

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Sargenor Cup VIP тенис турнир

Веригата от тенис турнири Sargenor Cup, която включва три състезания - за професионалисти, за лекари и за VIP състезатели аматьори, отдавна се утвърди като неизменна част от българския тенис календар. Не само защото по традиция турнирите се провеждат на червените кортове на ТК "Левски", разположени сред зеленината на Борисовата градина, не само защото главен организатор е бившият национал Димитър Войнов, а най-вече поради упоритостта на фармацевтичната фирма "Екофарм" да защити съдържанието на името си и да стимулира финансово и с предметни награди все по-многобройните участници.

На 1 и 2 октомври ще се проведе шестият по ред турнир за VIP състезатели аматьори, който ще събере любители на този интелигентен спорт от цялата страна.

Актърът
Калин Сърменов

Милото очарова зрителите



Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

belVita
добро утро!

Енергия за цялата сутрин

Балансирана закуска с бисквити belVita Добро утро!

Скорост на разграждане на въглехидратите

Време (часа)

0 1h 2h 3h 4h

Като част от една балансирана закуска, belVita съдържа въглехидрати, които се абсорбират и освобождават постепенно през цялата сутрин.

Велосипед срещу ауспух

Въпреки огромната четириколесна конкуренция велосипедът упорито отстоява правото си на съществуване. Нещо повече. Увеличава се броят на хората, които предпочитат въртенето на педалите пред натискането на газта. Днес светът отново открива колелото.

За съжаление у нас любители на този транспорт в големия град са изправени пред доста изпитания.

Все пак велосипедът няма да се предаде и ще завзема все повече територии, защото освен екологични плюсове му са и изключително здравословни.

Какви са те ще прочетете

на стр. 9

Генеричните лекарства са ефективни

Наскоро станахме свидетели на предизвикано напрежение сред част от хронично болните. Пациентската организация на хората с трансплантации се противопостави на лечението с генерични лекарства. По темата беше сезиран и омбудсманът, който написа писмо до здравния министър. Факт е, че и в най-напредналите държави отдавна са доказали ползата от използването на генерици. Тези лекарства са ефективни и безопасни и на по-достъпна цена.

Още на стр. 7

WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Вижте как
се завъртя
в. „Живот и
Здраве“
в тираж 250 000



Видеорепортаж
от „Алианс
Мегапринт“ АД
health.bg/v/162



Времето променя ставите...

CHONDROSAVE

С грижа за всяка става!

Най-калоричните страни



От отпуска може да се върнете не само с незабравими спомени и много снимки, а и с няколко излишни килограма. Специалистите твърдят, че как ще изглеждате след почивката, зависи и от страната, в която сте били. В опитите си да опитаме всичко ново и екзотично ние не забелязваме как обиколката ни неутсетно се увеличава. Британска компания, занимаваща се с проблемите на наднорменото тегло, провела изследване и установила, че САЩ е най-вредната за фигурата ни страна. Именно там туристите наддават най-много, като средно увеличават теглото си с 3,6 кг. На второ място се оказват Карибските острови и Франция, откъдето чужденците се връщат с 3,3 кг отгоре. Следват Италия и Гърция, които гаряват туристите с по 3,1 кг. Великобритания и Португалия се оказват на шесто и седмо място, като додават към теглото на почиващите по 3 кг. Най-гуетичните страни според изследването са Испания - 2,9 кг, Турция и африканските държави - съответно по 2,8 и 2,7 кг.

Красотата стимулира към по-добра работа

Съзерцаването на ге-войки по бикини носи на съвременния мъж не само удоволствие и добро настроение, а и активно стимулиране на главния мозък. Според данни на лондонски изследователски център, публикувани в "Дейли стар", красивите жени повишават работоспособността и интелектуалното ниво. При 31% от мъжете, които се наслаждават на

снимки с привлекателни дами, започва да се повишава концентрацията и реакциите на нервната система стават по-бързи. Организмът минава в състояние на повишен тонус, а това влияе положително върху работата на главния мозък. Учените са убедени от тези резултати, защото го момента се е смятало, че красивите жени само отвлечат вниманието и



пречат на работата. Затова и новите препоръки към работодателите са да назначават привлекателни служителки.



40% от жените носят неудобни обувки

Според резултатите от допитване, проведено от Британското общество на ортопедите, около 40% от жените носят неудобни обувки. Освен това 37% от представителките на нежния пол са готови да ходят с много некомфортни обувки, само и само да са модерни. 80% от участничките в допитването се оплакват от мазоли и изкривени нокти, но само половината от тях са се обръщали за помощ към специалист. Всеки иска да изглежда добре, но бихме могли да се избавим от много неприятности, които ни осигуряват некачествените и неправилно подбрани обувки. Ортопедите препоръчват за всекидневна употреба ниските токове до 4 см и закръглените носове.

Плуването помага на деца с астма

Тайвански имунолози са доказали, че децата, страдащи от астма, може да контролират заболяването с помощта на плуването. Според учените ефективността на този спорт при проблеми с дихателната система е безспорна. Изследване, проведено с деца от 7 до 12 години, страдащи от астма и минали специална програма в басейн в продължение на 6 седмици, показало подобрение както на самочувствието им, така и на клиничните показатели. Реговното плуване рязко намалило броя на хоспитализациите на децата. Педиатрите регистрирали и чувствително намаляване на тежестта на астмата, подобряване на дишането, изчезване на хриповете.

Рижите хора повече се страхуват от болката

Хората с рижка коса са по-чувствителни към болката, затова се нуждаят от по-висока доза упойка, когато им се наложи операция и стоматологична интервенция. Именно заради страха от болката те по-често отлагат посещението при зъболекаря. Според американски учени причината за този феномен е мутация в един от гените. Той се нарича меланокортин-1 и е отговорен за изработването на меланин при хората с груби цветове на косите. При рижите хора обаче се е получила мутация на този ген, затова в организма се получава друго вещество - феомеланин. Той прави кожата по-светла и рижки косите. Феомеланинът обаче може да включва



болковите рецептори в мозъка, от което чувствителността към неприятните усещания се повишава.

ДИАГНОЗИ

Растем заедно с вас



Петър ГАЛЕВ

Далече от евтините страсти и близо до своите читатели вестник "Живот и Здраве" преполови петата си година с увеличен тираж. Днес държите в ръцете си първия 250-хиляден брой! За България това е забележителен успех за седмичник, който не разчита на псевдосензации, открити измислици и разголена плът. Заслугата за нашето порастване е най-вече на четящите хора, които очевидно не са изчезващ вид в страната ни. В ерата на мързеливата електронна информация четенето от хартиен носител все повече се превръща в белег на желанието да се запази интелектуалната наслада, ангажираща не само око, но и най-финия мозъчен продукт - въображението. В динамичните дни, които преживяваме, е истинско предизвикателство да откриваме и представяме онези истории, които дават опора, вяра и оптимизъм във всекидневието. Иначе сме напълно наясно, че апокалиптичните визии са добър продаващ на вестници заради атавистичния интерес към страховитото. В тази област няма дефицит на пазара. За съжаление няма дефицит и в обществото ни. Затова нашата мисия е да информираме за съвременния живот, без да измисляме сензации. Да съветваме читателите си, без да им досаждаме. Да помагаме, без да се напращаме. Да намираме позитивните последици в живота, без да гледаме през розови очила. Когато си пожелаваме чистосърдечно живот и здраве, често не се замисляме, че трябва да ценим здравето си не само когато го загубим. Ние се опитваме да помогнем на читателите си да осъзнават това навреме. А лицата от първа страница, независимо дали са Нобелови лауреати, спортни шампиони, гаровни математичи, обичани актьори, журналисти или просто чешити, ще продължават приятелски да споделят с вас своите житейски истории.

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център Младост I се премести в блок № 64 А (зад магазин "Зора" на спирка на метрото "Младост I").

Записване на тел. 0885 966 924, 0888 202 560, 0888 240 188. Консултации - в понеделник и сряда от 14:00 до 17:00 часа.



aktiv

Магнезий + Калций + Витамин D3 + Мед + Манган

Нова формула - грижа за сърцето, костите и мускулите

НОВО



Подкрепа за сърдечно-съдовата, нервната и мускулната система.

За здрави кости и профилактика на остеопорозата.

Защо е важна комбинацията?

- **Магнезий** - участва в процесите, които регулират сърдечно-съдовата и нервната система.
- **Калций** - необходим за развитието на опорно-двигателния апарат, за минерализация на костите и зъбите и поддържане на стабилна сърдечно-съдова дейност.
- **Витамин D3** - контролира усвояването на калция и подпомага включването му в костите.
- **Манган** - намалява риска от заболявания на хрущялната тъкан и костите.
- **Мед** - важен за образуване на колаген в костите и за по-бързото заздравяване на фрактури.



Двуфазната ДЕПО таблетка осигурява ПОСТЕПЕННО освобождаване и ПЪЛНО УСВОЯВАНЕ на активните съставки от организма, през целия ден.

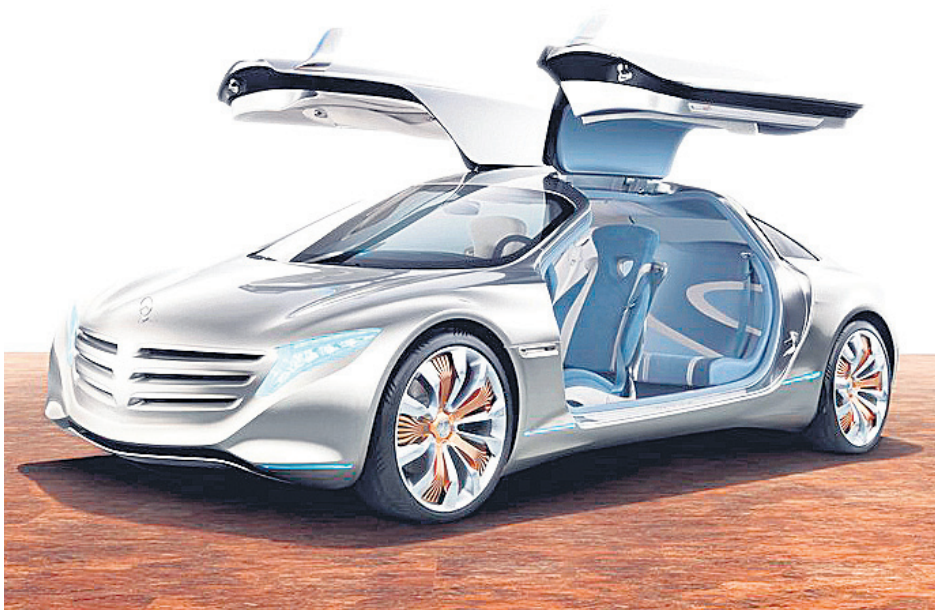
Препоръчителен прием: по 1 двуфазна ДЕПО таблетка дневно, по време на хранене

Немско качество и традиция от 1897 година



Търсете в аптеките на цена под 8 лева

info@QUEISSER.BG | WWW.FACEBOOK.COM/DOPPELHERZBULGARIA



Mercedes Benz показа бъдещето

Гигантът Mercedes Benz на автосалона във Франкфурт започна рекламна на прототип, задвижван от двигател с горивни клетки. Докато електрическите автомобили преживяват своята еволюция, посетителите видяха модел, който смело

прекрачи в бъдещето. Иновационното гориво ще гарантира 231 к.с. и ще позволи на автомобила да ускорява от 0 до 100 км/ч за 4,9 секунди. А максималната скорост, която ще развива, е 220 км/ч. Моделът, наречен F-125, е невероятен и като ди-

зайн, и като използвани технологии. Вратите във вид "крила на чайка" създават елегантност на прототипа, в конструкцията са използвани въглеродни влакна, пластмаса и алуминий. Това позволява на Mercedes Benz F-125 да тежи само 1700 kg.

