

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

„Уикипедия“ на кръстопът

Вече толкова сме свикнали с електронната енциклопедия, че едва ли се замисляме какво се случва с нейното съдържание 10 години след началото. Сякаш отминаха времената, когато се публикуваха откровено неграмотни и недостоверни писания. Но отмина и първоначалният ентузиазъм на авторите доброволци. Те все повече намаляват, защото не намират отплата за труда

си. Не става въпрос за пари, а за някакъв тип признание от общността, използваща огромната и многоезична база от информация. Недостигът на автори е реален проблем, защото повечето млади хора отдавна са загърбили хартиените енциклопедии и единственият им ориентир за география, история, наука е интернет. Какво се случва в „Уикипедия“,

четете на стр. 12

Валери Йорданов обу с кецове Жералдин Чаплин

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11



**Наздраве за
слънчевите зимни дни**

**и по-дългите
зимни вечери с приятели**

Консултантите Arianta с изобретателите, мерка и приемат.

Омбудсманът
организира
кръгла маса за
лекарствата

Подробности
на стр. 7

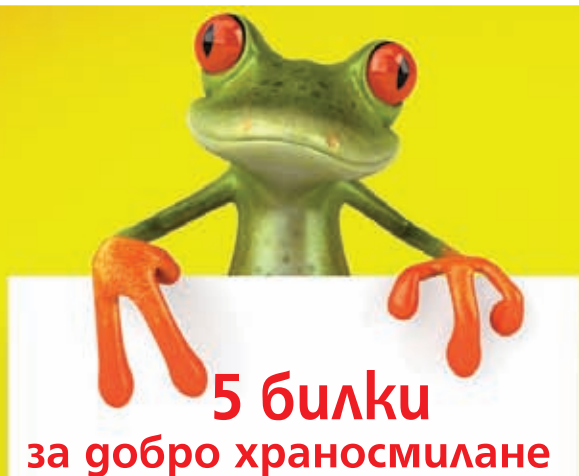


WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО

Тенис турнир

Кой победи в
шестото издание
на VIP Sagrenor Cup
health.bg/v/163

**5 билки
за добро храносмилане**

COMFORTEX®

Само 2 капсули
след хранене



ecopharm

www.ecopharm.bg

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



Поставиха диагноза на „телефонистите“ зад волана

Необходимостта постоянно да имаш мобилен телефон под ръка, даже когато шофираш, може да бъде сигнал за повишени стрес и тревожност. Учени от университет в Арканзас са стигнали до извода, че хора, ползващи прекалено често GSM-и, когато са на път, страдат не от зависимост към телефони, а от обсебивно-компулсивно разстройство. То се характеризира с натрапчиви нежелани мисли или действия, които предизвикват силна тревога, напрежение или страх. Повтарящите се действия са например броење, миене на ръце, чистене, двойно подsigуряване, подреждане в определен ред и симетрия и др.

- Новите пакети за мобилен интернет на М-Тел включват свободно сърфиране в популярния сайт

Феновете на най-голямата родителска общност онлайн и един от най-посещаваните сайтове в България - БГ-Мамма, ще могат да го използват безплатно през мобилния си телефон или компютър благодарение на М-Тел. Компанията разработи два нови пакета за мобилен интернет, в които трафикът към БГ-Мамма е неограничен без значение от потреблението. Сайтът обединява близо един милион потребители или около 1/3 от всички българи в интернет.

В зависимост от предпочитанията на потребителите компанията предлага два варианта - пакет, подходящ за преносим компютър, или такъв за мобилен телефон. Желаетелите да използват

Безплатен достъп до БГ-Мамма през GSM и лаптоп



M-Tel SURF BG MAMMA

Неограничен мобилен интернет само за потребителите на bg-mamma.com

ещите да използват безплатно БГ-Мамма през мобилния си телефон могат да изберат пакет с месечна такса от 6,40 лв. Те ще получат 100 MB трафик на максимална скорост, а също така могат да закупят смарт телефони на преференциални цени - Sony Ericsson Xperia X8, LG GD880 Mini или Nokia C7.

Пакетът за мобилен интернет, подходящ за компютър, е с месечна такса от 10,90 лева и с включен неограничен трафик за мобилен интернет. Всеки, който се възползва от това предложение, ще получи подарък USB модем и при желание може да закупи

лаптоп Sony Vaio на преференциални цени.

Като част от социалната си политика, М-Тел ще дарява по 5% от стойността на максималните за двата пакета на "Движението на българските майки". Средствата ще бъдат използвани по проект "САМ-Социална адаптация за младежи". Той подпомага самостоятелния им живот и осигурява стипендии на младежи, живели в държавните домове за деца без родителска грижа.

Пълните условия на двете предложения може да видите тук - <http://www.mtel.bg/mobile-internet/mtel-surf-bg-mamma/index.php?sid=&>

ДИАГНОЗИ

Хронично дерибейство



Петър ГАЛОВ

След събитията в Камуница политолозите отбелязаха, че всяко население на място си има своя цар Киро. За жалост сме стигнали доста по-далече, при това от дълги години. Ако се огледаме наоколо, ще открием феодалоподобни елементи и в доста по-малки клетки на обществото - входи, блокове, квартали. Става въпрос за отдавна известни дерибейи от всякакъв етнос, пол, възраст и занятие. Властите също ги знаят от години, но често просто повдигат рамене в отговор на дръзналите да се оплачат. Докато недоволството не прелее по улиците, както наблюдаваме в момента. Сигурен съм, че най-младите гнес протестирали срещу безсилието или нежеланието на държавата да прилага писаните правила еднакво към всичките си граждани. Това е същността на гнева, въпреки промякналите се расистски лозунги.

А нежеланието за прилагане на правилата идва по проста причина. Няма как някой официално овластен царкировец да удари себеподобния си, който го храни в рамките на корупционната верига. Затова изходът е отново в активността ни като граждани. Да не търпим дори малките наглед нередности покрай себе си, за да не се промъкнат след това покрай очите ни и едрите. Не е лесно, защото всеки от нас има какво да поправи у себе си, за да може след това да посочи с пръст наглиците и да иска поставянето им на място. Но само когато го правим системно и неотклонно, ще живеем в истински европейска държава.

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.

Болката може да спре максимално бързо

Всяка болка обръква живота ни, денят и нощта се въртят единствено около нея и около мисълта "как да спра болката колкото може по-скоро". Такова решение предлага най-новата по-

добрена формула на ибупрофен - в меки капсули с експресно действие, презентирани през седмицата вече и в България. Скоростта, с която болката отминава, зависи основно от това колко бързо

болкоуспокояващото се абсорбира в кръвта. Именно затова е изборът на новата мека желатинова обвивка, обръщат внимание специалистите, която осигурява по-бързо разтваряне от твърдите таблетки, съответно по-ускорено абсорбиране на основните съставки. Болката е всекидневна борба за над 1,5 милиона българи, обобщават медицински статистики, като най-честите оплаквания са главоболие, мигрена, болки в гърба, зъбите, мускулите, ревматични болки.



Проф. д-р Марин Даскалов, началник Клиника по неврология УМБАЛ „Царица Йоанна - ИСУЛ“, изнася лекция за болката и лекарството за най-бързо справяне с нея

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

НОВО

VAGILACT НТС

10 ВАГИНАЛНИ ТАБЛЕТКИ

Специална грижа за жените в зряла възраст

- Съдържа соеви фитоестрогени, лактобацили и млечна киселина
- Укрепва еластичността на влагалищните стени
- Възстановява и поддържа влагалищната микрофлора

Търсете в аптеките!

