти на фотостаренето под влиянието на UVA лъчите при вида на дълбоко врязани бръчки в тази област – т.нар. пачи крак, тъй като с вида си напомнят на тях. Затова е нужно в този период да имате съответния антирид, който ще съдържа освен хиалуронова киселина и някои от антиоксидантните субстанции, които ще се справят с действието на UV лъчите, пептидите, аминокиселините, които заедно ще облекчат негативното действие от слънцето в тази чувствителна зона.

Пилинги за регенерация

Когато сме избрали средство за рехидратация и защита на кожата на лицето, е необходимо кожата да се почисти и да се отстранят мъртвите и вроговени клетки, които са се натрупали през зимата, за да може избраните препарати да се абсорбират по-лесно, но и да се стимулира регенерацията на кожата. Механичните пилинги, които можете да откриете във всяка дрогерия, биха били най-лесният избор и би трябвало да се използват веднъж до два пъти седмично. Необходимо е да се подчертае, че пилингите със ситни абразивни частици се използват за зрялата кожа, докато за мазна и проблемна кожа се препоръчват частици с по-едри гранули. Също така и химичните пилинги са един от много ефикасните методи за подмладяване и рехидратиране на кожата – ефектите от тях са многобройни и подобни пилинги с по-нови технологии могат да се правят безопасно и през първите месеци. За избора на химически пилинг е най-добре да се консултирате с козметика или с дерматолога си и да го определите съобразно типа кожа. Хората, които страдат от розацея или възпалително заболяване на кожата, трябва да внимават с употребата на пилинга.

Леки текстури за тялото

Когато сме избрали и съответния грим според препоръките на гримьорите и модните тенденции, можем да се посветим и на грижата за тялото. За кожата на тялото важи всичко онова, което важи и за кожата на лицето. Пилингът два пъти дневно е задължителен, а след него – добавяне на леко хидратиращо мляко или течност, която много бързо ще попие в кожата.

Въпреки че през пролетта е приятно и лекото слънце не ни загатва за нежеланите си ефекти, те са налице и са същите като тези през летния период

Популярните масла за тяло с екзотичен аромат, на които сме се наслаждавали през зимните месеци, сега са прекалено тежки за топлите дни и неприятни за кожата, при която биха предизвикали усилено потене и чувство на лепкавост. Затова е нужно за кожата на тялото да изберем хидратиращата формула, която може да съдържа всички онези ваши любими съставки, но инкорпорирани в лека текстура, която ще дава чувство на свежест. Това е и времето, когато се потим повече заради

топлината и вместо веднъж дневно се къпем поне два пъти. И тъй като сега сме заменили богатия подхранващ крем с леко мляко за тяло, за да поддържаме хидратацията на кожата, би трябвало само веднъж да използваме препарати

за къпане, а всеки следващ път да се обливаме само с вода.

Надявам се, че с леки промени в тези дневни рутини ще се чувствате все по-щастливи и по-красиви с искряща и сияйна кожа през настъпващата пролет!



Venus

Perfect Body

ИНОВАЦИИ

Срещу целулита

- БЪРЗО
- ЕФИКАСНО
- ПРЕЦИЗНО

Мултиактив гел Forte
Интензивно редуцира целулита и мастните натрупвания, стимулира микроциркулацията, тонизира и засилва тъканата еластичност

Антицелулитна кал ALGHE MEDITERRANEE

Формула базирана на глина, морски соли, водорасли и олигоелементи, има **Сауна ефект** и интензивно действие на **професионална процедура**

PANCIA за плосък корем
Исклучителен комплекс **Venus Body Lift** постига интензивно отслабване и стягане на коремната област и ханша, укрепва поддържащите тъкани с уникален оформящ ефект, за добре оформен силует

Доказана ефективност под медицински контрол
ВИДИМИ РЕЗУЛТАТИ ОТ 1-ВА СЕДМИЦА





LILLY ПРЕПОРЪЧВА

DROGÉRIE

ГРИЖА ЗА ТЕБ И СЕМЕЙСТВОТО

От опит знаем, че препоръчаните неща винаги са с една идея по-предпочитани от тези, които просто виждаме на рафтовете в магазините. Продуктите тук са представителна извадка на най-полезните ни неща за сезона.