Нашествието на таблетите

По данни на компания IDC пазарът на планшети се разраства с по-бързи темпове от преди. Анализаторите са изчислили, че само за второто тримесечие продажбите на модерните устройства в световен мащаб са стигнали 13,6 млн. броя, което е с 88,9% повече в сравнение с първото тримесечие. Това дава основание на специалистите да преразгледат прогнозите си за ръста в продажбите на планшети. Както и преди, лидер остава Apple iPad 2 с 9,3 млн. броя за второто тримесечие. Благодарение на този пробив Apple контролира 68,3% от пазара на планшети. Устройствата на базата на Android се задоволяват с пазарен дял от 26,8%.



Yahoo! си търси собственик

Вече няколко потенциални купувачи водят преговори с представители на компанията Yahoo!. Някои от кандидатите искат да придобият цялата компания, а други - само отделни нейни подразделения. Сред желаещите да притежават Yahoo! са няколко инвестиционни фонда. Водят се преговори и за сливането на компанията с AOL. Интересът към Yahoo! се появи съвсем наскоро, когато беше уволнен главният изпълнителен директор Карол Барц. Тя зае поста в началото на 2009 г., като смени основателя на компанията Джери Янг. Той се противопостави на намерението Yahoo! да бъде продаден на концерн Microsoft. Сделката се провали, акциите на Yahoo! поевтиняха, а Джери Янг беше принуден в края на 2008 г. да подаде оставка.

Ще пазаруваме чрез смартфон



Компанията Google пусна услугата Google Wallet, която позволява на притежателите на смартфон с чип NFC да плащат за покупки си онлайн.

Задействането на смартфона може да се извърши в търговските обекти, които са оборудвани с терминални устройства на MasterCard PayPass. За да се осъществи плащането, е необходимо клиентът да притежава модела Nexus S 4G, на който е инсталирано приложението Google Wallet. Смартфонът се поставя на няколко сантиметра разстояние от терминал-

ното устройство и се въвежда ПИН код.

Парите за покупката се изписват на кредитната карта на ползвателя. В момента Google Wallet поддържа два типа карти - MasterCard и Google Prepaid Card, чийто баланс се попълва с кредитна карта. Обещанието е, че ще бъдат включени още карти Visa, Discover и American Express.

Засега Google Wallet се използва само на територията на САЩ, където има приблизително 150 хиляди терминални устройства на PayPass, позиционирани в магазини, ресторанти и таксите.

Wikileaks продава личните вещи на основателя си

Скандално известният сайт Wikileaks изнесе на интернет аукциона eBay

личните вещи на основателя си Джулиан Асандж. За продан се предлагат 10

предмета, свързани с важни моменти от живота на Асандж. Желаетелите могат да придобият пакетче с кафе от лондонския затвор, в който журналистът е пребивавал по време на следствието, снимка на Асандж с автограф или ноутбука, който той е използвал, за да разпространи секретната информация. Сайтът Wikileaks е бил принуден да направи тази стъпка, за да закрие финансовото си положение. Стартовите цени на вещите, които организаторите на аукциона определят като колекционерски, варират от 315 до 6 хиляди долара.



ПРОМОЦИЯ от



За всяка закупена опаковка НеОкс-крем или НеОкс-олио получавате подарък – опаковка НеОкс-капсули.

НеОкс капсули е уникален фитопрепарат, препоръчван при всички форми на артрит и артроза. Използван заедно с локалните форми – крем и олио, той подобрява подвижността на ставите, намалява отока и болката.



Отново се движиш!

Вашата аптека може да поръча промоционалния пакет при Либра, Стинг, Фармнет и Софарма. Промоцията важи до изчерпване на количествата.

Ecopharm

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



Ставите обичат балансираното хранене



Д-р Александра Манушева,
ревматолог

Ако искате да разберете какви са причините за болката в костите и ставите, разгледайте алегоричните картини от миналото, изобразяващи човешките страдания. Как мислите, какво е "вдъхновявало" художниците? Кой недъг предишните поколения са свързвали с непоносими мъки? Да, непосилните болки при артрит, който може да се казва подагра, ревматоиден артрит, псориатичен артрит, реактивен, инфекциозен. Съвременните статистики показват, че 80% от населението на планетата минимум веднъж в живота си прекарва кризи на опорно-двигателния апарат. По своята честота тези болки се нареждат на трето място след главоболието и умората.

Костта е сложен по строежа си и химическия си състав елемент на човешкия скелет. Съдържа 50% вода, 28% органични

вещества, от които 15% мазнини и 21% неорганични вещества, представени от калций, фосфор, магнезий и др. Всичко, което е в състояние да навреди на това съотношение, може да се окаже причина за заболяване. Да вземем за пример грешка в диетата. Тя винаги трябва да е индивидуална. Грешка във физическия режим - претоварване, несъобразено с особеностите на тялото. Известно е, че преодолявайки земната гравитация, човешкото

тяло е в състояние да заема изправена позиция, като носи върху себе си не само мислещата глава, но и гръдната клетка заедно с всички вътрешни органи. Човекът е единственото живо същество, което може да стои и да се движи изправено само на двата си крака, гледайки гордо света отвисоко. При осъществяването на тази функция гръбначният стълб е много натоварен и с годините прешлените се амортизират. Засягат се нервни елементи, чието раздразняване се явява причина за болките в гърба. Стресовите си-

туации нарушават функциите на органите. Това пък води до нарушение на обмяната на веществата. С възрастта настъпва изменение в съотношението на костните елементи към преобладаване на неорганичните вещества, поради което костите стават крехки, чупливи - ето я и остеопорозата. Ставите обедняват отделните кости и са най-свършеният вид съединение. Ставният хрущял обвива съчленяващите се кости. Той няма собствени кръвоносни и лимфни съдове. Храни се от т.нар. междуставна течност. Ако тя е здрава, и ставата е здрава.

Всеки специалист по ставни заболявания ще ви препоръча на първо място да се придържате към индивидуална диета. Диетотерапията е неотделим компонент от комплексното лечение на костно-ставните заболявания. Основните критерии за индивидуалния балансиран хранителен режим са - ефективност, стабилност, безвредност и достъпност. Към такава програма за балансирано хранене може да се придържате цял живот.

Факторите, които могат да провокират костно-ставни болки, са свързани със статодинамичната функция на опор-



**Диетотерапията
е неотделим
компонент
от комплексното
лечение на
костно-ставните
заболявания**

но-двигателния апарат. Върху нея е изграден целият ежедневен бит и трудово-професионален живот на човека. Опростенческото разглеждане на болките не само че не позволява, но и пречи на съставянето на рационален терапевтичен и превантивен подход. Главната цел на лечението трябва да бъде повлияване на основните болестотворни процеси. Например: асептичното възпаление, което е непосредствена причина за всяка болка. Съвременната медицина разполага с богат арсенал от средства и методи, които са в състояние да предпазят и избавят човека от неговите болки и

страдания.

Медикаментозното лечение използва изключително богатата гама начело с класическия аспирин, но даже и той трябва да бъде изписан от лекар. В редица случаи се използват медикаменти със специфично действие, което не позволява на болките да се хронифицират.

При упорити болки от ставен произход се препоръчват околоставни инжекционни инфилтрации, задължително изписани и направени от ортопед или ревматолог. Една от най-ефективните компоненти на консервативното лечение представлява използването на мазила, гелове, които въздействат директно.

Понякога само единствен, но уместен жест на ръката, втриваща НеОкс, е в състояние да избави пациента от неговите нетърпими болки. И както препоръчвам на моите пациенти, не "Ох", а "Он-на" с НеОкс.

Д-р Александра Манушева, ДКЦ „Чайка“,
гр. Варна, телефон за контакт: 0896 800 801

През есента настъпват промени в храненето на човека

Лятното разтоварване преминава в есенно-зимно похапване. Повече мазнини, винце, туршии. Резултатът е увеличение на продуктите от белтъчната обмяна в организма. Количеството пикочна киселина в ставната течност расте и ако човек носи наследствен фактор за подагра, ето ви първата криза. Как да я предотвратите, ще ви каже ревматологът.

По-ниските температури през есента и зимата водят до по-бавна циркулация на кръвоносните съдове, включително и в най-малките ставички. Идва времето за проява на Болестта на Рейно - бледи пръсти, понякога посинели, студени и съвсем не им е до ласки... Пак е необходим консулт с ревматолог. Без такъв е невъзможно да се дадат правилните препоръки за лечението.

НОВОТО В HEALTH.BG



Тайните на апетита

Защо пълнеем, като хапваме пред телевизора, и от какво зависи засищането

www.health.bg/15617



Причини за оканването на косата

За оплешивяването освен наследствеността има и други виновници

www.health.bg/15648



Истината за остаряването и менопаузата

Специалисти предлагат съвети за справяне с промените, които настъпват в критическата възраст

www.health.bg/15655



Още за дълголетието

Социален живот, физическа активност, успешна кариера, щастлив брак и близки приятелства - всичко това удължава живота

www.health.bg/15569

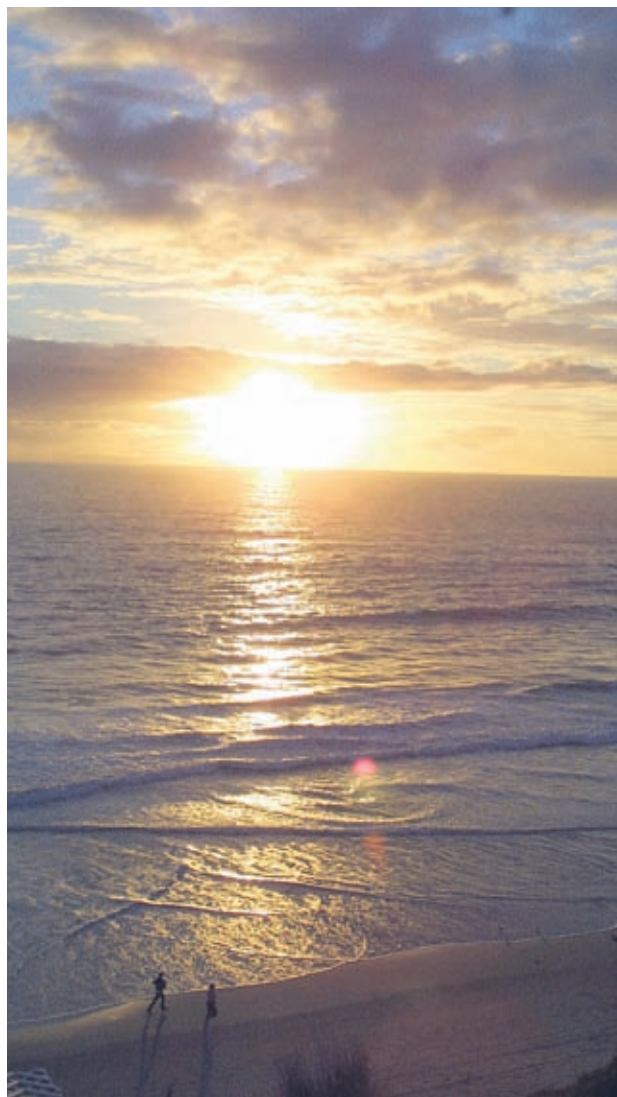
Анкета онлайн Как подготвяте организма си за есента?

Попитахме читателите на health.bg как подготвят организма си за есента. 53% от тях усърдно консумират плодове и зеленчуци, за да си набавят необходимите витамини.

19 на сто от хората не полагат никакви грижи, за да подготвят организма си за есента.

Само 14% се хранят здравословно, а едва 8% приемат допълнително витамини.

С активен спорт се занимават 6 на сто от хората, без да спират диетата си.