Ecopharm

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

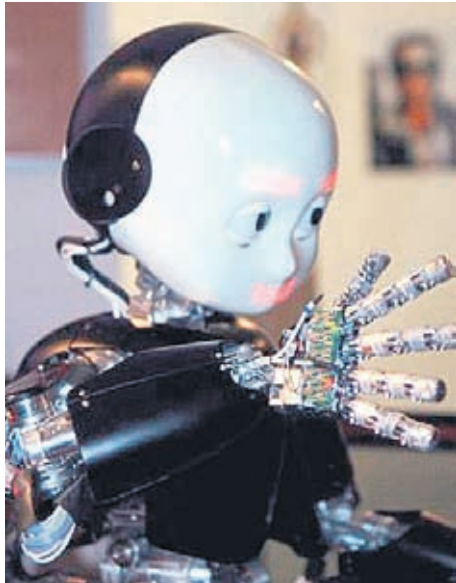
Volkswagen инвестира в чисти енергийни източници

Подготвяйки се за нагизащата се енергийна криза, Volkswagen реши да инвестира 1,4 милиарда долара във възобновяеми източници като морето, вятъра и слънцето. За осъществяването на проекта си компанията се обедини с Audi, като търсенето на съмишленици, които са го-

тови да вложат пари в екологичните технологии, продължава. На първо място автомобилните производители са се спрели на вятърните електростанции, за които трудно се намират инвеститори. В началото компанията планира строителството на ветропарк в Германия.

Той трябва да бъде готов през 2014 г. Турбините на френската фирма Areva могат да произвеждат 210 мегавата, което е една пета от енергията на атомна електроцентрала. Превизжда се общата мощност на всички проекти да достигне 400 мегавата.

Робот се кандигатуира да запали Олимпийския огън



Хората, на които се пада честта да запалят Олимпийския огън, се избират много старателно. Обикновено този тържествен и почетен момент се поверява на известни спортисти, но на следващата олимпиада огънят може да бъде запален от робот. Той се появи между 800-те кандигати за отговорния ангажимент. Роботът, наречен iCube, е висок 1,4 м и тежи 22 кг. Той умее да се движи, да хваща и носи различни предмети, да мърда с пръсти и да имитира човешката артикулация. 2012 г. ще бъде ознаменувана не само с Олимпийските игри в Лондон, но и със сто години от рождението на легендарния математик Алън Матисън Тюринг, наричан „откривателя на компютърната наука“. В негова чест създателите на робота iCube го записаха между кандигатите да запалят Олимпийския огън.



Чехите представиха най-малкия си автомобил

Skoda Auto показа своя вариация на тема Volkswagen Up. Новият автомобил се нарича Citigo и е най-малкият модел в продуктовата линия на компанията. Дължината му е само 3,5 м, височината - под 1,5 м, а широчината -

1,6 м. При това салонът е четириместен и изключително удобен. Багажникът е с обем 251 литра, който при смъкване на задните седалки може да достигне до 951 литра.

Що се отнася до безопасността, за първи път в

малките автомобили на Skoda Auto се появяват странични въздушни възглавници. Засега е разпространена подробна информация за модела с три врати, а този с пет врати ще се появи в средата на 2012 г.

Apple се защити от китайски ментета

Компанията Apple получи близо 40 патента, които ще ѝ позволят по-ефективно да се бори с ментетата и да защити интелектуалната си собственост. Патентите описват подробно технологиите, които се използват в производството на продуктите на Apple, включително при смартфона iPhone, таблета iPad и ноутбука MacBook Air. Освен това компанията официално защити от копи-

ране и архитектурата на трите си магазина в Шанхай. Причината Apple да вземе такива сериозни мерки е, че нейните технологични устройства са на първо място по брой на ментетата в Китай. А през юли в един китайски град се появи копие на магазините Apple Store. Архитектурният фалшификат беше издигнат без разрешение на компанията. Интернет магазинът изцяло прилича на оригиналния, а сътрудниците са облечени в екипи с логото на Apple.

Vitaslim
VITAMINS

живите
витамини*

Уникални течни витамини – активни до край

* Съставките са предварително разтворени в подходяща среда, което ги запазва функционално активни („живи“).

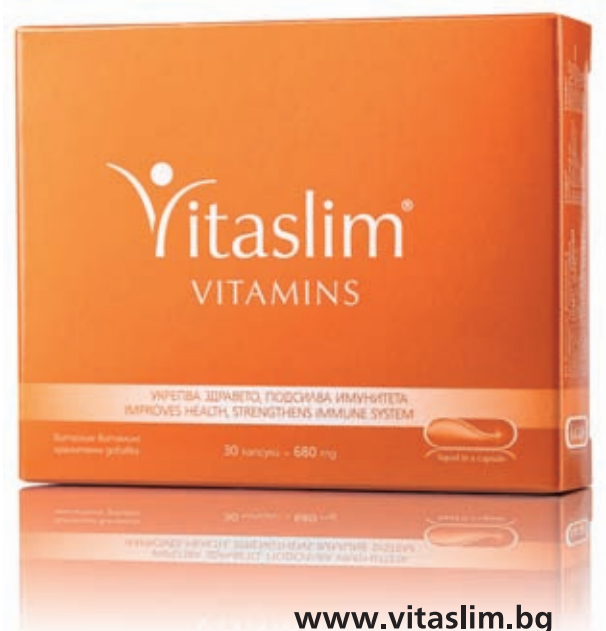
Витамините и минералите във Vitaslim VITAMINS:

- ▶ се усвояват от организма по-добре от всички останали форми;
- ▶ се запазват максимално функционално активни до момента на усвояването им;
- ▶ не са допълнително химически и термично обработени;
- ▶ са дозирани за деца и възрастни.

Гарантирано максимална ефективност на съставките благодарение на специалната технология на капсулиране (патентована технология Licaps® на Capsugel)



опаковка 30 капсули Търсете в аптеките!



www.vitaslim.bg



Д-р Стамен ИЛИЕВ

Въпреки че времето е все още топло за есента, кабинетите на личните лекари започнаха да се пълнят с пациенти. И ако през лятото най-масовите оплаквания бяха свързани със стомашно-чревни разстройства, в момента водещите признаци са повишена температура, болки в гърлото, хрема и кашлица.

Причините за тези заболявания са най-често различни респираторни вируси, които предшестват първата сезонна грипна вълна. Големите температурни амплитуди през денонощието и стресът от завръщането на работа след отпуските провокират по-лесното заразяване. Понякога децата, посещаващи ясли, детски градини и началното училище, "донесат" у дома поредния вирус.

Затова лекарите препоръчват в преходните сезони да обръщаме особено внимание на здравето си. На първо място облеклото трябва да е адекватно - леко, но с допълнителна връхна дреха, в случай на внезапно захлаждане или дъжд. Физическата активност е другият фактор, укрепващ имунитета. Бързо ходене, изкачване на стълби, плуване, каране на колело поне 3-4 пъти седмично гарантират добрата форма. Есента е най-богатият сезон на пресни плодове и зеленчуци и е престъпление да не се възползваме от тях.

Ако все пак вирусът успее да ви поразии, има няколко правила за поведение, които ще ви предпазят от задълбочаване на здравословните проблеми.

Принципно здравите хора могат да се лекуват с препаратите от го-

Дойде сезонът на респираторните инфекции



Преходът от лято към есен е предизвикателство за здравето
Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

машната аптечка, с чайове и повече течности, промивки на носа и гърлото с физиологичен разтвор и почивка. Хоженето на работа с хрема увеличава периода на боледуване и не е етично спрямо околните, които рискуват да се заразят при контакта с вас. Затова дори и да не се чувствате много зле, останете у дома за 2 дни.

При температура до 37.5 не се препоръчва прием на медикаменти за понижаването ѝ. Ако до 3 дни обаче не настъпи подобрение, отидете на лекарска консултация. Специалистът ще прецени дали нямате нужда от специфично лечение - антибиотик или противовирусни препарати.

От особено внимание се нуждаят малките де-

В първите дни - домашно лечение, при влошаване - търсете лекар

ца, хронично болните и старите хора. При тях е задължителен лекарски преглед още в началото на заболяването, защото е възможно бързо развитие на усложнения или декомпенсация на основното заболяване.

Най-често пациентите се опасават от развитие на пневмония, защото огромният брой простудни заболявания протича с кашлица. Всъщност малък процент от кашлящите имат реална инфекция на белия дроб. Много често се кашля от възпаление на фарингса или ларинкса, от стичащи се секрети от носа в

тема вещества.

В случай че пациентът не се подобри от домашните мерки и общото му състояние се влоши: температурата се повишава над 38 градуса, кашлицата става особено мъчителна и продължава над 4-5 дни, общата отпадналост се засилва, личният лекар ще прецени дали да се направи бегодробна снимка, или е достатъчно преслушването. Статистиката показва, че повечето пневмонии се проявяват с типичните хрипове, а много малко не се улавят със слушалката. Страхът от рентгенови снимки обикновено е преувеличен. Прието е, че до 100 белогробни рентгенови снимки за целия живот на един човек, направени със съвременните поколения апарати, няма да навредят на здравето. А хората рядко достигат до тази цифра, дори и да са хронично болни.