МАМА И БЕБЕ

Мамма&Baby

Бebешки душ гел, 500 мл
Душ гел за нежна бeбешка кожа без сапун. Нежно почиства и предпазва кожата от изсушаване, като я поддържа чиста и хидратирана. Обогатен с екстракт от лайка и D-пантенол за хидратация на кожата.

4⁹⁹
лв.



Мамма&Baby

Бebешки шампоан и душ гел, 250 мл
2 в 1 шампоан за измиване на коса и тяло за нежна бeбешка коса и кожа без сапун. Нежно почиства и предпазва кожата от изсушаване. Поддържа косата чиста и мека и оставя кожата чиста и подхранена. С екстракт от алое вера и D-пантенол за блясък и еластичност.

2⁹⁹
лв.



Molfix

MAXI
Бebешки гащи от 7-14 кг, 52 бр./оп.

Благодарение на иновативната технология Anatomic-Fit System гащите Молфик прилягат идеално на тялото, като в същото време са гъвкави и еластични. Поддържат бeбешката кожа суха дори по време на абсорбирането на течността. Притежават индикатор за влажност и когато пелената е мокра, индикаторът променя цвета си от жълт на червен. Air-soft технологията при всички пелени на Molfix осигурява дишащ и мек като памук вътрешен и външен слой.

22⁹⁹
лв.



Devin

Изворна вода, 1.5 л

Devin изворна вода идва до теб директно от чист родопски извор, недокосната от човешка ръка. Лека, пивка, с утоляващ жаждата вкус, Devin изворна има уникален баланс на минералното съдържание и е с много ниска обща минерализация. Това я прави подходяща за всекидневна употреба от цялото семейство (включително от бременни, бебета и деца) и хора на всички възрасти, навсякъде и по всяко време. Препоръчва се от Българската педиатрична асоциация.

1⁰⁵
лв.



КОЖА ОТ САТЕН

Lycia

Ленти за депилация на тяло, 20 бр./оп.
Различни видове

Лентите за депилация на тяло Lycia Nature за всеки тип кожа, дори и най-чувствителната, в удобни размери от 100% натурален восък под формата на медена пита на текстилна основа, гарантират максимална прецизност, деликатност без компромис и отличен дълготраен резултат и за най-претенциозните дами.

8⁴⁹
лв.



MOE 28

Мицеларен интимен гел с невен, 200 мл

Мицеларен интимен гел с екстракт от невен се препоръчва за ежедневна грижа и хигиена на интимните части, по време и след бременност. Иновативна формула, обогатена с млечна киселина и екстракт от невен, известен със своите противовъзпалителни и антибактериални свойства. Гелът нежно почиства и ви оставя да се чувствате свежи през целия ден.

2⁹⁹
лв.



АРОМАТЕН ПОЛЪХ

Yves Rocher

Боди мист с малина и мента, 100 мл
Насладете се на изключителен ароматен коктейл от сочни плодове малина в комбинация с уханна мента през целия ден. Мистът за коса и тяло с над 97% растителни съставки нежно ароматизира кожата и я освежава. Неговата компактна опаковка от рециклируема пластмаса е удобна за носене навсякъде с вас.

13⁸⁹
лв.



Velnea Young

Суфле за тяло със сандалово дърво, 250 мл

Успокояващо суфле за тяло, което прави кожата ви мека, гладка и хидратирана. Обогатено с глицерин, както и пиридни антиоксиданти, които имат успокояващи свойства и в същото време хидратират кожата и осигуряват необходимата влага.