Много от нас все още не са готови да се разделят с лятото, но съвсем скоро температурите ще паднат и ще се наложи да посрещаме зимните месеци. С тях идват и увеличеният брой простудни и вирусни заболявания, какъвто е грипът. Той е вирусна инфекция, която протича с много симптоми:

- треска
- болки в тялото и мускулни болки

- главоболие
- умора
- суха кашлица
- хрема
- възпалено гърло

Когато инфекцията засегне белите дробове, се развива пневмония. Това, освен че създава значителен дискомфорт, е свързано с откъсване от училище, работа и т.н.

Рискови фактори

Грипът е най-честото инфекциозно заболяване през зимата, когато:

- Нивата на слънче-

Да се въоръжим срещу грипа

вите ултравиолетови В-лъчи (UVB) са ниски.

○ Времето е студено. Това пречи на белите кръвни клетки да достигат лигавицата на дихателните пътища и да се "борят" с вируса.

○ Влажността на въздуха е ниска. Сухият въздух позволява на вируса да живее по-дълго време извън тялото.

Грипът е по-често през зимата, когато има по-малко UVB светлина. Заради това нивата на витамин D, чийто основен източник е слънцето, са най-ниски.

Витамин D и грип

Тъй като не можем да си го набавим от слънчевата светлина, за нас остава да приемаме витамин D допълнително. Това ще ни помогне в борбата срещу вируса на грипа.

Две интересни проучвания показват намаляване на случаите на грип за хората, които приемат по-високи дози витамин D.

В едното изследване са участвали жени от афро-американски произход в менопауза. Резултатите са установили 60% намален риск от простуда и грип за тези, които приемат по-ниски дози витамин D₃ и 90% намален риск за тези, приемащи по-високи дози дневно.

Друго проучване, про-



Наивно е да си мислим, че грипът ще ни подмине. По-добре е да се подготвим за поредната епидемия

Снимка Рага ПЕТКОВА

ведено в Япония с участието на ученици, показва, че тези, които са приемали по-големи количества витамин D₃, са боледували 67% по-рядко от грип тип А в сравнение с връстниците си, които са приемали доста по-ниски дози. За съжаление не се наблюдава такъв ефект по отношение на тип В грипния вирус. За сведение - последните години в нашата страна грипните епидемии са именно тип А, вкл. пандемичният свински грип.

Това категорично показва, че не само имаме нужда от допълнителен прием на витамин D₃, но, като приемаме по-високи дози, ще бъдем по-защитени.

Как действа витамин D

За да се засили имунната система на организма, витамин D:

○ Произвежда два специфични белтъка: cathelicidin и defensins. Тези протеини участват в борбата срещу вирусите.

○ Намалява възпалението: в резултат температурата на тялото не се повишава много и лигавицата на белите дробове е по-малко податлива на пневмония.

Високите нива на витамин D могат да предотвратят или намалят риска от грип.

Витамин D може да намали риска от заболяване от грип и риска от

развитие на пневмония след грип. Ваксините засилват способността на организма да се бори с инфекцията. Ето защо съчетаването на прием на витамин D₃ и противогрипни ваксини осигурява най-добрата защита.

За повечето хора това включва поемане на 1000-5000 международни единици (25-125 mcg) дневно витамин D₃ по време на грипния сезон.

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

Полезните качества на рибата са широко известни, но за съжаление повечето водни обитатели съдържат известно количество живак. Колкото по-кратко пребивава рибата в среда, в която има живак, или се храни с други себеподобни, съдържащи този елемент, толкова по-слабо ще бъде замърсяването ѝ. Храните с по-високо съдържание на живак са особено вредни за бременните жени и кърмачките.

Най-полезните риби

Ето кратък списък на много полезни за сърцето риби с най-ниско съдържание на живак:

1. Сьомга (гува): В 60 грама от тази риба има 1 грам омега-3 мастни киселини; концентрацията на живак е 0.014 на милион.

2. Херинга: В 30 грама риба има 1 грам омега-3 мастни киселини; концентрацията на живак е 0.044 на милион.

3. Сардини: В 60-90 грама риба - 1 грам омега-3 киселини; концентрация на живак - 0.016 на милион.

4. Пъстърва (речна): 1 грам омега-3 киселини в 90-120 грама; концентрация на живак - 0.072 на милион.

5. Морска треска: 1 грам омега-3 киселини в 180 грама; концентрация на живак - 0.041 на милион.

Съдържанието на мазнините варира според вида на рибата, сезона, околната среда, храненето и нейното съхранение и приготвяне.

Избягвайте да консумирате кралска скумрия, акула, риба меч, които

съдържат повече живак.

По тези показатели мястото на рибата тон е някъде по средата с концентрация на живак от 0.12 до 0.69 на милион, в зависимост от начина на приготвянето ѝ. Най-много живак съдържа прясната, а най-малко консервираната.

Омега-3 мастните киселини могат да се набавят и от рибено масло, но за някои хора тази добавка може да е противопоказна и затова, преди да се приема, е необходима консултация с лекар.



Витамин D₃ – от раждането до последните стъпки

Отново наличен на пазара!

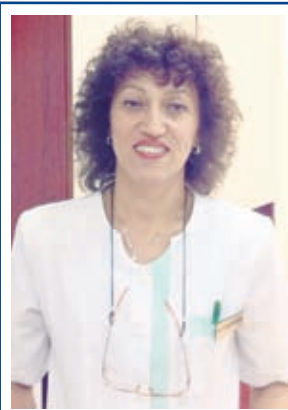
MerckSerono

Merck Serono is a division of Merck

MERCK

Коремният дискомфорт зачестява през есента

● С д-р Танка Кърпарова разговаря Саша Маркова



Д-р Танка Кърпарова, завеждащ Гастроентерологично отделение на Специализирана гастроентерологична болница за активно лечение "Еврохоспитал", Пловдив

фактори?

- Ако коремният дискомфорт не е свързан с температура и диария, а с тежест, метеоризъм, т.е. повишено натрупване на газове в стомаха и червата, спазми, най-вероятно се касае за синдром на раздразненото черво. Това заболяване може да е в резултат от грешки в храненето - преяждане и препиване, прием на повече храни с груба целулоза, газирани напитки, гладуване или прием само на определени продукти, например само зеленчуци или само месо, различни диети, пътувания, съпроводени със смяна на всекидневните навици, нервно напрежение или стрес, които провокират заболяването. В случая става дума за функционални нарушения на храносмилането, които са много разпространени.

- Когато се появи тежест или болка в корема, какви мерки трябва да предприемем?

- Когато се появи тежест или болка в корема, особено ако болката е силна или персистираща и е свързана с промени в ритъма на изхождане, трябва да се направи кон-

султация с гастроентеролог. При изключване на органична причина за тези оплаквания най-често решаваме, че се касае за синдром на раздразненото черво, ако липсват температура, анемия,



Приемът на препарати на билкова основа е препоръчителен в случаите, когато няма органична причина за оплакванията

отслабване на телото. За това заболяване няма специфично лекарство. То е свързано с начина на живот и усилията се насочват към повлияване на водещите оплаквания. При хора над 50 години е желателно да се извърши високоспециализирано изследване на дебелото черво - колоноскопия.

- Могат ли физическите упражнения или спортът да подобрят състоянието ни?

- Физическите упражнения или сериозният спорт, ако се практикуват правилно според възрастта, подобряват цялостното физическо и емоционално състояние, създават настроение, на-



Есента изостря заболяванията на стомашно-чревния тракт

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

маляват стреса и нервно-психическото напрежение и подобряват функциите на всички органи и системи. Трябва да се спортува най-малко 2 часа седмично.

- Помага ли приемът на препарати на билкова основа, ако не искаме да пием лекарства?

- Приемът на препарати на билкова основа даже е препоръчителен в случаите, когато няма органична причина за оплакванията. На тази основа има много добри медикаменти, които повлияват комплекса от симптоми - подуване на корема, куркане на червата, газове, подобряват цялостно храносмилането и

възстановяват равновесието в стомашно-чревния тракт. Такъв медикамент, който е сред най-употребяваните, е Комфортекс.

- Какво е действието на Комфортекс?

- Комфортексът е медикамент, съдържащ комбинация от 5 растителни съставки от индийски билки, използвани от много векове от аюрведичната медицина. Аюрведа е наука от древна Индия за здравето и дълголетието. Името на

този препарат показва, че е предназначен да създава комфорт. Освен това са използвани етеричните масла на билките, които имат по-силен ефект, отколкото екстрактите от листата. Има газогонен и спазмолитичен ефект. Повлиява смущения като газове, подуване и тежест в корема, смутено храносмилане. Приема се след хранене 2 до 3 пъти по 2 капсули с повече течност до отминаване на оплакванията.

Д-р Танка Кърпарова, Гастроентерологично отделение на Специализирана гастроентерологична болница за активно лечение "Еврохоспитал", Пловдив, ул. "Колхуга", тел: 032 67-67-41

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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

Храни за дамите над 40

За Всяка Възраст си има меню. Ако се придържаме към него, трудно ще станем жертва на букет от заболявания, които ни заплашват, особено когато сме прехвърлили 40-те. Затова специалистите са определили 6 продукта, които може да ни осигурят здраве и безпроблемно справяне със симптомите на климактериума.



1. **Домати чери.** Този сорт съдържа повече ликопен, който е силен антиоксидант. Предпазва от рак на гърдата и на шийката на матката, както и от сърдечно-съдови заболявания.

2. **Ленено масло.** В него има много полиненаситени мастни киселини омега-3. Лененото масло за разлика от другите снижава нивото на лошия холестерол.

3. **Зеле.** Съдържа полезния белтък лутеин, витамин С, витамин К и калций. Яжте зеле не по-рядко от три пъти в седмицата и ще съхраните зрението си, ще укрепите имунитета си и ще предотвратите остеопорозата.



4. **Риба.** Тя ще ви помогне да поддържате нормално ниво на полови-

те хормони и ще укрепят нервната ви система.

5. **Кисело мляко.** Сnižава риска от диабет, подобрява тургора на мускулната тъкан и потиска процесите на стареене.

6. **Орехи.** Техните ферменти защитават организма от ракови заболявания. Препоръчителната доза е 50 грама орехи на ден.



Грижа за пациентите или...?

В средата на септември националният омбудсман се включи официално в една твърде специализирана дискусия, инициирана от Българския съюз на трансплантираните пациенти. Тази пациентска организация изрази притесненията си, че на болните с органна трансплантация се предписват генерични лекарства (имуносупресори), които потискат отхвърлянето на присадените органи. От своя страна г-н Константин Пенчев изпрати писмо до здравния министър с препоръката за "внимателна прецен-

ка на имуносупресорите, които се включват в списъка за лечение на въпросните пациенти". Тъй като темата е изключително важна, а и много знакова за нашето общество, "Хелт медия" - издател на В. "Живот и Здраве", се ангажира да събере максимален брой експертни и институционални гледни точки, както и да представи опыта на водещите държави в приложението на генерични лекарства при различни заболявания.

Петър ГАЛЕВ

Писмото на омбудсмана до здравния министър веднага предизвиква най-малко два много сериозни въпроса. На първо място, какви научни факти стоят зад тревогата на обществените защитници по отношение на генеричните лекарства? И има ли групи от пациенти, които трябва да бъдат поставени пред скоби, иначе казано - пред останалите групи от пациенти, и кой определя това?

Излишно е да се повтаря какво е финансовото състояние на нашата държава и какви са възможностите на здравната ни система. В период на хроничен недоимък единственият стремеж трябва да бъде навременно и правилно лечение на всички нуждаещи се пациенти, но при максимална финансова ефективност. Точно такава възможност дават генеричните лекарства - те са с доказана и сертифицирана еквивалентност с оригиналните продукти при доста по-ниска цена. И това е причината да се използват масово не само у нас, но и в много по-богати държави, в които контролните органи,



следящи за лекарствата, са известни с педантичността си.