Ако след отшумяването на остриите симптоми на заболяването остане суха мъчителна кашлица, е добре да се направи консултация с пулмолог. Понякога продължителната кашлица се дължи на астма. Това заболяване се увеличава успоредно с увеличаването на хората с алергични ринити - независимо дали става въпрос за сenna хрема или за така наречения целогодишен ринит.

От особено внимание се нуждаят малките деца, хронично болните и старите хора

гърлото или от обостряне на хроничен бронхит. Затова още в началото на заболяването е добре да се вземе сироп с комплексно отхрачващо и противовъзпалително действие. Такава комбинация съдържа билковият стандартизиран сироп Ен-Ти-Тус. За него не е необходимо лекарско предписание, защото не съдържа алкохол или потискащи нервната сис-

Опасна ли е листериозата?

След пролетната история от Е-сoli поредната бактерия прикова вниманието заради жертвите, които взе в САЩ. Листерията най-често се намира в почвата, във водата и животинските изпражнения. Издържа дълго при неблагоприятни условия и дори при замразяване. Загива при високи температури. Хората най-често се заразяват от сурови зеленчуци и плодове, замърсени от почва или оборска тор. Възможни източници са непастеризирани

рано мляко или храни, приготвени от него, сурови и непечени месни продукти и др.

Най-податливи на инфекцията с листерия са бебетата и хората с отслабен имунитет.

Обикновените хигиенни мерки пазят от заразяване - стриктно измиване и обелване на плодовете и зеленчуците, достатъчна термична обработка на мляко, месо и яйца, обилно измиване на ръцете, особено след работа с животни и почва. (ЖЗ)

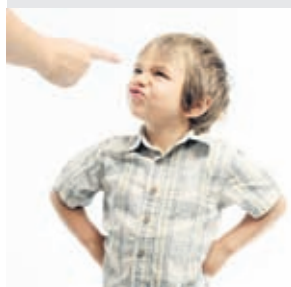
НОВОТО В
WWW.HEALTH.BG



Борбата със затлъстяването трябва да започне още в утробата
www.health.bg/15687



Сбогом мазнини - двуседмична диета
www.health.bg/15685



Когато детето лъже...
www.health.bg/15689

Анкета онлайн
Как се борите с есенната депресия?

Пожълтелите листа на шариха короните на дърветата, а заедно с есента се завърна и лошото настроение.

Попитаме читателите на health.bg как се справят с есенната депресия.

30% залагат на повече плодове и зеленчуци в менюто си.

Други 30 на сто отгледят повече време за сън. Спортът е антидепресант за 20% от анкетиранияте.

10 на сто от хората не полагат никакви специални грижи за подобряване на настроението си през есенния сезон.

Кафето, чаят и обогатените напитки са фаворити за останалите 10% от участниците в допитването.

Lacto 4
натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора при вирусни и бактериални храносмилателни разстройства

Остеоартрозата съпътства възрастта



Д-р Виолета Заркова

Д-р Заркова, когато на определена възраст - около 50-60 години, започнат оплакванията от болки в ставите, за какво заболяване най-общо говорим?

- За остеоартроза. Жените страдат по-често и това е свързано с хормоналните промени. Но невинаги оплакванията са съответни на рентгеновата находка. Т.е. при някои пациенти изследването показва относително добро състояние на ставата при силни болки, други нямат болка, но снимката открива сериозно износване. Хубаво е профилактиката да започне, преди да са настъпили тежките изменения, защото тогава не може да се помогне. В тези случаи се прибегва до оперативна намеса и помяна на ставата.

- Неизбежна ли е артрозата и от каква възраст се приема за нормално явление?

- Тя е като всички изменения, съпътстващи стареенето - побеляването на косата, бръчките по кожата и т.н. Но има няколко фактора, които биха ускорили появата ѝ. Остеоартрозата може да е първична и вторична. Първичната се проявява и в по-млада възраст и е свързана с вродени или придобити малформации на опорно-двигателния апарат, както и при спортисти или извършващи тежък физически труд. Също и при хора с генетично предразположение.

- Колко значителна е ролята на генетичния фактор?

● С д-р Виолета Заркова, специалист по физикална и рехабилитационна медицина, разговаря Галина Спасова

Заседналият начин на живот провокира болести на ставите
Снимка Рада ПЕТКОВА

- Твърде голяма е, защото примерно плоскостъпването, което за съжаление се наблюдава при около 90% от децата, води до неправилно натоварване на коленните и на тазобедрените стави, на гръбначния стълб. И така става предпоставка за по-ранната поява на артрозни изменения.

- Ранното коригиране на плоскостъпването решени ли е?

- То може да забави процесите, профилактично. Защото се прави със стелки.

- Вторичните фактори за появата на артроза?

- Може да възникне след възпалителни ставни заболявания, травми - например при колянната ста-



Наднорменото тегло е ускорител на артрозните изменения, тъй като ставата се натоварва много

ва разкъсване на менискуса или на кръстни връзки може също да провокира по-ранно настъпване на артрозни изменения. Защото се нарушава механиката на ставата.

Наднорменото тегло е ускорител на артрозните изменения, тъй като ставата се натоварва много. Увеличеният прием на

микроелементи като цинк, селен, манган, антиоксиданти е в състояние да забави процеса. Лечение няма, защото тези промени съпътстват възрастта. Но отлагането е възможно. Единственият начин е профилактиката.

- Съществуват ли съвременни средства, които да подсилят ефекта от доброто хранене и движението?

- Освен приемането на микроелементи и антиоксиданти, които въздействат върху всички структури на опорно-двигателния апарат - мускулатура, съединителна тъкан, върху синтеза на колагена и еластина, има специални хондропротектори, което означава "предпазващи, подпомагащи ставите". Те са или на растителна основа, или от животински произход, от черупчестите мекотели. Препаратът "Хондросейв" например съдържа основните субстанции, предпазващи ставите, като активните вещества са във форма, максимално проникваща в ставния хрущял.

- Значи човек трябва да се замисли далеч преди ставите да започнат да го "въртят"?

- По статистика артрозните изменения започват на 30-33-годишна възраст - това е свързано с обедняването на вода, с колагена и еластина около ставата, с промените в костната структура, с настъпването на остеопоротични изменения - намаляването на калция. Когато да се започне приемането на хондропротектори зависи от натоварването - при спортистите и хората на тежкия физически труд трябва да е много по-рано. Но дори и без никакви оплаквания, над 35-40-годишна възраст профилактиката с хондропротектори е препоръчителна. При заседналият начин на живот ставите не се хранят добре и тогава също са нужни хондропротектори. Но съчетани и с движение (като се избягват големи натоварвания), защото така ставата се храни по-добре. Плуването е отлична профилактика на артрозите, тъй като упражнява практически всички стави.



ХОНДРОСЕЙВ СЪХРАНЯВА СТАВИТЕ!

Глюкозамин е съставна част на хрущялната тъкан. С напредване на възрастта производството му в организма намалява и се развива остеоартроза.

Хондроитин е една от най-важните съставки за ставите и прилежащите тъкани и когато те са увредени, усилва възстановителните процеси.

Метилсулфонилметан (МСМ) е естествена форма на органична сяра, играе важна роля за подвижността на ставите, спира болковите импулси и има противовъзпалителен ефект.

Витамин D3 е от съществено значение за костната обмяна.

Хондросейв е хранителна добавка, която съдържа всички тези необходими съставки за опорно-двигателния апарат!

Препоръчителен прием: 2x1 таблетка дневно в продължение на 2-3 месеца при всички дегенеративни и възпалителни ставни заболявания.

Търсете в аптеките!



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

В Дания въведоха данък върху мазнините

Дания стана първата държава в света, където беше въведен данък върху мазнините. Целта е населението да се ориентира към здравословното хранене. От 2 октомври жителите на скандинавската страна ще купуват по-

скъпо продуктите с високо съдържание на мазнини - масло, сладкиши, пици. Правителството се надява тази мярка да стане част от профилактиката на много заболявания.