5⁹⁹
лв.



Perlier

Душ гел, 250 мл
Различни видове

Богата мека пяна обгръща тялото, за да почисти нежно кожата. Новата тонизираща формула, богата на глицерин, овлажнява кожата и придава копринена мекота. Екстрактът от фрезия от градините на Lanzarote осигурява интензивен аромат, който зарежда с настроение. Истинско удоволствие за сетивата, мека и гладка, кожата мирише божествено с изтънчения аристократичен аромат на фрезия. Парфюмирана задълго, кожата впечатлява със своята мекота. Идеален за свежо начало на деня, след спорт или вечер за пълен релакс.

6⁹⁹
лв.



ЗДРАВИ ОТВЪТРЕ, КРАСИВИ ОТВЪН

– СПОРЕД ПОСТУЛАТИТЕ НА КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА

ЕДИН ОТ НАЙ-ВАЖНИТЕ АСПЕКТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА ЗА КОЗМЕТИЧНИ ЦЕЛИ Е ТОЗИ, ЧЕ ТЯ ТРЕТИРА ПРИЧИНИТЕ ЗА СТАРЕЕНЕ, А НЕ САМО ВИДИМИТЕ И НЕВИДИМИТЕ ПОСЛЕДИЦИ

Известно е, че напоследък има голям интерес към продукти или действия, рекламиращи се като антиейдж. Въпреки състоянието на нашата икономика и цялостната ситуация на планетата продължават да се харчат милиарди долари годишно за интервенции, които правят хората да изглеждат по-добре, по-млади или по-слаби. Съществуват процедури, с които може да се преобрази почти всяка част от тялото.

Много козметични действия са започнали като медицински лечения. Пластичната операция носи много ползи на тези, които са имали сериозни последици след катастрофи или военни действия. Военните действия засилват развитието на пластичната хирургия след Първата световна война. Оттогава насам полето на пластичната хирургия започва да се развива – от приложението ѝ за реконструирани цели до действия, предизвикани от тайните на красотата и младостта.

Младежки вид без опасни техники

Терапиите на китайската традиционна медицина не са започнали като козметични, но с течение на времето е станало ясно, че използването на определени точки и техники има силно благоприятен козметичен ефект. Един от най-красивите резултати, които лекарят по китайска медицина може да постигне

при работата с пациентите си, е, че те стават по-хубави след терапията, въпреки че не се отделя специално внимание на козметичните действия. Младоликният вид може да се постигне без приложението на опасни или потенциално вредни техники на. С използването на иглички (с различна дължина и техника на забождане), с лечебни растения, с помощни техники китайската медицина (вендузи, гуаша, моксибустия...), с чин-гонг, съвети за хранене е възможно да постигнете и да поддържате младоликния вид. Древната медицина може да бъде включена по доста достъпен начин за постигането на модерни цели.

Красотата винаги е била тема от вечни времена до ден днешен, от Изтока до Запада...

Остаряването и китайската традиционна медицина

В китайската традиционна медицина менталното здраве, свързано с емоциите, включва активност на *Shen* (Дух). Това е тясно свързано с функционалната активност на вътрешните органи. Състоянието на духа поддържа и общата виталност на човешкото тяло.

Физическото остаряване води до появата на ментална слабост, а тя може да доведе до интелектуални затруднения, до по-трудно запаметяване, до забавени реакции, до раздразнителност, тъга, умора и промяна в

В НАЧАЛОТО ТЕРАПИИТЕ НА КИТАЙСКАТА ТРАДИЦИОННА МЕДИЦИНА НЕ СА БИЛИ КОЗМЕТИЧНИ, НО С ТЕЧЕНИЕ НА ВРЕМЕТО Е СТАНАЛО ЯСНО, ЧЕ СТИМУЛИРАНЕТО НА ОПРЕДЕЛЕНИ ТОЧКИ И ПРИЛАГАНЕТО НА ОПРЕДЕЛЕНИ ТЕХНИКИ ИМА СИЛНО БЛАГОПРИЯТЕН КОЗМЕТИЧЕН ЕФЕКТ