Опитите да се създаде напрежение сред определени групи от пациенти заради генеричните лекарства няма да доведат до нищо добро. Всъщност притесненията самите пациенти нямат. Това установиха нашите репортери след обиколка в диспансерите, където се проследяват трансплантираните болни. Въпросът е защо организациите, които са създадени да помагат на тези пациенти, в момента се опитват да поставят един несъществуващ проблем. Нека само за момент да си представим какво би станало с нашата здравна система, ако всички пациенти поискат да се лекуват не с най-ефективните, а с възмож-

но най-скъпите методи и лекарства. Но тъй като темата е свързана основно с медицината и фармацията, нека по нея да говорят експертите. Доц. г-р Николай Данчев, зам.-декан по учебната част на Фармацевтичния факултет на Медицинския университет в София заяви пред "Хелт медия", че съвременната лекарствена те-

рапия е немислима без съществуването на генерични препарати с доказано качество. Ученият допълва, че съгласно директива 2004/27 на Европейския парламент от 31 март 2004 г. генеричен лекарствен продукт е лекарство с бионаличност върху здрави доброволци. Разликата с оригиналния продукт е в производителя и във факта, че заради изтеклия патент на активно вещество цената е значително по-ниска. Освен това генеричните лекарства се произвеждат от поне няколко фармацевтични фирми, които са в конкуренция за цената. Според строгите международни изисквания генеричното лекарство трябва да отговаря на международните производствени стандарти и да позволява унифицирано тестване на терапевтичните агенти. Изискванията за регистрация на оригиналните и на генеричните лекарства на практика са еднакви, като за генерика не се изискват собствени предклинични изследвания, тъй като такива вече са правени при регистрацията на оригиналния

препарат. В България са регистрирани над 6000 лекарствени продукта, от които 4500 са генерици. Най-големият генеричен пазар е в Съединените щати, където още през 1959 г. Антимонополната комисия на Конгреса установява безспорните ценови предимства на генеричните лекарства при еквивалентно терапевтично въздействие. При тази фактическа обстановка е странно защо обществената енергия се насочва към тема, която отдавна е изяснена във водещите европейски и световни институции. Въпреки това "Хелт медия" ще се обърне към Изпълнителната агенция по лекарствата с въпроса гарантира ли, че след като е регистрирала дадени генерични лекарства, те отговарят на всички съвременни изисквания за ефективност и безопасност; към НЗОК с въпроса възможно ли е бюджетът на касата да издържи, ако всички пациенти поискат само най-скъпите медикаменти; към Министерството на здравеопазването с въпроса как ще прилага в практиката европейските директиви за все по-широко прилагане на генерични лекарства в общественото здравеопазване; към омбудсмана, за да разтълкува своите опасения, както и към представители на други държави, за да представим тяхната практика в приложението на генерични медикаменти.

Безплатни консултации за алергия в цялата страна



Част от алергиите се установяват с кожни проби, които са ефективни и безболезнени

Световната здравна организация прогнозира, че до 2050 година 50% от населението на земята ще бъде засегнато най-малко от една алергична болест.

Безплатни консултации за алергия в цялата страна ще бъдат организирани през октомври от Българското дружество по алергология. Това стана ясно на семинар за журналисти, организиран от дружеството. Градовете, които са включени в графика, са София, Пловдив, Варна, Пазарджик, Плевен, Русе и Стара Загора.

Важно за тези консултации е, че при необходимост на пациентите ще бъде правена напълно безплатна кожно-алергична проба, уточни доц. Васил Димитров, председател

на дружеството. Записванията започнаха от 26 септември 2011.

Световната здравна организация поставя алергията на четвърто място сред хроничните заболявания в световен мащаб. Между 30-40% от европейците са алергични, число, което се е удвоило през последните 20 години.

15-20% от тези пациенти имат прояви на тежък алергичен ринит, който, ако не бъде лекуван, може да се усложни със синусит, носна полипоза, астма.

СЗО оценява, че до 2050 г. 50% от населението може да бъде засегнато най-малко от една алергична болест. Наблюденията са, че алергичните проблеми се увеличават в райони, които досега са били с ниска заболеваемост. (ЖЗ)

FiHealth
Медицински центрове

отвориха врати за пациенти

Нова и модерна медицинска апаратура

София
кв. Студентски град
ул. „Проф. Александър Фол“ 2, вх. В, ет. 1 (до зала Хр. Ботев)
тел.: 02/445 66 66, факс: 02/445 66 69, мобилен: 0882 140 666
e-mail: medc@sofia.fihealth.bg

Пловдив
бул. „България“ 4, ет. 1
тел.: 032/307 666, факс: 032/307 669
мобилен: 0882 310 666
e-mail: medc@plovdiv.fihealth.bg

www.fihealth.bg



Сексът - универсалната профилактика

Сексът не носи само удоволствие, а и се оказва универсална профилактика за много заболявания. Учените отдавна се занимават с въпроса как влияе правенето на любов върху здравето и са направили до доста интересни изводи.

Ето и някои от тях:

Подобрява състоянието на сърдечно-съдовата система

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

Облекчава болката

Не се отказвайте от секс, когато ви боли глава. По време на оргазъм нивото на хормоните на радостта ендорфин и окситоцин се повишава 5 пъти, а при отделянето на ендорфини болките намаляват.

Укрепва имунитета

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

Намалява стреса

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

Увеличава продължителността на живота

По време на оргазъм се отделя хормон, който засилва имунитета и обновява тъканите и кожата. Мъжете, които достигат до оргазъм поне 2 пъти седмично, живеят по-дълго от тези, които правят секс рядко.

Подобрява кръвообращението

По време на секс се ускорява сърдечният пулс и се подобрява кръвоснабдяването на органите и клетките. При обновява-

нето на кръвта организмът се освобождава от вредните вещества и от умората.

Помага за по-добър сън

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

Повдига тонуса и топи килограми

Редовният секс прави чудеса с линията на тялото. За половин час правене на любов се изгарят над 80 калории.

Повишава нивото на естрогена и тестостерона

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

Преговратява кариеса

Доказано е, че при секс в слюнката се увеличава количеството на антибак-

териални вещества, които унищожават микроорганизмите, разрушаващи емайла на зъбите. А това е идеална профилактика срещу кариес.

Прави жените по-привлекателни

Берлинският специалист Конрад Спрай твърди, че редовният полов живот подмладява жените и ги прави по-привлекателни. Физическата близост с любимия човек активизира обмяната на веществата, подобрява кръвообращението, помага за изработването на хормони, повишава настроението. Сексът влияе изключително позитивно на душевното и физическото самочуствие на дамите. Настроението се повишава, кожата става по-еластична, ставите - по-подвижни, а мускулатурата - по-силна. Ако жената не получава сексуално удовлетворение, това неминуемо води до раздразнителност, агресивност и разочарование от живота. Не бива да се забравя и за "страничните" ефекти. Интимните ласки извайват фигурата.

Казано накратко - жената е млада, докато е обичана. (ЖЗ)



Когато сте двама, животът е по-лек, а и здравословен
Снимки Рага ПЕТКОВА

ЛЮБОПИТНО



Суета

Представителките на прекрасния пол отделят средно 3 г. от живота си за разкрсяване, установили социолози по поръчка на известна козметична компания. Сутрин жените прекарват пред огледалото около 40 мин, а всяко излизането на официална вечеря, което включва душ, епилация, прическа, макияж и т.н., им отнема средно 1 час и 12 мин.



Трети пол

Австралия разреши в личните документи в графата "пол" да се вписва "неопределен". Вместо традиционните "мъжки" и "женски" вече се легализира и трети пол. Тази промяна се наложи, за да бъдат защитени транссексуалните от дискриминация по полов признак. За да се впишат хората в графата "неопределен", е необходима само справка от лекар.



Потентност

Включването на шам фъстък в менюто повишава сексуалното здраве на мъжа, твърдят американски изследователи. Те установили, че в екзотичните ядки се съдържат фолати, цинк, аргинин и ненаситени мазнини. Аргининът разширява кръвоносните съдове, което подобрява не само еректилната функция, но и работата на сърцето.



Избори

За първи път научно е доказано, че изборите предизвикват стрес, защото настъпват хормонални промени в организма, съобщиха специалисти от Израел. Те установили, че нивото на кортизол (който се изработва при стрес) почти три пъти се увеличава преди избори и два пъти превишава нормалното ниво 21 месеца след гласуването.



Фаст фууд

Честата употреба на продукти за бързо хранене значително повишава риска от депресия, твърди съвместна група от испански и канадски диетолози и психиатри. Те провели изследване с участието на 12 хил. доброволци и доказали, че причината за депресията са трансмазните, които се съдържат в пържените картофи, хамбургерите, маргарина и евтините колбаси. Те могат да предизвикат и по-тежки психични заболявания.



Мирослава КИРИЛОВА

След традиционното велошествие по случай Деня без автомобили - 22 септември, провело се в столицата, се убедихме, че и в България колелото преминава все повече възрастови граници. Педалите въртят не само деца, а и достолепни делови люде. Разликата е, че малките търсят удоволствие и развлечение, а възрастните повече "гонят" здравословния ефект.

"Истината е, че най-активните колоездчи са между 25 и 35 години" - уверена е Михаела Райкова от неправителствената организация "Велоеволюция". Според гумите ѝ не само в София, но и в страната е настъпила истинска велоеволюция през последните няколко години. Причината е, че и млади, и стари се качват да въртят педалите било за спорт и тонус, за

удоволствие в парка, до работата или училището и обратно, за извънградски преходи, за адреналин по планините.

Дядо Миро от град Брезник е красноречив пример за това, че за карането на колело възрастта няма значение. Той е на 85 години и открай време все с него се движи. Живее малко по-далеч от градската си, до която ходи всеки ден. Последните години му се налага да слиза от велосипеда и да го бутва на връщане, защото наклонът е прекалено тежък за възрастния човек. Но на отиване, с горда осанка, неизменната си шапка и черното си колело, дядо Миро изминава около 3 километра.

Опасности на пътя обаче дебнат колоездчи като дядо Миро. Извън населено място колите се движат с високи скорости и при недобра сигнализация на велосипедиста може да се стигне до

В София при 4000 км улици в момента има само 16 км велоалеи

инцидент. "В градовете винаги трябва да си нащрек. Понякога дори когато си с предимство, е по-добре да изчакаш, защото не знаеш откъде може да изскочи някой автомобил, да те притисне вдясно или да ти отнеме предимство", каза Михаела Райкова. Според нея в отношенията на триагата пешеходец - велосипедист - шофьор има доста нетолерантност. "Пешеходецът е най-слабият в йерархията, но е въпрос на култура да не пречи на останалите участници в движението. Причината е и в недобре маркираните велоалеи. Понякога хората вървят по тях и ако не познават маркировката,

Възрастовата еволюция на велосипеда

● Есента е сезонът да се снабдите с евтин и самостоятелен транспорт, приятел на тялото и партньор в спортуването

не съобразяват, че там може да се движи велосипедист с висока скорост и да ги удари", алармира Михаела Райкова.

"Днес за пореден път един джип, решил да мине на червено, щеше да ме "центрова" по калника... Никакво предимство на хората, каращи велосипед", недоволства Калин Василев от Пловдив. Задръстванията, гупките и тротоарите с паркирани по тях коли, липсващите шахти са допълнителни препятствия в приключението, наречено "каране на велосипед в града". В по-големите населени места има терени, които са безопасни за колоездчите, но за да се стигне до там, се минава през истински кошмар. Велоалеите са крайно недостатъчни. Като пример ще посочим, че в София при 4000 км улици в момента има само 16 км велоалеи. Амбицията на правителството е до 2013 г. те да станат 100 км.