В навечерието на обявеното поскъпване гат-

чаните масово купуваха продуктите, чиито цени бяха в нездравословния списък.

Според някои критици решението на властите в Дания ще създаде само неразбория в ценообразуването. (ЖЗ)



Бъдещите майки трябва да знаят рисковете, на които са подложени по време на работа Снимка Рада ПЕТКОВА

Как да облекчите сутрешното гадене

Въпреки че се нарича сутрешно, повдигането може да ви сполети по всяко време. Избягвайте всичко, което го предиз-

виква. Често похапвайте. Леката закуска може да намали пристъпите на гадене. Особено ефективни са напитките с джинджирил. Пийте повече течности. Не бързайте

Как да съчетаете бременността с работата

Повечето жени продължават да работят по време на бременността. Но това е свързано с някои проблеми и неудобства за бъдещата майка. За да останат във форма и да се справят със задълженията си, бременните трябва да се научат как да преодоляват неудобствата и да знаят рисковете за здравето при извършване на една или друга дейност.

преди работа. Не скачайте от леглото, ставайте бавно, отделете време за спокойно приготвяне за предстоящия ден. Бързите и резки движения само ще предизвикат повдигане.

Как да нагвиете умората

Често чувствате изтощение, защото организмът ви по време на бременност работи извънредно. Ще се почувствате по-добре, ако употребявате храна, богата на желязо и белтъчини. Умората може да бъде симптом на анемия, предизвикана от недостига на желязо. Включете в менюто си червено месо, птици, морски продукти, листни зеленчуци, пълнозърнести култури, паста, бобови храни и ядки. Докато сте на работа,

често правете кратки прекъсвания. Ставайте и ходете няколко минути. Тези активни интервали ще ви зарежат със сили. Друг вариант е да намалите светлината, да затворите очи и да повдигнете краката си на по-високо.

Намалете домашните ангажименти. Освободете си време за повече почивка. Продължете заниманията със спорт. Може би физическите упражнения са последното, за което ви се мисли в края на работния ден, но те ще ви дадат енергия, особено ако цял ден сте седели в офиса. Преди това обаче се консултирайте с вашия лекар, не бива спортът да заплашва здравето ви. Ходенето пеша е най-добрият начин за разтоварване и отмора. Лягайте си рано. Спете не по-малко от седем-девет часа.

Как правилно да седите и стоите

С развитието на бременността обичайните действия започват да ви създават неудобства. Трудно ви е да седите и да стоите прави. Затова на няколко часа се разхождайте, за да спадне мускулното напрежение и да избегнете отоците в краката. С помощта на регулируеми подлакътници на стола и възглавничка зад гърба седенето продължително време ще стане по-комфортно. Ако столът ви няма такива подлакътници, импровизирайте. Малката възглавничка винаги ще ви осигури допълнителна опора на гърба.

Когато стоите прави дълго време, кръвта нахлува в краката. В резултат може да усетите болка и световъртеж. Продължителното стояне гарантира допълнително натоварване на гърба. Ако не можете да го избегнете, стъпете с единия си крак върху някаква поставка. Сменяйте често краката.

Носете удобни обувки, които стабилно поддържат стъпалата ви.

Когато трябва да се наведете, правилната поза ще намали натоварването на гръбначния ви стълб. Ако ви се наложи нещо да вдигнете, сгънете краката в коленете, а не се навеждайте напред. Старайте се основната ви опора да са краката, а не гърбът. Най-важното - не вдигайте тежки вещи.

Как да се справите със стреса

На работното място често се случват стресови ситуации, но бъдете внимателни. Нужна ви е енергия, за да се грижите за себе си и здравето на бъдещото бебе. За да намалите стреса, когато сте на работа, ще ви помогнат следните съвети:

○ Точно планирайте и контролирайте задачите си за деня.

○ Всеки ден си правете списък с ангажиментите.

○ Споделяйте, не дръжте негативните емоции в себе си.

○ Научете се да релаксирате. Някои упражнения ще ви помогнат да се справите със стреса. (ЖЗ)

Медицински центрове FiHealth - модерната медицина, на която всички имаме право

Нови модерни медицински центрове, отговарящи на всички съвременни европейски стандарти в медицината, вече приемат пациенти в градовете София и Пловдив.

На тринадесетата година от въвеждането на задължителното здравно осигуряване в България мнението на пациентите за реформата може да се обобщи до следното: модерната диагностика е скъпа и не се покрива от НЗОК, а ако искаш да бъдеш лекуван качествено, със сигурност трябва да доплащаш. Именно затова, когато видим модерен медицински център със съвременна апаратура и висококвалифицирани специалисти, не можем да си представим, че там приемат и само с направление от личния лекар.

Медицинските центрове FiHealth в София и Пловдив обаче разбиват тази представа, защото съчетават всичко, за което ние, пациентите, мечтаем: работят по договор със здравната каса, отговарят на всички съвременни европейски стандарти и в тях работят над 80 водещи лекари - специалисти, които ни спестяват време за неприятното ча-



кане пред лекарските кабинети.

Медицински център FiHealth в София разполага с диагностична апаратура от най-висок клас, която включва два ултразвука от ново поколение и единствен по рода си в София апарат за прецизно мерене на очното налягане. Има и дигитален рентгенов апарат, който гарантира високо качество на снимките с най-ниско и безвредно облъчване на пациентите. В кардиологичния кабинет може да се извърши и преглед на сърцето с натоварване на велоергометър.

Медицинският център FiHealth в



Пловдив пък е един от най-модерните медицински центрове в града. Той също разполага със съвременна апаратура за точна диагностика - ултразвук, апарат за мерене на очно налягане, велоергометър в кардиологичния кабинет и много други апарати от най-висок клас.

Кръгът на пълното и качествено обслужване се затваря със собствените лаборатории, с които разполагат и двата медицински центъра. В тях могат да се правят пълни и прецизни изследвания на кръв и урина.

Във FiHealth се провеждат и обстойни профилактични прегледи, което ги прави предпочитан партньор на фирмите за провеждането на профилактика и трудова медицина. Освен това клиентите, които имат сключен договор за доброволно здравно осигуряване със "Здравноосигурителна каса FiHealth", могат да се възползват от всички удобства и предимства на медицинските центрове.

Предлагайки всички тези услуги на па-



циентите, медицинските центрове FiHealth са модерен, качествен и бърз начин да се погрижим за здравето си.

Медицински център FiHealth - София приема пациенти на адрес: гр. София, кв. "Студентски град", ул. "Проф. Александър Фол" 2, вх. В, ет. 1 (до зала "Христо Ботев"). За записвания на час: **02 445 66 66** и **0882 140 666**, като работното време е от **8 ч. до 19 ч.** от понеделник до петък.

Медицински център FiHealth - Пловдив можете да намерите на адрес: гр. Пловдив, бул. "България" № 4, ет. 1 (над партер) в комплекс "Орибилдингс". За записвания: **032 307 666** и **0882 310 666**, с работно време от **8 ч. до 18 ч.** от понеделник до петък.

Монополът в медицината вреди на пациентите

Преди седмица от страниците на в. "Живот и Здраве" зададохме въпроси към различни институции, за да изясним имат ли основание за тревога пациентите, на които се предписват генерични препарати. Това са медикаменти, които са произ-

ведени от утвърдени фармацевтични фирми, след като е изтекъл патентът на активното лекарствено вещество. Така се постига значително по-ниска цена на съответния препарат, при еквивалентно действие с оригиналния продукт. Повод за публикацията ста-

на изразеното притеснение от Българския съюз на трансплантираните пациенти, след което националният омбудсман се включи в дискусиата чрез писмо до здравния министър. "Живот и Здраве" вече ви запозна с мнението на специалиста от Фармацевтичния факул-

тет доц. Николай Данчев, че генеричните лекарства са ефективни и безопасни. Днес публикуваме отговора на омбудсмана Константин Пенчев. С удоволствие ще участваме в кръглата маса, която той има намерение да организира, защото в редакцията сме натрупали много въпроси, които очакват своя отговор. А институциите са длъжни да отговорят, защото с действията и бездействията си определят съдбите на хората. Един от най-интересните въпроси е кой и с каква цел паникьосва хронично болните. На повърхността нещата изглеждат като реална загриженост. Но и без да се гледа през лупа, само при базово познание за реалностите в медицината и фармацията, става ясно, че движателят на насажданите страхове сред пациентите е съвсем друг. Никой не отрича ролята на иновативните лекарства. Чрез новооткритите молекули започнаха да се лекуват редица заболява-