ТЕХНИКИТЕ НА КИТАЙСКАТА МЕДИЦИНА В ПОМОЩ НА КРАСОТАТА ОСНОВНО СЕ ФОКУСИРАТ ВЪРХУ ДОБРОТО „ХРАНЕНЕ“ НА СЪРЦЕТО, УКРЕПВАНЕ НА ДАЛАКА И ПРОТИЧАНЕТО НА ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ НА ЧЕРНИЯ ДРОБ

По лицата на старите китайци можете да забележите най-вече усмивка. Остаряването често води до дисбаланс на сърдечната дейност, когато активността на Духа спада и може да се стигне до появата на безсъние, на нощни кошмари, слабо запаметяване, раздразнителност, паника, аритмия, нощно изпотяване.

При някои хора неправилната сърдечна дейност може да доведе до появата на световъртеж, раздразнителност, смутеност, безпокойство.

Адекватното количество сън, масажът в областта на главата и стъпалата са също така добри за успокояване на ума.

2. Укрепване на слезката за освежаване на ума

Според китайската медицина прекаленото размишляване е вредно за жизнената енергия на цялото тяло: значително се изчерпва кръвта от сърцето и от слезката. Прекомерното мислене и грижи без вземането на конкретни решения и предприемането на действия водят до стагнация на чи, до застой на кръвта и натрупване на токсини в тялото (метаболитна отпадналост). Подобна ситуация повишава риска от появата на различни заболявания на средната възраст. Необходимо е да се правят редовни физически упражнения, чийто интензитет е адаптиран към възрастта на човека.

3. Успокояването на черния дроб води до облекчаване на менталния стрес

Продължителните емоционални проблеми, като депресия, раздразнение и гняв, са вредни за здравето на мозъка и в голяма степен водят до преждевременно остаряване. Черният дроб играе важна роля за регулирането на емоционалните реакции. Нормалното емоционално здраве зависи от хармонията на виталната енергия и кръвта. Когато черният дроб осъществява необезпокоявано протичане на жизнената енергия, тогава се създава здрава вътрешна среда.

Според теория на китайската медицина съществуват органи, чиято „порция“ кръв оказва влияние върху състоянието на

начина на сън и поведение. Това може да се отрази на външния вид на човек, в промени във вида на кожата, да доведе до появата на тъмни кръгове около очите, бръчки.

В китайската медицина се смята, че Духът (Шен) живее в сърцето и че то му осигурява кръв и витална енергия (чи) за добро функциониране. Следователно може да се направи изводът, че менталното остаряване е свързано основно с функцията на сърцето, черния дроб и далака.

Следователно техниките на китайската медицина в служба на красотата се фокусират основно върху доброто хранене на сърцето, укрепване на далака и протичането на жизнената енергия на

черния дроб.

1. Поддържането и доброто „хранене“ на сърцето оказват влияние върху успокояването на ума

Отдавна се подчертава важноста на отношението към живота и добрите житейски навици.

Добре подобрите житейски активности, които носят радост – художествено майсторство, слушане на музика, четене, качествените контакти... допринасят за напредъка и запазването на духа, а забавят неговото стареене. Това е било известно на древните китайци, затова и в Китай парковете са винаги пълни с хора, които се занимават с различни активности.



✓ 100% българска козметика

✓ Произведена без жестокост

✓ Чист охлювен екстракт от собствена био ферма

VICTORIA beauty

SNAIL gold

ГАРАНТИРАНО КАЧЕСТВО ОТ ФЕРМАТА ДО МАГАЗИНА



вътрешните органи и на физиологичните функции. Така недостигът на кръв в черния дроб може да предизвика появата на световъртеж, безсъние, раздразнение, замъглено зрение, тинитус, менструални проблеми...