Въпреки неуредиците колоезденето за някои е начин на живот. "На първо място, велосипедът дава свобода. Не зависиш от градския транспорт и разписанието му. Мога да се прибирам, когато пожела, и се чувствам далеч по-защитена, когато съм на колело, отколкото ако съм пешеходец късно вечер" - сподели Михаела Райкова. Що се отнася до нощното каране, тя горещо препоръчва подходяща светлинна сигнализация на колелото, както и носене на светлоотражателна жилетка. Събе-

седничката ни изминава между 10 и 15 километра на ден, а според анкета, проведена от организация "Велоеволюция", над 30% от любителите на този начин на придвижване въртят педалите повече от 20 километра на ден. Друг плюс е, че велосипедът разширява социалните контакти на хората. Но може би на първо място са здравословните и екологичните ефекти от двуколесното возило.

Именно насърчаването на грижата за здравето и околната среда е причина фирми и компании в цяла Европа финансово да насърчават служителите си да ходят на работа с колело. Това е изгодно и за самия бизнес, защото гостата по-скъпо излиза осигуряването на едно паркомясто за автомобил в центъра на града, отколкото за велосипед. Ето защо в Белгия например на колоездчите се плащат 20 евро-цента на километър, в Холандия получават 15 цента, а във Великобритания велопривържениците могат да получат до 32 цента на миля, като тези суми не се облагат с данъци. Някои компании осигуряват и велосипеди на служители, които живеят до 7 км от работното си място.

"В Европа обаче карането на колело не е борба за оцеляване, а нещо напълно естествено и нормално" - каза координаторът на "Велоеволюция". У нас велопаркинзите понякога са нелогично

поставени, въпреки че вече има край метростанциите, в дворовете на училищата и в университетите, в близост до по-големи учреждения, в популярните търговски центрове. Събеседничката ни препоръчва винаги да оставяме велосипеда си в близост до охрана, при портиера в сградата или най-малкото на място, където минават повече хора и могат да предотвратят евентуална кражба. А обирите не са рядкост, дори когато колелото е заключено. Откратните вече кола са продават на ниски цени на черно. А най-оживената точка за незаконна търговия с откраднати кола е Женският пазар в столицата, допълни Михаела Райкова. Според нея е въпрос на гражданско самосъзнание да не купуваме такива велосипеди. Вместо това можем да си вземем колело в отлично състояние втора ръка, а и новите също са на достъпни цени. Сумата, която трябва да си отделим за покупката на нов велосипед, започва от 125 лева и достига до няколко хиляди в зависимост от материала, от който е направен, от марката, екстрите и функционалността му. През есенния сезон започват отстъпките и разпродажбите на кола, така че ако все още нямате - сега е моментът да си купите надежден и самостоятелен транспорт, приятел на здравето и партньор в спортуването.

Плюсовете за здравето

Може би искате само да спасите планетата, карайки велосипед, но за екологичния ви прилив здравето ще ви се отблагодари с идеална кондиция и дълголетие. Ако все още се съмнявате, предлагаме ви няколко неоспорими плюса на двуколесния транспорт.

○ Тренира и укрепва сърцето, както и общата издръжливост на организма. По-малко ще се изморявате и ще се събуждате отпочинали.

○ Идеално средство срещу разширени вени, защото засилва кръвообращението в долните крайници.

○ Белите дробове работят на 100%, защото се увеличава количеството на вдишвания въздух.

○ Тренира и укрепва мускулите на краката, повишава издръжливостта им.

○ Подобрява кръвообращението в органите, които се намират в мал-

кия таз.

○ Развива вестибуларния апарат и толкова важно качество като добрата координация.

○ Гледането надалече подобрява зрението.

○ Засилва обмяната на веществата.

○ Повишава имунитета.

○ Статистиката твърди, че 70% от хората, които прекарват свободното си време, карайки велосипед, по-малко боледуват през зимата от грип и простуда.



Велосипедът е евтин, екологичен и полезен начин за придвижване

Снимка Рада ПЕТКОВА



И косата
страда
от сезонна
депресия

12



Първи
уроци
по финанси

14

В сладко-киселия свят на китайските ресторанти

● Не се лишавайте от удоволствието да хапнете нещо вкусно и странно

Мирослава КИРИЛОВА

Казват, че предгебритите на китайската кухня човек се чувства като онзи древен художник от легендата, който толкова харесал собствения си пейзаж, че един ден влязъл в него и повече не се върнал. Невероятно е многообразието от блюда, които ни предлага този тип азиатска кухня. За огромния по размери Китай, където естествено се съчетават различни климатични и природни условия, кулинарни традиции и обичаи, многобройни националности и етнически групи, това е напълно нормално. Именно китайската кухня е поставена на трето място по здравословност в света в проучване на Forbes и това не е случайно. Тя е природосъобразна, в нея много строго се спазват определени принципи на съчетаване на продуктите. Здравословна ли е храната в китайските ресторанти в България обаче решихме да разберем в този брой на в. "Живот и Здраве".

Посетихме столичен китайски ресторант, където се запознахме с Румен Давидков с професионален стаж повече от 10 години. Според думите му любимите ястия на



българите са пиле в сладко-кисел сос, ориз със зеленчуци, спазети с бамбук и черни гъби, риба по сечуански (бяла риба, печурки, черни гъби, моркови, лук, чушки), а от десертите - пържен сладолед, захаросан джинджирил, панирани плодове.

Важно е да бъдем внимателни в избора си на заведение за консумация на такава храна, защото не навсякъде тя е пряко сготвена. В много ресторанти тя е готова предварително, съхранявана невинаги в добри хигиенни условия и само се запържва или затопля. Готвачът Чен Вей Син обаче

Тайните на екзотичната кухня

Включват много зеленчуци, които не са просто свежа гарнитура към месото, а се приемат като основно ядене; пърженето се прави с много малко мазнина в големи тигани, а продуктите за няколко секунди леко се попарват. Така не са съвсем сурови и хранителните вещества се усвояват по-лесно от организма. Българският еквивалент на тази термична обработка е "къкрено на тих огън", като така се запазват най-важните хранителни и биологични стойности на продуктите.

прави всичко на момента, затова и клиентите тук чакат поне десетина минути след поръчката.

Големите порции и ниските цени са сред пре-

димствата на китайските ресторанти, а ако ви остане храна, тя се слага в кутии за вкъщи. "На една средно голяма компания яденето с напитка

Големите порции и ниските цени са сред предимствата на китайските ресторанти

излиза по 5-6 лева на човек, а удоволствието от това да хапнеш нещо екзотично си струва" - потвърди Румен Давидков. Той подчерта обаче, че храната, която ядем в България и наричаме "китайска", е доста различна от тази, която консумират самите китайци: "Те много обичат супи с водорасли, варят обикновени яйца в разни билкови

отвари, при което те почерняват, предпочитат оризови спагети и соева паста".

На същото мнение - че китайските кулинарни традиции са пречупени през нашите хранителни навици и вкусове - е и доц. д-р Александър Пенков, г.м., от катедра "Хигиена, медицинска екология и хранене" на Медицинския университет - София. Пред екипа ни той сподели: "Китайската кулинарна практика е доста екзотична. Там се приема като изключителен деликатес месото от плъх например. Имат си специални ферми за уговяване на плъховете. Мои познати са ми разказвали, че на вкус е подобно на заешко и ако не ти кажат какво е, няма как да разбереш". Нашият събеседник изброи и други лобопитни продукти, които използват кулинарите от Далечния изток - различни влечуги (костенурки, змии), насекоми, водорасли, нетипични морски дарове и т.н. Подправките са нещо задължително в азиатската кухня, а най-популярните са джинджирил, соев сос, канела, кърри, звезден анасон, карамфил и др. Д-р Пенков е и секретар на Българското дружество по хранене и диететика и потвърди, че менюто в Поднебесната империя е доста чуждо на европейците. Ето защо дори и промененото за жителите на Стария континент меню в популярните китайски ресторанти може да предизвика леко неразположение на стомаха, гадене, виене на свят. "Все пак за здравия човек тази храна е здравословна и доста питателна", каза доц. Пенков.

Ако все още не сте опитали, време е да хванете китайските пръчици и да пробвате нещо различно, вкусно и екзотично, контрастно и мистично!

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Парламент

Имам автомобил средна ръка, но предпочитам да пердаша през зрада като повечето софиянци - с градския транспорт. Побързо е, по-практично, дори е по-екологично. Но не е логично, че досега не съм засичал контролор в нито една маршрутка. В тези бусчета самоконтролът е на суперпочит - днешните шофьори, в миналото наричани кочияши и файтонджии, сами решават на кого да връчат билетче и кого да подминат с тарикамска полуусмивка.

Онзи ден в таратайката за Гара Север за Своя шофьорът - младок, щастливо разминал се с военната си служба, пафкаше цигари "Парламент". Оперирал съм по рождение от завист, още като дете успяха да ми махнат и трите сливици, но ненужното ми чувство за справедливост остана. И още ме яде като неизлечима болест. Та казах си, този колар на бензинова каруца няма как да е заслужил толкова висока заплата, че да смуче всеки ден от най-лукозните цигари. Няма как да е високоплатен спец, защото се вижда, че е обикновен придатък към волана. Едва ли има високо образование, едва ли върти голям и отговорен бизнес. Но той вече си има своя парламент лукс, и няма как да му пука кой ще е кмет, какви лица ще влезнат в местния парламент, нито кой ще бъде официалният образ на България през следващите пет години.

Идат нови избори, но не съм чул някой нов кандидат за градоначалник да е обещал, че ще тури точка на всеки подобен разул. Затова у нас преобладава треторазрядното мнозинство. Посредствената маса предпочита посредственото общество. В което правилата се определят от ниско интелегентните хора.

Идат нови избори, но ние, избирателите, пак сме същите. А народът и политиците сме скачени съдове. Каквито сме ние, от градския транспорт, тактива са и те, с лукозните цигари. Само дето нито контролорите, нито кандидатите за кметове сме ги виждали в маршрутките.



Когато е качествена, китайската храна е неповторима

Снимки Росен ВЕРГИЛОВ



Аз съм човек, който се учи

● С Калин Сърменов разговаря Галина Спасова

Лицето му стана познато от популярна реклама, в която изразително мълча дълги секунди. Още в първата серия на "Седем часа разлика" видяхме, че макар и закъсняло, Калин Сърменов е откритие за киното, че камерата го обича, защото е органичен и естествен. Говорим часове след премиерата на сериала - казва, че ако това му се е случило на 20 години, щяло да му е по-интересно. Сега е доволен, че ще може да каже пред медиите нещата, които са му важни. Рокаджията от куловата в зората на прехода

"Контрол", вече улегнал и утвърден в рекламния бизнес, е все така емоционален, критичен, остър. "Принципи", "логика", "критерии" са най-употребявани в речника му, но в живота се стреми да отива отвъд думите и констатациите и да действа, за да променя нещата. На десктопа си е сложил самотно цвете сред буреняса на нива - защото е убеден, че талантливите трябва да бъдат обгърижвани от обществото, за да не ги погълне или прокуди посредствеността, която винаги е по-силна.

Защо чак сега те откриха за екрана?

- Не зависи от мен. Големият проблем в България е оценката, критериите за развитие. Тук няма кой да каже това е хубаво, това е лошо.

- На тръни ли беше пред телевизора след излъчването на първата серия от "Седем часа разлика"?

- Не, спокоен. Аз съм го гледал два пъти. Киното е авторска работа. В театъра режисьорът каквото и да ти говори, можеш да промениш някои неща. В киното колкото и да съм си свършил работата, нищо не е в моите ръце. Аз имам усещането, че съм положил усилия и когато отидох да го гледам, бях много притеснен, стоях прав през цялото време. Но с всеки епизод виждах логиката на това, което се случва, и излязох доволен. Има атмосфера за работа такава, каквато на мен ми харесва.

- Героят ти е по-презюмция мръсник, но аргументността му не е едноплатна. Нелеко изглежда това превъзвисяване...