ния. Но когато патентната им защита изтече, най-логичният процес е появата на генерични препарати. Така се създава конкуренция, която позволява много по-широк достъп до модерно лечение. И във всички области на медицината е така. За всяко от масовите заболявания има десетки препарати, съдържащи едно и също активно вещество, а избор на лекарите е какво точно да предпишат на всеки конкретен пациент. Проблемът е, когато в медицината някой иска да наложи изкуствен монопол. Така изглежда ситуацията при лечението на хората след бъбречна трансплантация. 90 на сто от тях са диспансеризирани в един център в Александровската болница в София. Един специалист им предписва от години един-единствен препарат срещу отхвърляне на присадения бъбрек, а след това същият този специалист отива в НЗОК да одобри с погпи-

са си собственото си решение за скъпо струващо лечение. И освен това е консултант кои препарати да бъдат включени в позитивната лекарствена листа. При това на пациентите усилено се внушава, че ако не приемат едн-кой си препарат, това ще е провал за здравето им. Без да има каквито и да е реални научни или практически основания за това. Сигурно ситуацията е удобна за доц. Емил Паскалев, но едва ли е в полза на пациентите. Но, както се казва в класическата поговорка, не е луд който яде баницата... Пълната липса на алтернатива в случая води само до един резултат - монопол и поддържане на високи цени, които лишават пациентите от много неща. И ако хората не са длъжни да знаят загкулсието на здравеопазването, институциите трябва да го знаят, но и да противодействат на порочните практики. Иначе се превръщаме в една голяма Катунца. (ЖЗ)



Омбудсман на Република България

Националният омбудсман не е, а и не е необходимо да бъде експерт във всички сфери от живота, които по един или друг начин засягат хората, подаващи жалби до институцията. Работата му е да контролира дали съответният компетентен в определената област държавен



Константин Пенчев

орган не засяга правата на гражданите. Ето защо аз, като омбудсман на Република България, не мога да отговоря на въпроса дали генеричните лекарства са ефективни и безопасни и дали пациентите с тежки заболявания могат да бъдат спокойни, когато се лекуват с тях. В държавата има конкретни институции, които трябва да следят стриктно за качеството и ефикасността на разрешените за употреба лекарствени продукти и именно експертите, които работят в тях, трябва да дадат категоричен отговор на този въпрос.

Призванието на омбудсмана е да бъде посредник между гражданите и администрацията и да полага усилия за сближаване на позициите между тях и намиране на решение, когато е възникнал проблем. Именно затова, когато при мен дойдоха представители на Българския съюз на трансплантираните пациенти, притеснени от информацията, че оригиналните лекарства, с които са лекувани до момента, ще бъдат заменени в позитивния лекарствен списък с генерични, изпратих писмо до министъра на здравеопазването, за да го информирам за опасенията на тези граждани. Препоръчах внимателно да бъдат оценени още веднъж включените в списъка животоподдържащи лекарства за трансплантирани пациенти, тъй като тяхното лечение изисква специално отношение към последващото им наблюдение и терапия, важна част от което са медикаментите - жизнено необходими за поддържане на добро здравословно състояние и овладяване на риска от отхвърляне на присаден орган

В дългосрочен план.

Моето мнение е, че на фона на видимите усилия на българските власти за създаване на повече възможности за извършване на трансплантации, които често са последен шанс за спасяване на човешки живот, е задължително да се предприемат ефикасни мерки за гаран-

тиране на последващото лечение и поддържане на трансплантираните пациенти.

През годините е наложена практиката Националната здравноосигурителна каса да заплаща напълно или частично, в полза на здравноосигурените лица, медикаменти, които са с най-ниската предлагана от фармацевтични компании цена, като логично се предполага, че това са именно генеричните продукти. Най-често излаганият аргумент в полза на този подход е, че така може да се осигури достъп до лекарства на повече нуждаещи си граждани в условията на ограничения финансов ресурс. Очевидно е обаче, че хората изпитват притеснение от използването на генерични продукти и често не вярват в тяхната ефикасност и безопасност. За да бъдат преодолените тези страхове, държавните органи, ангажирани с гарантирането на безопасността и качеството на разрешените за употреба лекарствени продукти, трябва много по-активно да предоставят на пациентите информация за своите действия и решения в тази област.

Като национален омбудсман поемам ангажимента да организирам кръгла маса по въпроса, на която да присъстват както представители на компетентните институции, така и гражданите, притеснени от използването на генерични продукти. Именно в рамките на тази дискусия експерти ще могат да отговорят на въпроса дали генеричните лекарства са ефективни и безопасни.

КОНСТАНТИН ПЕНЧЕВ -
ОМБУДСМАН НА РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ



Лаборатории Карлсон: Водещ производител на хранителни добавки в САЩ

Mellow Mood™

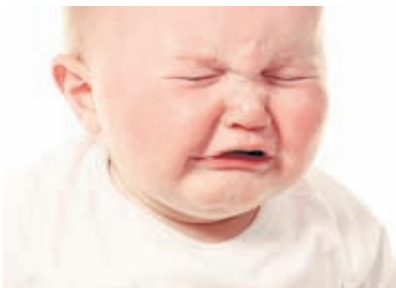
Специално създадена хранителна добавка с минерали и витамини, които спомагат намаляването на физическия и психическия стрес, подобряването на познавателната функция и настроението, осигуряват спокоен сън, без да предизвикват сънливост през деня. Няма привикване към продукта.



Carlson

Производител:
J.R. CARLSON LABORATORIES, INC.
Страна на производство - USA

Вносител:
Демакс Нова БГ ООД,
гр. София, ул. „Църноок“ 8
тел: 02/963 28 83
0898 242 406
e-mail: info@demaxnovabg.com
www.demaxnovabg.com



Плачът на новородените в първите дни от живота им има признаците на езика, на който говорят родителите им

Живот след цигарите

● Скъсайте оковите на зависимостта и ще се харесвате повече

Бойка ВЕЛИНОВА

Организмът на пушача започва да се "съживява" още в първите минути след последната цигара. Останалите предимства са, че не вредим на красотата си и не хвърляме пари на вятъра. И още - не пречим на околните с отровния дим и не натрапваме на близките нашия порок.

Изследвания за влиянието на токсичните съединения върху човешкия организъм са категорични, че:

○ 20 минути след последната цигара кръвното налягане и пулсът се нормализират, а оросяването на ръцете и



краката се подобрява;

○ След осем часа съдържанието на въглероден окис в кръвта намалява, а кислородът се увеличава до нормални стойности;

○ След 24 часа опасността от сърдечен ин-

фаркт започва да намалява;

○ След 48 часа нервните окончания започват да се възстановяват, а усещанията за вкус и мирис се подобряват.

Трябва да знаете, че от две седмици до три месеца след като сте изпушили последната цигара, организъмът те първа започва да идва на себе си: подобрява се кръвообращението, ходенето и изкачването на стълби става по-лесно, дишането е по-свободно и леко. Най-труден е първият месец след взимане на съдбовното решение и то-

Потърсете помощ още днес!

Повече информация за Националната програма за ограничаване на тютюнопушенето ще намерите на www.aznepusha.bg. Там пушачите имат възможност да тестват степента си на зависимост, да изчислят с колко цигарите ги удрят по джоба и да задават въпроси във форума. Групата "Аз не пуша" във Фейсбук днес наброява над 58 хиляди души и се увеличава с всеки изминал ден. Телефонът за подкрепа е 0700 10 323 и е достъпен всеки работен ден от 9.00 до 19.00 ч. Още информация по темата има на страницата на Министерството на здравеопазването.

гава имаме нужда от най-силна подкрепа. Лошата новина е, че повечето от опитите за спиране на цигарите се провалят, както знаем и от прочутата констатация на Марк Твен. Според статистиките само 7 на сто от хората, отказали цигарите без чужда помощ, остават непушачи.