Ако човек е с по-силен огън в черния дроб, наред с всички изброени симптоми ще има и най-силно изразена емоционална нестабилност и раздразнение.

Както и при общия подход към китайската медицина, така и когато става въпрос за козметично лечение, общоприето е правилото, че се третират признаците на стареене, а не само последиците от това. Следователно, докато ставаме по-красиви, ставаме и по-здрави. Акупунктурата, китайските растения и диетологията се фокусират върху обновяването и запазването на здравето, а аспектът, който се посвещава на козметичните подобрения, е специален.

Ако хората имат и засилен огън в черния дроб, наред с всички изброени симптоми най-изразени са емоционалната нестабилност и раздразнение.

Както при цялостния подход на китайската медицина, така и когато става въпрос за козметични действия, общоприетото правило е, че тя се занимава с причините за остаряването, а не само с неговите последици. Следователно, докато ставаме по-красиви, ставаме и по-здрави. Акупунктурата, китайските растения и диетологията се фокусират върху обновяването и запазването на здравето. А аспектът, който се посвещава на козметичните подобрения, е специален. Причините за остаряването и появата на

В китайската традиционна медицина менталното здраве, свързано с емоциите, включва активност на Shen (Дух)



ПО ЛИЦАТА НА СТАРИТЕ КИТАЙЦИ МОЖЕТЕ ДА ЗАБЕЛЕЖИТЕ НАЙ-ВЕЧЕ УСМИВКА

бръчки според постулатите на китайската медицина могат да се определят като: недостиг на жизнена сила на слезката, която оказва влияние върху свързането на тъканите, дефицит на белите дробове, който пречи на правилното функциониране на кожата, недостиг на кръв, което води до слабо произвеждане на чи, а то като последица води до промяна на състоянието на кожата.

Има много лечения, които оказват влияние върху подобряването на външния вид, а наред с това и цялостното здраве на хората.

ОСНОВНИ МЕТОДИ

Гуаша

Гуаша е древна техника на китайската медицина. Може да бъде самостоятелна техника или комбинирана с други методи. С основния инструмент (нефритени плочки), с движения с определена бързина, интензитет и посока, се извършва преминаване по меридианите, колатералите и аку-точките. Гуаша по лицето е специален вид масаж, при който с определена манипулация се предизвиква детоксикация на кожата и отпускане на мускулите на лицето. Резултатът от това е по-добро кръвообращение и намаляване на малките линии и бръчки. Този вид лечение е отдавна известен и прилаган заради способността му да помага при определени естетични проблеми.

Козметична акупунктура на лицето

Козметичната акупунктура на лицето е много основен и ефикасен процес, целящ да направи така, че лицето и цялото тяло да изглеждат и да се чувстват по-млади. Включва се прилагането на специални филоформни игли. Тези терапии отстраняват бръчките по лицето, торбичките под очите, двойната брадичка. Много добър резултат се постига при т.нар. „намръщени бръчки“ около очите. Те оказват влияние и върху храносмилането на човек, върху гинекологичния дисбаланс, менопаузата, синусита... Козметичната акупунктура е безопасен метод за понижаване и за отстраняване на резултатите от остаряване на кожата, но и оказва действие върху цялостното здраве.

Китайски растения

Терапията с китайски растения представлява цяла една медицинска система, която е ефикасна при грижата за кожата, а същевременно лекува и широк спектър от цялостното здравно състояние. Смята се, че съществуват около 6000 вида растения, но тук са включени субстанции – както растителни, така и с животински и минерален произход.

Cupping, терапия с вендузи

Техниката на купиране е световноизвестно лечение, което се използва от много популярни личности и спортисти. Техниката дава многобройни

резултати след обикновеното използване на пламъка, чието приложение в стъклена чаша предизвиква вакуум на кожата. Техниката, която се прилага по лицето, е специална – повдига и подмладява кожата на лицето, подобрява циркулацията на кръвта и дренира лимфните възли. Така се осигурява протичане на жизнената енергия както по лицето, така и по тялото. Особено добър резултат има при третирането на бръчки.