- За мен беше лесно, защото аз нямам нищо общо с него. Много е трудно, когато откриеш свои черти в героя, защото идват твоите комплекси на преден план, започваш да се борис. Трябва да преодолееш себе си, всеки от нас си крие някакви неща. Когато се срещнеш с тях в героя, е много сложно. Този е абсолютно различен и затова ми беше лесно.

- Но публиката често отблъсква актьора с героя му. Дали Милоето може да е и симпатичен?

- Смятам, че той трябва да е симпатичен. Защото в крайна сметка е най-логичният от всички. Аз се боря за това, за принципи, за логика, за върна оценка. Защото в неговия бизнес той няма право на грешка. Държи на някакви ценности, на семейството, на любовта, което ме кефи. Въпреки начина си на живот той е много мъжко момче и много просто решава нещата. Въобще в тези хора ми харесва яснотата. Имат строги правила и логика. Нещо, което

липсва в нашето общество.

- Разкажи за най-важните си години - първите седем и юношеството.

- Изключително съм благодарен на моето семейство. Ние сме антикомунисти, били сме доста богати. Разбира се, след 9 септември прадядо ми и прабаба ми са убити в Белене. А в другата фамилия ги разстрелват пред очите на майка ми. Аз съм благодарен на моите родители, че от малък ми казваха кой е Димитров, кой е Ленин, кой е Живков - никой нищо не е крил от мен. Единственото, за което съжалявам, е, че не напуснах България. Но на баща ми му дойде до гуша и напусна. Той е професор по виола в един от най-големите световни университети. Завърших художествена гимназия, винаги съм искал да рисувам. Съвсем случайно станах артист, защото един менклатурчик ми каза, че никогата няма да видя своя картина в изложба. Мислех товава, че всичко е вечно. После завърших кинорежисура. Винаги съм се готвил за това и съм смятал, че да се занимаваш с кинорежисура трябва да минеш през рисуването, музиката, актьорската работа. В България артисти ще се намерят, оператори също, няма кинорежисьори. Който иска да се занимава с кинорежисура, трябва да е изминал огромен път. Един отишъл при Пикасо: "Маястро, аз съм кубист като Вас". Пикасо: "Дай да ти видя картините". После смачкал един вестник, сложил го на постамент и казал: "Първо се научи да направиш етюд на това нещо, после ставай кубист". Тоест първо научи къде е нощта, а после размествай ушите и носа, колкото щеш. Ние това просто правило не го знаем. Можем по триста начина да кажем "обичам те", но нормално "обичам те" не можем да кажем.

- Логично би било от малък да те насочат към "сериозната" музика.

- Тръгнах с цигулката, татко казваше, че няма никога да се науча, защото съм музикален инвалид. Цял живот битката ми беше

да се докажа пред него. Когато се върна от Америка, отидох да го посрещна и в трабанта му пуснах две мои песни. И най-голямата похвала беше: "Не е лошо".

- Що за феномен е рокът, на няколко десетки години е, а е признат за вечен?

- Защото този ритъм е най-близо до човека. Няма по-добър. Познавайки бегло логиката на музиката, рокът е апогеят. За мен няма по-нататък.

- Как се пръкна "Най-щастливият ден", противно на канона да се възпява копнежът за среща, а не за раздяла?

- Това парче има много интересна съдба. То е групарска работа. Кръстихме го "Лигавото", защото е много по-различно. Моите колеги смятаха, че няма никакъв шанс да успее. Във всички наши песни има втори план, по-важният. На всяко нещо трябва да му дойде времето. Проблемът е, че ако мислиш малко по-напред, се чувстваш изолиран. На Галилей църквата му се извини след 300 години! Тази песен я направихме през 89-а, нямаше какво да се яде, опашки, купони. Кой ще ти слуша музика? Чак през 95-а стана хит, тъкмо се бяхме отчаяли.

- И точно тогава започна свой бизнес.

- През 95-а, и то стана съвсем случайно. Правех едни телевизионни предавания, моят приятел Боби Конев, лека му пръст, имаше звукозаписно студио "Златен век" и ме покани за съдружник. Но доста неща се случиха изневиделица, спряха ми предаванията, а трябваше да си плащам заема. И започнах с реклама. По принуда някак стана.

- Освен от семейството от кого си черпилжитейски уроци?

- Аз съм човек, който се учи. Моята учителка по рисуване Пенка Попова, лека ѝ пръст, е от най-големите жени в моя живот. В театралната академия се срещнах с Гриша Остров-



Моите оператори все ми казват да не пипам камерата, но това ме влече

”

Проблемът е, че ако мислиш малко по-напред, се чувстваш изолиран

ки. Един от големите ми приятели в актьорската работа беше Милен Пенев. Елена Цикова, също голяма страница. С Таня Лолова сме много близки. Съжалявам, когато я мъчат в някакви ужасни филми. Калоянчев е гениален артист, изключителен професионалист. Като влязох в Сатиричния театър, една година не ме поздравява. Изиграх първата си голяма роля, всички дойдоха да ме гледат. Свърши представлението, презърнаха ме - все едно сме били приятели цял живот. Но защо една година добър ден не ми казвате? И Калоянчев каза: "Ако стана с теб приятел предварително и после видя, че си едно лайно, какво правим?". Затова са големи - имат принципи. Това е моята голяма тема.

- Какво те прави истински щастлив?

- Снощи, докато вървеше филмът, голямата ми дъщеря, която е на 21 години, дойде и ме презърна. Това ме прави истински щастлив, децата да се гордеят с татко. Много е

трудно - да станеш на години и да запазиш го-стойнство.

- Не си оптимист за живота тук, къде в чужбина ти е уютно?

- Градът е Лондон, държавата - Колумбия. Симбиозата Лондон, столица на Колумбия, е велика. Духът на Лондон, традициите в обществото много ми харесват, а в Латинска Америка - климатът и хората. Латинска Америка е детската градина на света. Хората са добронамерени, отворени, има забравени отдавна в Европа неща. Там на симфоничен концерт можеш да видиш майка да си кърми бебето. Отидох на концерт, няма седалки. Викам - тук никой не седи, всички танцуват.

- Кое е твоето кътче в България?

- Нямам, всичко съснах, и морето съснах. Във Варвара на скалите съм бил много щастлив. Скоро отидох. То е така систематично унищожено, че ме заболява. 10 години ходех в Балчик. И изведнъж започна и там инвазия на някакви уроди. Срутиха се великолепно къщи. Как не можем да запазим...

- Звучиш като един претоварен с тревоги човек...

- Аз се товоря, защото искам да не е така, защото полагам усилия и в моя

та работа. Затова го давам нахъсано това интервю, защото искам нещо да се случва. Напуснах Сатиричния театър, защото след една година релетирани директорът ми каза, че всички представления падат. Написах писмо, в министерството никой не ми обърна внимание. Кандигатирах се за директор, за да прочетат платформата ми. Не бяха прочели, пред мен почнаха да разлизват. Казах им - как не ви е срам! Сега са наведени глави и нищо.

- Как се разведяваш?

- Всяка сутрин играя тенис. Рисувам. Някой беше казал, че ако успееш да превърнеш в професия това, което можеш, няма да имаш нито един работен ден. При мен е така. Аз обичам да си измислям истории, да си ги снимам. Преди година написах сценарий с Петър Анастасов и кандигатствах в НФЦ. Две точки не ни стигнаха, но любопитното е, че две големи германски фирми застанаха зад проекта. За един филм, който струва над 2 милиона, искаме 450 хил. лева от България, другите пари съм ги намерил. Но германците казаха - защо ние да даваме на българското кино пари? И пак питам - кой казва кое е добро и кое лошо? На тези позиции има абсолютни недоразумения.

Сезонната депресия на... косата

През есента косата ни пада повече от обичайното, но това не е повод да изпадаме в паника, а сигнал, че трябва да се погрижим за нея. Както на целия ни организъм, ниските температури влияят негативно и на здравето и красотата на косата. За да я спасим от есенната депресия, ви предлагаме съветите на трима професионални фризьори.



Григори Кюлев - Гого

Падането на косата е естествен процес, който се дължи на факта, че косата се сменя. В порядъка на 3-5 години един косъм извървява жизнения си цикъл. В жобчето му се образува ново коренче с фино малко косъмче, което избухва целия стар косъм и той пада заедно с корена. При опадането на повече на брой косми човек се плаши. Понякога наистина този процес се ускорява. Случва се с бременни жени заради промените в тялото им. Косата пада изведнъж, но на нейно място израства нова. Така че проблемът с падането на косата съществува единствено тогава, когато не се появява нова. А това може много лесно да се установи, ако виждате, че пътят по средата

Не използвайте домашни маски

на главата от тънчикъ е станал широк.

Косата е подложена на всякакви физически влияния, особено през лятото. Освен това всеки ден я разчесваме, слагаме шампоани, балсами, сушим я, третираме я с преса, маша, спим върху нея, боядисваме я. За да бъде здрава и да изглежда добре, трябва да се грижим за нея, като на два три месеца я подстрижем и ѝ придадем нова линия.

Съвременната индустрия предлага много различни видове продукти за подхранване в зависимост от това какъв тип е косата. Има за естествено къдрав, за накъдрени, боядисани коси, с кичури... за всеки проблем е измислен точният продукт. В този смисъл да се подхранва косата е лесно, защото човек може да избере точно това, от което има нужда. От друга страна пък, бих посветвал читателите да не използват домашни маски, които са чули, че много добре действат, независимо как-

ви са съставките, защото, ако едно нещо може да бъде полезно за един тип коса, за друг да е съвсем неподходящо. Още повече че домашните рецепти се предават от уста на уста и се променят многократно. Човек по-скоро може да обърка нещо, отколкото да се справи с конкретен проблем.

Когато избирате фризьор, бъдете прецизни, защото има хора, които си разбират от работата, и други, които не са така вещи в занаята. Най-добрите коафьори ще ви дадат и най-точните съвети как да поддържате косата си.

Във времето, в което ни заливат негативни новини и емоции, искам да пожела на читателите на в. "Живот и Здраве" да бъдат позитивно настроени и независимо от това какво им разваля настроението и с какви проблеми се сблъскват ежедневно да се обръщат към това кътче в себе си, в което има усмивка, самоирония и малко щастие.



Ангел Василев

В началото на есента косата започва да пада, изтощена от слънцето и малко занемарена през лятната почивка. Затова през този сезон трябва да полагаме малко по-голяма грижа. Аз съветвам моите клиенти да ползват ампули за подхранване, маски, балсами, витамини. Всяка коса е различна и повечето ни клиенти знаят кой продукт е подходящ за тях. Хората трябва да се грижат за косата си, но само с едно нанасяне на маска няма да стане. Дори най-безобидната гуета, при-

Всяка гуета се отразява негативно

ложена при жените, се отразява на състоянието на косата, ноктите и кожата. Липсата на витамини може да увеличи косопадата през есента.

Мъжете живеят по-напрегнат живот и при тях падането на косата е по-интензивно на челото. Ако навреме се започне лечение, косопадът при тях може да се замрази чрез ампули и козметика. Но всяка пролет и есен трябва да се правят по-сериозни процедури.

Вкъщи сменяйте често шампоана, с който се миете. Ако го използвате продължително време, той престава да въздейства.

Ако дамите ходят два пъти в седмицата на сешоар при фризьор, това няма да увреди косата. Звучи странно, но косата коса при жените по-трудно се поддържа, защото почти всекиднев-

но трябва да се суши и да ѝ се придава форма. Няма как да се върже или да се постави диадема. Честото ходене на фризьор е за препоръчване, защото, ако имате проблем, коафьорът ще го забележи и ще ви посъветва какво да правите. Ако нямате възможност да ходите всяка седмица, правете го поне веднъж месечно.

За мен пърхотът е по-голям проблем, защото човек трябва цял живот да полага грижи за косата и скалпа. Има различни шампоани против пърхот, които, както вече казахме, също трябва да се сменят непрекъснато. При мъжете пърхотът е по-лош, защото косата е къса и той пада по дрехите. При жените той се скрива от дългата коса и те не обръщат толкова внимание, затова при тях може да достигне по-тежък стадий.