До деветия месец бившият пушач наблюдава много разващи промени в здравословния си статус - кашлицата намалява или изцяло спира, синусите се изчистват, умората не е така изтощителна, дишането става по-дълбоко. След една година без цигарен дим рискът от сърдечен пристъп намалява наполовина. Не трябва да се забравя, че това е цял един процес, който не е бърз и лесен. След физическите промени настъпва и отпускане на психиката, а и свободното време се увеличава. След две години без

цигари шансът ви да останете непушач е значително увеличен и надминава 80 процента.

Ако ви е омръзнало да пушите пред офиса на студа, да ви натирват в ресторантите, да се бугите с хрипове и да се ядосвате от поскупването на кутията порок - опитайте се къде е навикът ви: за някои той се оказва между показалеца и средния пръст на дясната ръка и при необходимост от цигара въртенето на химикалка го неутрализира. Отложете следващата цигара с час, два или един ден и продължавайте с едри крачки към един по-качествен и свободен живот, който заслужавате. А ако от последната ви цигара е изминало дори едно денонощие, вие заслужавате поздравления! Продължавайте смело, мотивирайте се по най-добрия за вас начин и скъсайте оковите на зависимостта. Повярвайте, ще се харесвате повече!

ЛЮБОПИТНО

Мляко



Всекидневната употреба на млечни продукти подобрява когнитивните функции на мозъка и е идеално средство за профилактика при възрастните хора, твърдят учени от Австралия. Включвайки в менюто си такива продукти, можем да се радваме на по-добра памет, мислене, ориентация и др.

Лен



Неотдавна изследователи от университета в Пенсилвания откриха, че семената на лена притежават свойствата на радиопротектор, т.е. могат да предотвратят негативния ефект на лъчевата терапия. Освен това те са източник на омега-3 мастни киселини, оказващи противовъзпалително и антиоксидантно действие.

Ако ползвате английски език, можете много да се поучите от личните истории във форума *Smoking Cessation* на www.About.com. Ще осъзнаете, че пушенето ни се отразява много повече, отколкото си мислим. За да открием истинското си аз, трябва да обелим деформациите, причинени от порока, като люспи на лук. Групата във форума се подкрепя и предлага безплатни сертификати за отбелязване на първата година без цигарен дим. Ако сте си го заслужили, ще ви го изпратят да си го разпечатате и рамкирате или да си го качите като фон на монитора, за да ви напомня за постижението.

Сърдечно-съдовите заболявания засягат все по-млади хора

● С д-р Веселка Гергова, кардиолог от Александровска болница, разговаря Микаела Въжарова

- От какво се формира сърдечно-съдовият риск и възрастта ли е определящата за отключването на проблемите на сърцето, д-р Гергова?

- Най-голям риск носи диабетът, вторият най-сериозен лош фактор е нивото на холестерола и неговите фракции. Следват пушенето, наднорменото тегло, неправилното хранене и прекомерната употреба на сол, заседналият начин на живот, нервното напрежение, стресът - най-сериозната причина и за "подмладяването" на сърдечно-съдовите заболявания в съвременния свят. Много млади хора, без да подозират, имат проблеми със сърцето, като много от тях дори нямат оплаквания.

- Бихте ли очертали профила на най-застрашените?

- Възраст 40 + години, с наднормено тегло, пушачи и неспортувачи. Защо сла-

гам тази възрастова граница? Защото, доказано е, именно оттук насетне тялото реагира на вредните ни навици. И не бива да се държим като шраусите - да "заравяме глава в пясъка", да игнорираме дори и най-малкия знак за проблем. Профилактиката е задължителна за всички над 45-годишна възраст. Трудно е да се намери човек, който да не носи някои от рисковите фактори, които налагат предпазване.

- В контекста на профилактиката и лечението на сърдечно-съдови заболявания много специалисти препоръчват директно и прием на аспирин. Вашето мнение?

- При пациентите с различни рискови фактори аспиринът има доказано действие в превенцията на фатални сърдечно-съдови инциденти. За възникването и на инфаркт, и на инсульт значителна роля има и

образуването на тромб в кръвоносните съдове. Затова е важно да се препятства възможността за повишено "слепване" на червените кръвни клетки (тромбоцитите) помежду им - срещу това хапчето може да помогне.

Подчертавам обаче - говорим не за лечение, а за предпазване. Конкретната форма за коментиранията профилактика е аспирин протект от 100 mg. Хапчето действа през цялото денонощие, усвоява се в тънките черва и предпазва от съдови инциденти, като намалява съсирваемостта на кръвта. Ако се пие редовно, рискът от спонтанни тромбози в атеросклеротично променени съдове на сърцето, долните крайници, на бъбреците, белия дроб и мозъка намаляват. Другите дози - от 500 или 325 mg, са вече лечебни, но с тях лекуваме простуда, висока температура, мускул-



Д-р Веселка Гергова

ни, ставни болки.

- Еднакво ли действа на всички?

- Изследванията показват, че има различна сила в различните възрасти. При жени до 65 г. има по-голяма ефективност за профилактика на мозъчни инциденти, а при мъже на същата възраст работи в посока предпазване от коронарни инциденти. А иначе - общата рецепта за здраво сърце е: правилно хранене с достатъчно плодове и зеленчуци, да не товарим организма с животински мазнини, да не вечеряме късно и да си лягаме веднага след това, да имаме време за физическа активност всеки ден и за своята дневна доза положителни емоции.

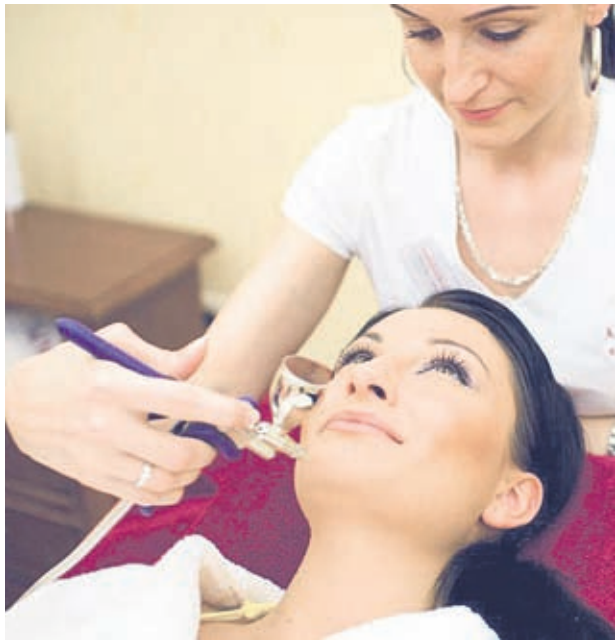
Животът ежедневно ни поднася силни емоции. За да се справим с тях, трябва здраво сърце.

Аспирин® Протект
Една малка таблетка.

Специална таблетка, дърган емоция.
За хора със сърдечно-съдови рискови фактори.

АСПИРИНЪТ ЗА СЪРЦЕ

Аспирин® Протект е лекарствен препарат на базата на аспирин. Препаратът е предназначен за профилактика на сърдечно-съдови заболявания. Препаратът е противопоказан при някои заболявания. Вижте листовката за подробности. © 2011 Bayer AG. Всички права запазени.



Саша МАРКОВА

Почерпете кожата си с витамини

● Как да поправим поразите на лятото и слънчевите лъчи

Пигментните петна от кожата на лицето се премахват чрез кислородна мезотерапия, комбинирана с витамини. Тя представлява вкарване в кожата на молекули кислород и витамин С. За изглаждане на бръчките се прилага процедурата електропорация - вкарване на мастноразтворимите витамини А и Е в кожата, или фонофореза - насищане с витамини с помощта на ултразвук.

Правят се и коктейли от витамините А, Е и етерични масла за възстановяване на лицето чрез масаж. Етеричните масла най-лесно проникват в кожата, а заедно с тях и витамините, затова те са много ефективно сред-

ство за поддържане на здравето и красотата.

Петър Иванов препоръчва употребата на биокремове с витамини пред синтетичната козметика, която трябва да се употребява доста по-продължително и в по-големи дози, за да подейства пълноценно. Според него трябва да умеем да правим разлика между кремове, които са дерматологично тествани и клинично тествани. Дерматологично тестван означава, че кремът е нанесен върху кожата, докато клинично тестванят е резултат от сериозни изследвания. Затова трябва да предпочетем последния.

Основните витамини, влагани в козметиката, са

А, С и Е. Всички останали витамини се приемат вътрешно.