Източната медицина е базирана на постулатите на китайската философия и се използват всички стари китайски техники. Много изследвания днес са посветени на дълголетието, което е тайната на древните китайци. Тази тема е пречупена през източната медицина – всеобхватен подход към здравето на тялото и духа, води до благосъстояние, което като краен резултат се отразява и на лицето. Основната цел на всички тези методи е превенцията. Тя включва предотвратяване на появата на болести, както и предотвратяване на появата на сбръчканото, подуто лице, уморения вид...

Познаването на основата на баланса в системата на петте елемента, както и основата на отстраняване на наличните вътрешни стагнации, заедно със спазването на основните навици в живота като краен ефект дава красота на душата отвътре, която сияе отвън.

Shen – дух
Qi – витална сила

НАРЕД СЪС СТОЛИЦИТЕ, КОИТО СА КЛАСИКА ПО ВРЕМЕ НА ПРАЗНИЦИ, ВСЕ ПО-ПОПУЛЯРЕН Е ОТСТЪПЪТ ОТ ОТЪПКАНИТЕ ТУРИСТИЧЕСКИ МАРШРУТИ И ОПОЗНАВАНЕТО НА ГРАДОВЕТЕ ПО НАЧИН, ПО КОЙТО ГИ ПРЕЖИВЯВАТ МЕСТНИТЕ ЖИТЕЛИ

Изборът на дестинации за бягство от ежедневието по време на великденските и първомайските празници за няколко дни е наистина голям. Важното е само да се стигне колкото е възможно по-бързо до тях. Без оглед на това, дали обичате да пътувате повече сами, или предпочитате организираните пътешествия, освен градовете, които са винаги актуални за туристически обиколки, тези, които не са досадни, дори и пътуването за тях да се превърне в класика, са Рим, Виена, Барселона, Париж, Лондон, Истанбул или Будапеща, като тази година на фокус са дестинациите като Атина, Болоня, Брашов, Цюрих, Кайро... Все по-популярен е отстъпът от отъпканите туристически маршрути и опознаването на градовете по

начин, по който ги преживяват местните жители.

Атина

Първата асоциация, когато се спомене гръцката столица, неизменно е Акрополът, а веднага след него са Партеонът, площадите като известния Синтагма, както и всичко, което има връзка с архитектурата и изкуството. Естествено, всички тези знаменитости не са

нещо, което е достатъчно да се посети само веднъж. Същото важи и за Националния археологически музей. В този музей има над 11 хиляди експоната, събирани от всички части на Гърция – от праисторията до късната античност. Освен тези неизменни атракции местните жители препоръчват да видите това, което в Атина е неправомерно изоставено от туристите, като Националната градина. Тази прекрасно направена градина с множество растения, скулптури и езерца е съвършеното

място за отпускане и с някои къччета от нея напомня на един напълно различен свят. Любителите на разходките ще се насладят на разходка до планината Локабетус, а по-опитните планинари със сигурност с удоволствие ще се запъят до Химетус, откъдето се разкрива гледка към Атина. По

Освен неизменните атракции местните жители препоръчват да видите това, което в Атина е неправомерно изоставено от туристите, като Националната градина



Брашов

ЕДНА ОТ ОСНОВНИТЕ АТРАКЦИИ НА БРАШОВ Е ЧЕРНАТА ЦЪРКВА – НАЙ-ГОЛЯМАТА ЦЪРКВА В ГОТИЧЕСКИ СТИЛ В ИЗТОЧНА ЕВРОПА



ВЕЛИКДЕНСКИ И ПЪРВОМАЙСКИ ПРАЗНИЦИ

Много портик-пристанища са характерни за Болоня – смята се, че в този град е невъзможно да се наводнят



Болоня

време на престоя в Атина си заслужава да се посети старият квартал Плака, където има многобройни музеи, както и ресторантът *Psarras* с автентична гръцка кухня, любим на атиняните. В този квартал е и *Cine Paris*, лятно кино, от което се разкрива прекрасна гледка към Акропола.