Най-важна е правилната грижа

Марин Хубенов - Мърфи

След лятото косата има нужда от сериозно подхранване, тъй като слънцето и морската вода са я изтощили, тя е загубила блясъка и еластичността си, затова е необходимо да се направят възстановяващи процедури. Всички по-големи фирми произвеждат продукти за интензивно подхранване и възвръщане на блясъка. Косата има нужда от хидратираща и заздравяваща терапия. Всяка дама може да си направи маска на косата вкъщи, но във фризьорските салони ние разполагаме със специални ампули, които ударно възстановяват



структурата на косата. Те се нанасят с ръка чрез масажни движения или преса с инфрачервон и ултразвук, която катализира самия процес на подхранване и спомага за дълбоко проникване на

съставките в косъма. Може да се използва и обикновена преса на пониска температура, която да загрее леко самия продукт. Тук говорим за терапия на подхранване, която се прилага преди подстригване и оформяне на прическата.

Всички клиенти трябва да знаят, че през есента се забавят темповете на растеж и започва косопад - един напълно нормален процес. В този период трябва да прилагаме ампули против косопад. Ако той продължава месеци и половина, чрез ампулите може да се намали този период и да падне по-малко коса.

Подстригването ня-

ма значение за косопад, освен ако дългата коса не се опъва прекалено силно, тогава умишлено може да се причини косопад. Подстригването няма да ограничи косопад, затова е по-добре да се доверим на продуктите, предназначени за тази цел.

При мъжете косопадът най-често е наследствен, затова грижата за косата се прави със специални продукти. Като се прибави косопадът през есента, стават две причини, заради които трябва да се вземат мерки. Има продукти, предназначени за мъже. Те са по-лесни и по-бързи за нанасяне. Вече има гелове за чувстви-

телен скалп, които са стилизиращи продукти и предпазват от пърхот.

В домашни условия трябва да щадим косата си по следния начин: когато я подсушаваме с хавлия, не трябва да я трием, изсушаването със сешоар става, като преди това сме нанесли термоактивни продукти, които да предпазят косата от високата температура.

Без сешоар във фризьорския салон не можем да направим прическа, а и съвременните уреди имат допълнителни ефекти - йонизиращ ефект, турмалин и др., които предпазват косата и активират използ-

ваните продукти.

Технологиите са напреднали и при боите за коса. За предпочитане е да избираме нискоамонячна боя, дори амонячните са вече доста щадящи косата. Въпросът е до каква степен искаме да променим цвета. Има вече безамонячни бои, които могат да изсветляват косата до три тона, има такива, които могат да покриват бели коси до 100%. Най-важното, за да бъде здрава и красива косата, е тя да се третира правилно както от фризьора, така и от самите клиенти в домашни условия.

Страницата подготви
Саша МАРКОВА



Наръчниците със секрети как да преуспеем в кариерата и личния живот озвучат книжарските рафтове. Много от тях стъпват и върху магическата формула "тайм мениджмънт" - звучи по-авторитетно от "организация на времето", нали? Но е същото. Дали с нашенско или чуждо наименование, по съдържание това понятие не е изконно близко на волната ни балканска природа. Но защо да не се постареем да възприемем безспорно положителните му принципи - гъвкаво планиране на всекидневните дейности, мотивация за работа, справяне с "гълтачите" на времето?

Планирайте задачите си реално - по-добре си набележете само няколко, с които в действителност ще се справите. Освен всичко друго, когато човек изпълни замисленото, това го мотивира допълнително в работата му. А провалът, обратно, потиска активността, подгравайки самочувствието.

Как да планираме гъвкаво краткосрочните си задачи? Това означава да определим твърдо приоритетите си - коя задача е абсолютно задължително да бъде изпълнена и коя може да се отложи заради възникнали непредвидени обстоятелства. Обаче това в никакъв случай не означава, че и без особени пречки плани-

раното може да отпадне. В противен случай е известно какво се получава - в даден момент сме затиснати от толкова много ангажименти, че или ги претрупваме, или се изнервяме и уморяваме до изтощение.

Масово допускаме грешката първо да се справяме с по-приятните, а не с по-важните задачи. Добрият подход е да набележите най-важните задачи и да започнете от тях, по-забавните и приятните нека останат последни. Ако подготовката за дадена дейност се проточи прекалено, това може да изтощи желанието да я извършите и дори да се появи неприязън и вътрешна съпротива. Изпитано средство срещу провала на неща, които

не горим от желание да свършим, е просто безотлагане да се захванем с тях. Така ще си спестим терзанията и угнетеността заради "висящата" работа, а и ценно време.

Съвсем не е нужно планирането да е всекидневно - макар мнозина да се стараят да го правят. Но това, което е наистина много практично, е да влизаме в супермаркета с предварително подготвен списък - това действително ще скъси много времето, прекарано между щандовете, както и това за купуване на забравените продукти.

Заслужава си да си припомним често закона на Паркинсон - работата се отлага дотогава, докато не изтече времето, с кое-

Планирайте времето си

● Стремекът към съвършенство може да сложи кръст на много намерения

то разполагаме. Всеки е забелязал, че ако има само един планиран ангажимент (например чистене у дома), той може да отнеме цял ден. В други случаи, ако имате много и неотложни ангажименти - същото това чистене го приключвате за два часа. Заслужава си да преценим колко време ни е необходимо за дадена работа и наистина да се вместим в него.

Стремекът към съвършенство може да сложи кръст на много намерения. Всекиму се е случвало да успее да свърши крайна прецизност някоя работа за сметка на тоталното

изоставане в друга, често много по-важна.

Предварителното определяне на поредността на извършваните дейности е наистина "касичка" за минути.

Полезно е да си изготвим собствен списък на "гълтачите" на време, макар повечето да са общовалидни за съвременния човек. Парадоксално, но сред тях призвон са всички средства за комуникация, чиято цел е именно да ни пестят време - телефон, социални мрежи в интернет и т.н. Как да се съсредоточиш, ако постоянно ти мигат пристигнали съобщения по всички възможни канали - в 90% от случаите маловажни и дори излишни. Избавлението е да си създадем навик да ги отваряме на определени интервали.

Свикнете да не отлагате по-малките задачи за тогава, когато ще имате повече време. Обикновено си казваме - не си стру-

ва да започвам, имам само 10-15 мин. Точно обратното - стимулираща е самата мисъл, че работата е започната и нещичко вече е отменено. А нали от много пъти по "нещичко" се състои цялата работа? Не жертвайте нещо в името на друго. Защото това обикновено води след себе си угризения, неудовлетвореност и в крайна сметка понижена мотивация и работоспособност. Бъдете честни, когато разпределяте времето си - кога ще подведете, ако сте планирали половин час пред телевизора, а останете два? Вместо, докато трае сериалът, да изпитвате угризения, че сте извън програмата си, чувствайте се спокойни, като честно предварително си признаете, че ще го гледате. Толкоз. Накрая, но не на последно място - важно е да умеем сами да се поощрим, да се похвалим. Така и работата ще е по-спорна и приятна! (ЖЗ)

Добрият подход е да набележите най-важните задачи и да започнете от тях, по-забавните и приятните нека останат последни

Много хора се товарят прекомерно със задачи

които може да свърши и друг - най-често заради силно чувство на отговорност. Ако умеете да делегирате работата на подходящия човек, ще придобиете огромен резерв от време.

Нищоправенето е ефикасно антистрес лекарство. Трябва да търсим баланс между работата и почивката, и то не по изключение. Да се поузелгнеш с книжка, вестник или пред телевизора не е укоримо - наистина не си струва да се косите, че през това време можете да свършите нещо друго, "полезно". Това натоварва излишно с депресивно настроение. Просто се отдайте на почивката, а после работата ще спори повече.

Дресировка на пеперуги в Интер Експо Център - София

На 1 и 2 октомври ще има едно специално място, където ще се проведе едно специално шоу.

PetShow ще бъде уникален зооспектакъл, специален организиран с грижа и любов към домашните животни. Той ще се проведе в рамките на второто специализирано изложение за стоки за домашни любимци PetBiz в Интер Експо Център - София.

Шармантни ревюта, шоу с папагали, демонстрации на обучени кучета, груминг на йоркширски териер, малтийска болонка, померан и парад на шампионите са само част от атракциите за всички любопитни посетители.

Зала 3 на Интер Експо Център ще се превърне за два дни в най-шумното и цветно място в София. Тя ще бъде домакин на на-

ционалната екстериорна изложба на цветни и фигурно-стойкови канари. Освен че ще "големят" над 400 канарчета от всички краища на България, Ви очаква и едно атрактивно пеперугено шоу. Станете част от открития урок по дресировка на пеперуги на 1 октомври от 13 ч.

Как да направим нов цялостен стайлинг за своето куче? Научете как то се парфюмира и кои са актуалните аромати за сезона.

Разгледайте над 100 кв. м с аквариуми и терариуми, които ще приютят интересни, загадъчни и страховити обитатели.

Ветеринарни специалисти ще дават безплатни консултации и ще бъдат на разположение на всички, които имат нужда от професионален съвет за своя домашен

любимец.

В рамките на PetShow 2011 ще се проведе конкурс за детска рисунка "Нарисувай своя домашен любимец". Победителят ще бъде избран от жури, а най-добрите малки художници ще получат специални награди.

PetShow ще предостави на цялото семейство много приятни минути в компанията на пернати, пухкави и влечуги. Любопитни истории от техния свят ще направят връзката по-силна, емоционална и животинчето - най-обичан приятел.

По същото време в Интер Експо Център се провежда и изложба "Наслука - лов, риболов, спорт".

За повече информация посетете www.petbiz.bg, www.ies.bg или facebook страницата.

ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР-ИЕС

1 - 2 октомври

ШОУ

ЗА ЖИВОТНИТЕ, КОИТО ОБИЧАМЕ!

ВХОД СВОБОДЕН

Petshow

шоу за любители на домашни любимци, което не е за изпускане

част от изложението

petbiz2011

30 септември - 2 октомври

www.petbiz.bg

аджилити, груминг, аквариуми, терариуми, котки, кучета, папагали, пеперуди

ще имате възможност и да се консултирате с ветеринарни лекари в специално изграден сектор

Деца се нуждаят и от финансово ограмотяване



Бойка ВЕЛИНОВА

Отношението на малките към парите е проекция на финансовото поведение на големите: ако родителите не умеят прагматично да управляват семейния бюджет, и порасналото дете няма да може да направи трезва преценка на приходите и разходите си, няма да има спестявания и няма да знае как да си поставя дългосрочни финансови цели.

Първи урок: Научете се да казвате "Не!" и на себе си

Естествено е първите "финансови" разговори да дойдат, когато малкото започне да иска да му се купуват разни неща. То още не знае откъде идват парите и добива първите си впечатления за съществуването им от разговорите за заплатата и за разходите вкъщи. В ранна възраст то няма ясна представа нито от семейните финансови затруднения, нито от изграчките или сладкишите, които са му нужни и достатъчни.

Научете се да казвате "Не", когато преценявате, че покупката на исканото от детето не е нито по възможностите ви, нито е насъщна за растежа и възпитанието му. Поставените отрано граници на желаното и възможното не означават, че не обичате детето си: напротив, вие създавате правила, които ще са му полезни в живота на зрял човек. Не забравяйте, че вие сте моделът, който то ще следва и копира: ако сте нескръпни, разпилени и лоши стопани на парите си, не очаквайте то да се развие в друга посока. Ако вие живеете без финансов план и я карате от днес за



Боравенето с пари си е цяла наука, затова първите уроци трябва да получим още в детството

Снимка
Росен ВЕРГИЛОВ

утре, ако си купувате импульсивно ненужни неща, а после не можете да си покриете вноските по кредита или фактурата за телефона, не сте най-добрият пример за детето си. То ще се губи в гебрите на неоправените сметки също като вас и няма да има по-сигурно финансово бъдеще.