Кожата ни се нуждае от всички витамини, но този, който най-бързо се изразходва от организма и най-лесно можем да набавим чрез директен прием или чрез нанасяне на крем върху кожата, е витамин С, аскорбинова киселина. Кремове за лице с този витамин са направени така, че той действа на порции с удължено освобождаване чрез специална нанотехнология.

Витамин С е водноразтворим, докато витамините А и Е са мастноразтворими. Това налага строго определен ред на нанасяне върху кожата, който гарантира най-ефикасно

действие. Първо се нанася витамин С и след това А и Е.

"Витамин А още е известен като ретинол. Той обаче е алкохол и предизвиква фоточувствителност на кожата. Затова през лятото, когато е силна слънчевата светлина, не трябва да се използват козметични продукти с ретинол, за да не предизвикат алергия. Тази козметика е особено подходяща през есента и зимата. Четете винаги съдържанието на кремове за лице и предпочитайте съставката ретинол палмитат пред ретинол, защото тази форма на витамин А не предизвиква зачервяване на кожата", съветва ни козметикът Петър Иванов.

Витамин А има много силен противобръчков ефект, подхранва кожата на клетъчно ниво.

Витамин Е, известен още и с наименованието токоферол, е най-мощният антиоксидант за кожата и запазва генетичния код на човека. Той се бори със свободните радикали, които причиняват малформации или тумори в клетката. Възпрепятства окисляването на мастните киселини и спомага за правилното протичане на жизнения цикъл на кожните клетки, без да се получават дефекти.

След лятото кожата ни изглежда изсушена и изтощена. Загубила е много соли и ценни минерали през горещините, затова тя се нуждае от интензивно подхранване. Срещаме се с Петър Иванов, който е медицински козметик и управител на верига салони за красота, за да ни обясни какво е въздействието на витамините върху кожата и с коя процедура най-лесно можем да възвърнем нейната жизненост. По думите му освен слънчевото греене през лятото

Основните витамини, влагани в козметиката, са А, С и Е

хлорът от водата в басейните и солта от морската вода допълнително могат да изсушат кожата и тя лесно да се набръчка. Друг проблем след изгаряне на кожата е получаването на пигментни петна, видими след доста време. Всички тези проблеми можем да отстраним най-лесно и бързо чрез специални процедури с витамини.

Не експериментирайте със здравето си!

Когато купувате витамини и хранителни добавки с недоказан произход, вие превръщате себе си и семейството си в опитни мишки.



Доверете се на

ЦитроВит

Витамин С №1 в България



ОТ АКТАВИС – НАЙ-ГОЛЯМАТА ФАРМАЦЕВТИЧНА КОМПАНИЯ В БЪЛГАРИЯ



Тенис турнир Sargenor Cup

Лекар и банкер грабнаха VIP купата

Саша МАРКОВА

Слънчев есенен ден зарадва участниците в тазгодишния тенис турнир VIP Sargenor Cup за любители, който се провежда за шести пореден път на кортовете на ТК "Левски-София" в Борисовата градина. Основен спонсор и инициатор на събитието е фармацевтичната компания "Екофарм" в лицето на нейния собственик г-р Петър Велев. Той от години дава шанс на любителите на тениса от цялата страна да обменят опит, като кръс-



Д-р Петър Велев и Явор Цаков връчват купите на двамата победители Мартин Николов и Георги Милев

тосат ракети в оспорвани турнири на корта.

В шестото издание на VIP Sargenor Cup участниците бяха предимно лекари, но не липсваха бизнесмени, адвокати и банкери. Оформи се общо 22 двойки от София, Пловдив, Варна.

По-известни лица, които можеха да се забележат на кортовете, бяха журналистите Сашо Йовков и Иво Танев, футболистът Георги Илиев, Евгени Мединкаров - директор на ортопедията в Горна баня.

Сред ентузиастите на корта се забелязваха и представителки на нежния пол.

През първия ден от любителския тенис турнир двойките започнаха играта на общо 7 корта и до края на предвиденото време бяха изиграни всички турнири.

До полуфинали стигнаха двойките Велев-Макавеев, Петров-Димитров, Милев-Николов, Мильотев-Греков. След края на оспорваните срещи всички участници получиха подаръци от Sargenor, отгърнаха в кафенето на ТК "Левски-София", като заслужено се подкрепиха с вкусно барбекю.

През втория ден от VIP турнира Sargenor Cup срещите отново продължиха до 9 гейма. Тангемите, класирани за полуфиналите от предния ден, започнаха оспорвана борба. На финала останаха двойките Пет-

ров-Димитров, Милев-Николов, но поради контузия на един от участниците първият тандем се отказва.

Купите и предметните награди от Sargenor на класираните се връчиха Явор Цаков, президент на ТК "Левски-София", и г-р Петър Велев, собственик на "Екофарм".

"Нашият традиционен турнир VIP Sargenor Cup завърши успешно и на много високо ниво. Да благодарим на Петър Велев - член на нашия тенис клуб, за неговата последователност и желание да подкрепя професионалния и аматьорския тенис, и тениса за лекари. Благодарение на продуктите, които "Екофарм" предлага на нашия пазар, ние се чувстваме бодри и заредени с енергия", каза при награждаването Явор Цаков.

Първо бяха връчени купите на участниците в утешителния турнир, който се провежда успоредно с VIP Sargenor Cup. На трето място се класираха двойките Личев-Данолов и Илиев-Нушев. Второто място зае тангемът Кралчева-Ламбрев, а първото място грабнаха Желязков-Александров.

Двете трети места във VIP Sargenor Cup бяха за двойките Велев-Макавеев и Мильотев-Греков. Второто място зае тангемът Петров-Димитров.

Шампионите

Победители на тазгодишния тенис турнир за любители VIP Sargenor Cup са двойката Милев-Николов.

Георги Милев е лекар, с тенис се занимава любителски от 30 години. Сподели, че не се е притеснявал за победата, защото е разчитал не само на приятелството, но и на уменията на своя съотборник.

"Имахме 2-3 по-трудни мача, но като цяло турнирът беше по-силен, отколкото предполагаме", сподели Георги Милев. Досега на тенис турнирите за лекари той е участвал два пъти, но във VIP Sargenor Cup се състезава за първи път.

Мартин Николов е банкер от Варна, от 12 години играе тенис.

"Щастлив съм от победата ни. Тук съм по покана на моя партньор. Имахме трудни мачове, но се радвам, че спечелихме VIP Sargenor Cup. Искам да благодаря на спонсора и с удоволствие бих участвал отново", каза за В. „Живот и Здраве“ Мартин Николов.

ДУМИТЕ



Румен ЛЕОНИДОВ

Въпреки всичко щастливи

Тази книга сигурно щях да я подмина като самолет, но в едно антикварно гнездо се зачетох в нея - есета и фейлетони от неизвестен автор. Човешка книга от сърдечен и добродушен германец. Къси творби, умни и най-важно - карат ме да се взглядам в неща, които не си забелязвах. Например колко ни е стеснен погледът към възрастните хора, дори към собствените ни майки - живи са, добре са, голяма работа, понеже скучаят, досаждат понякога, дори се сърдят, че не се обаждаме. Ала тихо си отиват. Всеки ден им е даден на вересия. Ние търчим като файто-нджийски коне из попрището на занаята, гледаме да не изпуснем дечурлигата, а те - старците, гаснат и искат личен контакт, да ни милват за сбогом с поглед, да ни чуят на живо. И все нямаме време за малко повече време, за едно може би последно домашно свиждане...

"Татко, искам да стана политик" - обръща се един ден към писателя Бахер неговият син. "Защо точно политик?" - пита озадаченият баща. Синът му отговаря, че знае - политиката е мръсна работа, но "който не го показват по телевизията, изобщо не съществуват!".

Авторът заключава: "Порано наистина трябваше нещо да направим, за да се появиш на екрана, днес е нужно да те показват често, за да направим нещо". Умна книжка, жалко, че открит един-единствен екземпляр в коша за четива по лев, бих купил десетина. Защото книгата е най-мъдрият ми приятел след Учителя Живот. Но защо чакаме да ни дават по телевизора, за да сторим нещо? Не всеки, когото показват по телевизията, ще оставя нещо в настоящето. И не се знае как бъдещото ще погледне връз него. Животът продължава да ни превъзхожда, защото сме лоши ученици: знаем всичко, но не знаем, че нищо не знаем. Това последното го е изрекъл Сократ. Не за да ни се докара, а за да ни подсети, нас, всезнайковците, че не мислим с главите си, а с телевизорите върху раменете си. И въпреки всичко сме щастливи.