Болоня

Този италиански град е световноизвестен със спагетите Болонезе, въпреки че споменатото ястие според думите на Вирджиния Мерола, кмет на Болоня, не съществува. Мерола смята, че това ястие е инспирирано вероятно от рагуто ала болонез, което жителите на Болоня похапват с талиателите. Иначе талиателите, тортелините и лазанята са видове тестени изделия, които наистина произхождат от този италиански град, който е така

известен с добрата и вкусна храна, че е една от любимите гастрономически дестинации, дори и за претенциозните италианци. Естествено, насладата от качествени ястия не е единствената причина, заради която би трябвало да посетите този град. В Болоня се намира най-старият университет в света (построен през 1088 година), както и знаменити постройките като двете кули, от които по-ниската, Гарсиенда, спомената в „Божествена комедия“ на Данте, е по-накривена от кулата в Пиза. Не е позволено качването на Гарсиенда, но затова пък за три евро може да се стигне до върха на кулата Асиньели. Въпреки че от върха се разкрива страхотна гледка, съществува суеверие, че студентите, които се качат там, няма да завършат университета.

В центъра на града се намират Базиликата на свети Петроний (от XIV век), фонтанът

със статуята на Нептун, някогашното кметство е превърнато в музей... Много портик-арки са характерни за Болоня – смята се, че в този град е невъзможно да се наводнят. Интересно е, че номерираните арки водят до светилището на Мадоната на Сан Лука и че те са общо 666 на брой. Като търговски град в миналото Болоня е била набраздена от канали, които вече не съществуват, понеже са покрити основно с паркинги. „Прозорец“ по това време, буквално „прозорец“, се намира на улица „Пиела“, известна с ресторантите, а от нея наистина може да се види каналът. Сала Борса, главната библиотека, е още едно място, което е свързано с историята – през стъклени под на тази библиотека се виждат останките от римски град, а в един магазин за мебели на площада в центъра на Болоня е... част от римски път.

Цюрих

Най-големият град в Швейцария, на брега на Цюрихското езеро, е един от основните финансови центрове в света. Основното, за което ще се



Кайро

ПО ВРЕМЕ НА ПРЕСТОЯ В КАЙРО ТРЯБВА ДА ПРОБВАТЕ ДЕСЕРТА ОМ АЛИ – ВИД ХЛЕБЕН ПУДИНГ С ЯДКИ, СТАФИДИ, КОКОС, КАНЕЛА И КРЕМ

сетят посетителите, освен банките са сирената, шоколадите и часовниците. Затова не е странно, че точно в този град се намира най-големият часовник в Европа (часовникът на църквата „Свети Петър“) и *Uhrenmuseum Beyer*, музеят, в чиято колекция има най-различни видове часовници, като пясъчни, водни, швейцарски часовници с дървени зъбни колела, чак до Нюрнбергския часовник с махало. Музеят на часовниците се намира на улица *Bahnhof*, пешеходната зона, която се простира от главната жп гара почти до Цюрихското езеро. В Цюрих има доста музеи, някои от които са доста необичайни, като например *No Show* музея, който не е посветен на нищо и е представен „като нищо“ в изкуството, или Музеят на дърветата *Enzo Enea*, който е възникнал като резултат от творчеството на Енцо Енеа, известен швейцарски пейзажен архитект. Заслужава

си да посетите и *Centre Le Corbusier*, посветен на прочутия архитект, Швейцарския национален музей, музея на изкуството *Kunsthau*, сред чиито експонати има творби на Мане, Шагал, Моне, Дали, Матис... Наред с посещенията в многобройните музеи и насладата от консумирането на швейцарски сирена и шоколади си струва да обърнете внимание и на църквите *Fraumünster* и *Grosminster*, на площада *Minsterhof*, заобиколен от постройките в средновековен стил, да посетите битпазара на Буриклипц, да се насладите на природата на Китайската градина и Ботаническата градина и задължително да посетите и зоологическата градина, която е една от най-красивите в Европа.