Втори урок: Първи стъпки във финансите

Първото мнение на двегодишните е, че паричките идват от джоба или чантата. При 5-годишните вече излиза наблюдението, че парите падат от банкомата, но всички са единни в едно - че служат само за купуване на изграчки, сладкиши и за забавление.

Първото съприкосновение с парите е, когато детето е изпратено в близкия магазин за дребни покупки. То тръгва с хартиени левчета, а след като плати, ще трябва да си преброи рестото от монети. За да го улесните, подарете му портмоне и го пуснете само, след като поне няколко пъти е присъ-

Ако не сте го правили досега, започнете да си водите дневник на приходите и разходите на семейството. Ще лъснат много скрити пробойни от наглед дребни разходи, които, събрани заедно, са значима месечна сума. Започнете превъзпитанието от себе си и осъзнайте, че вещите не са основен източник на удовлетворение и радост, нито могат да ви реабилитират за дългите отсъствия или лошото отношение към малкото.

ствало на пазаруване с вас. Научете го да помоли любезно за касова бележка, с която да ви отчете рестото. Така ще свикне отрано с правилата.

Грешно е разбирането, че при малки доходи няма какво толкова за обясняване. Детето трябва да е наясно от ранна възраст, че паричките не растат по клоните и не са дагено нито за него, нито за родителите. За да го дисциплинирате финансово, не вземайте от спестените му парички назаем. Така ще го научите да разчита на другите като на финансови източници и когато порасне, няма да се притеснява да ви иска пари назаем. Обяснявайте, че фи-

насовата зависимост от родителите е временна и докато е малко, има нужда не само от изграчки, но и от инвестиции в образованието например.

Помощници във финансовото ограмотяване извън учебната програма могат да бъдат програмите на детските компютри, многобройните сайтове за финансови съвети в мрежата и дори добрата стара игра "Монополи". Заедно с изграждането на ценностната система и позитивен стремеж към труд и развитие малките трябва да се учат на грижливо отношение и към парите.

Трети урок: Критично към търговската реклама

Деца ми не искат да ядат друго, освен това, което подскача и се криви на екрана", казва една моя приятелка. Едва двегодишните деца започват да възприемат телевизионните клипове и да се тръшкат за изграчките или лакомствата, които им се предлагат. Те са подложени на непрекъснат натиск и от търговската реклама във всеки супермаркет и най-лесното е да се пуснат по течението на безкритичното консуматорство. Другите деца, особено тези с по-големи финансови възможности, също подклаждат стремежа към прекомерното има-

не с модните си и красиви вещи. Всички са експерти в харченето, но как се изкарват парите и колко струва една голяма неизвестна.

Обяснявайте на детето си, че "няма безплатен обяд": когато купуваме рекламираната стока, ние плащаме и "подаръка" към нея; че рекламата често пъти преувеличава качествата на продукта - изграчките в действителност са много дребни, стикерите се повтарят до безкрайност, дори самото лакомство невинаги е с полза за здравето съставки. Като се научи на критичност към нещата, които се предлагат, детето ще разбере, че не е нужно да харчи всичките си джобни за талисмани, съпътстващи сериала или играта.

Четвърти урок: Спестявайте за образование, почивка или големи покупки

Когато получава левчетата за коледното сурвакане или паричен подарък за рождения ден, детето веднага ще измисли как да "намести" парите за първата желана изграчка. Тук е мястото на урока за спестяване: всеки финансист ще ви каже, че колкото и малки да са доходите ви, трябва да отделяте по нещо "за черни дни" или непредвидени разходи, дори това да са десет лева на месец. Доброто образование или новото колело също изискват предвидително планиране и подготовка. Откриването на спестовен влог на името на детето, където да спестявате редовно, ще бъде една инвестиция за бъдещето му, а доброто образование е гаранция за добра работа и заплащане, когато порасне.



И новозагорските малчугани с площадка „Белла“

Петата за тази година детска площадка "Белла" по проекта "Повече сигурни места за щастливи игри" бе открита в Нова Загора. Детският кът изцяло отговаря на европейските и националните стандарти.

По време на съпътстващото събитие празник новозагорските малчугани се забавляваха в компанията на Тиби и Дибби - популярните анимационни герои на колбасите "Сачи за деца".

Нова Загора е едно от петте населени места, ко-

ито спечелиха най-много гласове на специалния интернет сайт www.mestazaigra.bg за 2011 г. Другите градове, които вече се радват на новите си придобивки, са Добрич, Бургас, Пещера и Етрополе.

Детският кът "Белла" е подарък за новозагорските деца. Благодарни сме на родителите, които ни подкрепиха, категорично изразявайки своето желание да осигурят на своите деца условия за активен начин на живот", каза по време на откриването Милва Караджова, ръководител

направление "Корпоративни комуникации" на "Белла България".

"Благодарим от сърце на "Белла България" за този безценен подарък. Щастливи сме, че има компании, които мислят за благополучието на нашите деца", коментира кметът на Нова Загора Николай Грозев.

Необходимостта от създаването на подходяща среда за развитие на децата е сред най-актуалните обществени теми у нас. Затова "Белла България" е решена да продължи да работи в подкрепа на тази кауза.



ОТВЕЩО: Метаболити. Етан. Таболив. Мазоли. Пиличев (Стоян). Гонорей. "Гинес". Лен. Нен. Соя. Ламинат. Рак. Сироп. Дуго. РОЛИ. Иравару. Яр. "Рале". Вино. Дявол. Карат. Зима. Ри. ВАНЕТ. Бенчин. Лари. Икар. "Фютм". Томов (Тома). Ла. Ик. Бар. Патици. Оса. "То". Езеро. Ирак. Вятър. Керубани (Луиджи). Зибел. Кобе. Ет. Аконитин. Золоти (Александър). Рана. Илган. Лин.

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

Франкфурт

Голямата въпросителна около успеха на 64-ото издание на автомобилното изложение във Франкфурт (IAA), което завърши на 25 септември, отпадна. Имаме отговор на въпроса докога футуристичните модели ще бъдат само "дъвка" за очите на зрителите. Сега на всички стана ясно, че новите технологии от последните 1-2 години влизат директно в серийното производство и вече не са приоритет единствено на концептуалните модели. Преди две години мотото на салона във Франкфурт беше "Вижте какви модели ще се движат утре", като акцентът падна върху електричките. В тазгодишното издание на IAA видяхме, че бъдещето е

Серийното производство черпи идеи от бъдещето

влязло в серийно производство.

На рекордната за изложението площ от 210 000 кв.м със свои щандове се представиха над 900 изложители от 30 страни. От всички премиери близо половината бяха прототипи, студия и концепти. Първото германско автомобилно изложение стартира през 1897 г. в Берлин, а Франкфурт е домакин на германския автомобилен салон от 1953 година. Провежда се през година - на всяка нечетна, и се редува с изложението в Париж. Организаторите отчитоха над 1 милион посетите-

ли. Много сериозно представяне у дома със самостоятелни палати отбелязаха Mercedes, Audi, BMW и Volkswagen. Производителите от Щутгарт отбелязва 125 години от създаването на първия автомобил - триколката на Daimler-Benz. На 29 януари преди 125 години Карл Бенц (един от основателите на Daimler-Benz) патентова първата в света кола, задвижвана от двигател с вътрешно горене. 125-годишнината ще се празнува до Коледа, а за всички работещи в Daimler (общо 260 000 служители) са предвидени допълнителни бонуси към заплатата, като ще бъдат разпределени 125 милиона евро.

Големият новатор с концепциите си отново беше BMW, а Audi демон-



стрира, че по никакъв начин не желае да изостава в битката с преките си кон-

куренти. Дали бе случайно, че производителят от Инголтат тази година

вдигна самостоятелна палата на стойност близо 11 милиона евро?

Hyundai i30



Втората генерация на Hyundai i30 направи своя дебют с познатия на марката и наложен на пазара дизайн - така наречената флуидна скулптура. Умело поставени са в стила на сегашната мода дневните LED светлини, които са разположени в долната част на фаровете за мъгла. Новият автомобил е първият модел на марката, разра-

ботен специално за европейския пазар. От него започна подмяната на имената на гамата, като те вече се означават с "i". Новата генерация, както и старата, е проектирана в техническия център на корейците в Рюселсхайм (Германия) и ще се произвежда в завода в Носовице (Чехия). "Хюндай i30" стана и първият модел на компанията, получил най-високия брой звезди за сигурност в краиш тестовите на EuroNCAP. Hyundai отново хвърли ръкавицата към европейските си съперници в класа на Golf, показвайки във Франкфурт една от най-добрите реални премиери на салона. Леко удължената платформа на колата е довела до увеличаване на свободното пространство в купето. Освен това обемът на багажника е увеличен до 378 литра - с десет процента повече от предшественика. Хечбекът Hyundai i30 от ново поколение ще се предлага с шест двигателя за избор - по три бензинови и три дизелови агрегата с мощност от 90 до 134 к.с. Клиентският пакет "5 години тройна грижа" осигурява 5 години пълна гаранция без ограничение на пробег, 5 години безплатна пътна помощ и 5 години безплатни прегледи на техническото състояние на автомобила.



Най-новият представител на премиум семейството DS гоиде във Франкфурт в серийния си вариант. Той е третото предложение след DS3 и DS4. Бижутото е дело на тримата големи професионалисти - мениджъра на проекта Пиер Монфери, мениджъра на дизайна Анги Коул и дизайнера на серийната версия Citroen DS5 Фредерик Собиро. Луксозният модел залага на задвижваща система Hybrid4, включваща 2.0-литров дизелов двигател с мощност 163 к.с. и електромотор, който осигурява допълни-

Citroen DS5

телно още 37 к.с., за да се достигне забележителната мощност от 200 к.с. Максималният въртящ момент на системата е 500 Нм и въпреки това емисиите CO₂ са ограничени на 99 г/км. Технологиите предлагат комбиниран режим на работа между дизел и електромотор, втори режим само на електрическа енергия, като максималната скорост може да бъде едва 60 км/ч, и трети вариант със задвижване на двойно предаване, при което и двата агрегата поотделно се грижат за предаването на въртящия момент към предния и задния мост. При варианта "спорт" автомобилът показва съвсем ново пътно поведение, но и харчи най-много гориво, независимо че е с хибридна система. Моделът разчита на 6-степенна автоматична скоростна кутия, предлага се и системата stop&start. Новост са светлините, които имат няколко функции за повече комфорт на водача. Хечбекът с пет врати има достатъчно пространство за пети-ма, багажникът предлага обем от 465 литра. Продажбите на новия модел би трябвало да започнат през пролетта на идната година.

„Литекс Моторс“ кани фенове на автосалона в Пловдив

„Литекс Моторс“ е един от участниците в провеждащия се Автомобилен салон Пловдив 2011. На него българската компания започва продажби на автомобилите Great Wall. Изложбеният щанд на „Литекс Моторс“ заема площ от 275 кв.м и е разположен

пред палата №3 на Международен панаир Пловдив. „Литекс Моторс“ представя общо шест автомобили Great Wall, сред които разновидности на пътнически автомобил, SUV и пикап.

По повод началото на продажбите „Литекс Моторс“ стартира и реклам-

ната кампания на марката. Очаква се компанията да открие официално и дилърската си мрежа в страната с дванадесет представителства от средата на октомври.

Благодарение на „Литекс Моторс“ българската мечта за родно производ-

ство на автомобили става реалност. Съвсем скоро компанията, съвместно с международния си партньор GWM, ще стартира производство на автомобили Great Wall до гр. Ловеч.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ




Хондросейв

CHONDROSAVE

- Забавя увреждането на ставния хрущял
- Подобрява функционирането на ставите

При всички форми на артроза, травми, болки и скованост