Кайро

Въпреки че няколко дни не са изобщо достатъчни да се разходите из прочутите знаменитости на египетската столица, камо ли да отидете на пътешествие, целевото пътуване в Кайро е по-добро във всички случаи от това, когато пътувате по море. Освен пирамидите и Египетския музей, многобройните джамии и старата коптска част на Кайро, в която е музеят с много информация, свързана с ранното християнство, синагогата „Бен Езра“ и църквата „Свети Сергий“, този град предлага и много други атракции, като

Цюрих



парка Ал-Азхар – мястото, където жителите на Кайро отиват да се отпуснат, парк, който е възникнал на мястото на средновековно сметище. Най-добре е да го посетите в сумрака, когато се разкрива величествена гледка към града. Кварталът Замалек, в който се намират повечето магазинчета за сувенири и хипстърски ресторанти, е разположен на остров Гезира в Нил. В този квартал е видимо влиянието на европейската архитектура, а и там са разположени множество тенис кортове, Музеят на съвременното египетско изкуство и кулата Кайро, най-високата в Египет. Южно от Гезира е остров Рода с двореца, в който някога е била резиденцията на османския паша. В двора на този дворец

В Цюрих се намират много музеи, от които някои са доста необичайни, като например No Show музея, който не е посветен на нищо и е представен „като нищо“ в изкуството

е разположен и нилометърът на Кайро от IX век, служещ за измерване на нивото на водата на Нил. По време на престоя в Кайро трябва да пробвате десерта Ом Али (майката на Али) – вид хлебен пудинг с ядки, стафиди, кокос, канела и крем.

Брашов

Основна изходна точка и база при обиколка на Трансилвания. Брашов е бил „прилично“ занемарен като самостоятелна туристическа дестинация. Все пак това се променя неотдавна и на града започва да се отделя нужното внимание.

Въпреки че не е достатъчно голям, Брашов предлага достатъчно атракции, които биха могли да заинтересуват любителите на кратките пътувания. Една от основните атракции на Брашов е Черната църква – най-голямата църква в готически стил

в Източна Европа. Въпреки че носи наименованието „черна“, тя не е с черен цвят. Получава името си след пожара от 1689 година, след който стените ѝ остават черни от дима. Анадолски килими красят интериора ѝ – те представляват географията и историята на средновековен град, който е бил на културен кръстопът. В близост до града се намира планината Тампа, до която се стига с лифт и на която има надпис *Брашов* в стил известния надпис *Hollywood*. От позиция зад буквата V се разкрива гледка към целия град. От срещнатата страна на надписа има пътека, по която се стига зад средновековните стени на Брашов и където се намират двете прочути кули – Бялата и Черната. Черната кула, естествено, не е черна сама по себе си, а е станала „черна“, когато я ударил гръм. От всички средноевропейски порти е запазена само Катарината и там се намира и градският герб. Друга средновековна постройка, интересна за разглеждане, е крепостта Раснов от XIV век, която е реновирана неотдавна, изключително живописна и по това време на годината – немного посещавана.

MAX FACTOR X



НОВО
ПО-ПЛЪТНИ, ПО-ДЪЛГИ,
ПО-ЗДРАВИ МИГЛИ
ЗА 4 СЕДМИЦИ



YVES ROCHER
FRANCE

CREATOR OF BOTANICAL BEAUTY SINCE 1959

*More Nature,
more pleasure.*