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.



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

В края на октомври специално за премиерата на "Кецове" в България идва Жералдин Чаплин. Като председател на журито на Московския кинофестивал, тя не успя да се пребори за нашия филм заради "баланса на призовите", но демонстрира пристрастието си, като на официалното закриване се качи на сцената с... бели кецове. Необичайният ѝ жест привлече вниманието не по-малко от голямата фестивална награда. Журито отбеляза "Кецове" "специално", а руските киноманиаци го признаха за най-добър. Валери Йорданов е сценарист на филма, играе в него, а режисират заедно с Иван Владимиров. Валери има театрален "Аскеер" за ролята си в "Хъшове", отличен е и като най-добър киноактьор за 2009 г.

С каква нагласа тръгнахме за Москва, какъв беше емоционалният гравитус след ценния приз и този безпрецедентен жест на Жералдин Чаплин?

- Самото участие в състезателната програма беше като глътка въздух, а усещането - като скок във вода отвисоко. Но не сме си поставяли цели. Искахме с Иван Владимиров да разкажем добре тази история. Най-много се радвах на актьорите, които се вълнуваха и купонясваха като деца. За мен като усещане най-важната проекция беше на пресконференцията. Много критични са руснаците, опасно критични и ми беше любопитно как ще се възприемат, понеже техният "Шапито" е на подобна тема. След няколко часа започнаха да излизат статии със суперлативи, дискусии, страхотни реакции. И стана този фурор (ние се бяхме върнали вече), наградата, реакцията на Жералдин Чаплин... изобщо не сме го очаквали. Руският режисьор Достал ми се обади и ми каза да си презгърна екипа, аз щях да се разплача. Всичко гоиде като фойерверк. Като деца пред състезание - и ето, успяхме. Иван малко съжалява, че не взехме наградата. Щеше да се гледа много в Русия. И ще се гледа, на сайта на киноманиациите имаше реклама - очаквайте "Кецове". Тя е най-голямата награда.

- Как се появи "Кецове" и защо го наричат романтичен екшън?

- Пописвах кратки истории, имаше и представление по мой сценарий, като основата беше от Хайтов - "Дивите". То се игра с голям успех и го свалихме на пълни салони при кризата на театъра. И веднъж Филип Аврамов ме избъзика - като пишеш, защо не довършиш нещо за кино, да го направим заедно. И се хванахме на бас, че го двете седмици ще напиша. В началото мислех за късометражен филм, но историята сама се разви. Аз го нарекох философски екшън, някои - романтичен екшън, други го нарекоха дори

„Кецове“ спечели не само публика, а и бас

● С Валери Йорданов разговаря Галина Спасова



”

Аз съм убеден, че ако направя филм, 90% от приятелите ловци ще са прекрасни актьори

комедия. Точно е, че няма твърд жанр. Може да се нарече реалистичен етюд или реалистична приказка.

- Режисьорски тандем е рядкост в киното - като армия с двама главнокомандващи...

- Сценарият беше вече написан. По тогавашния закон няха право да кандигатствам за субсидия, защото няха тапия за режисьор. Започнах да се оглеждам за човек, с когото заедно да кандигатстваме. Естествено, идеалният вариант беше някой като мен, който за първи път се захваща, и то с голяма лента. Сетих се за Иван, изгрял съм в първата му курсова работа. После той ме изпита какви филми харесвам, кои актьори. Гледахме заедно филми и си говорихме.

- На снимки кой държеше мегафона?

- Никой, ако сме направили забележка на актьорите, това е било два или три пъти. На терен никой не е чувал какво си говорим - докато правехме режисьорската книга, се бяхме разбрали кое как ще бъде. И той е правил компромиси, и аз съм правил. Имаше два или три случая с кадри, които заснехме в неговия вариант и в моя. Но някои от най-важните епизоди са заснети само с един дубъл. В "Кецове" бяхме като семейство. Дори някой да е нервен, нещо да не е на кеф или да има проблем, другият ще си премълчи, ще смени темата, или ще "сготви" нещо. С една-две думи сме се разбирали. Актьорският кастинг беше много точен. Като ги избрахме, се видяхме няколко пъти, прочетохме сценария, отделни епизоди. И неусетно и за тях, и за нас видяхме кои неща ни лежат. Променяхме в движението и стана много леко. Задължително е режисьорът да си обича



актьорите. Трябваше като с малките деца - счулва вазата, ти си сърдит пет минути и след това вече си забравил и почват заедно да я лепите. А не да си сърдит и сърдит. Като при детето, накараш ли актьора да се чувства виновен, нищо не може да се получи. За актьорите снимачният период беше голям купон и понеже те се забавляваха и бяха много добри в кадър, ние не усещяхме колко е натоварващо. Чак като се прибрахме, жена ми каза: "Виждам на какво си заприличал", 12 килограма бях свалил.

- С какви тези или каузи очакваш да приобщиш зрителя?

- Много ми е интересно как ще се приеме филмът - на фона на всичко "лъскаво", което ни залива от години. Говоря за реклами, за... няма да обиждам на стилове музика. Всичкият силикон и фалш, които така са променили мисленето на публиката. Убеден съм, че ще има успех сред младите. Надявам се да влязат и техните родители, защото ще се получи хубав диалог. Всеки ден можеш да наблюдаваш някъде някой да обвиня-

ва гласно или негласно децата или по-младите за не-сериозност, за безхаберие, егоизъм. Без специално да сме го търсили, в "Кецове" се получи обяснение. Човек може външно да изглежда крайно безперспективен или незаинтересован, а всъщност да има много таланти. И да е умен, каквито са повечето от младите в България. Друг е въпросът доколко имат шанс. Интересува ме отгелният човек. Който е паднал, а не този, който е по всички вест-

ници. Интересува ме доколко вълната от силикон, обобщено казано, ще промени децата ни. Аз ги наблюдавам в момента на какво се радват, от какво се впечатляват. Това е много страшно и много опасно.

Любопитно ми е и цялата агресия, която е наоколо - у децата, и у най-малките дори, - как може да се преобразува в чувство за хумор и в творческо мислене. Защото е възможно. Не е лесно, но е възможно. Темата, с която в момента се занимавам, е поголовното унищожаване на природата. На Кардере, където заснехме филма, се подготвя втори Слънчев бряг. Секат се гори, чакат някакви разрешения. Ще изсипят бетон, ще унищожат всичко, ще има една-две години доволни руски туристи и след това децата ни ще гледат снимки и ще им се струва, че са на друга планета.

- Какво възприе от учителите си извън занаята?

- Освен професионалните уроци у моите преподаватели - Стефан Данаилов, Илия Добрев, Ивайло Христов и Иван Налбан-

тов - ми допадна погледът върху нещата. Има нещо много смело в начина, по който се справят с проблемите си. И в личен, и в професионален план. Не клякат. Те са от този сорт мъже, които, ако ги удари нещо, вдигат глава и продължават още по-настойчиво. Има нещо много хубаво в тази самоубийствена чиста готовност да стигнеш докрай.

- Загкулисната тайна на чудото, което сътворихте с "Хъшове" в Народния театър?

- Толкова леко се работи със Сашо Морфов и с тази група хъшчета, че бих могъл да го играя цял живот. И как бе направен "Хъшове" - всеки играеше всичко. Сашо ни въртеше през цялото време и малко преди премиерата ни каза кой в коя роля ще бъде. Там се образува едно братство. Сашо си обича актьорите и им дава много шансове за импровизация, да изхождат от неща, които на тях са се случвали. И затова му се получават представенията.

На първата репетиция ни пусна "Бандите на Ню Йорк", в който се бият чия е улицата. И когато започна боята с тоягите и с ножовете, той каза: ето това са хъшовете. Те се борят за себе си. По-късно умират за родината. Но това е момент на оцеляване и те са готови да стигнат до края. Не знам дали някой може да направи Вазовия текст толкова земен като Сашо. Малко се съмнявам, защото всички подхождат към неговия патетично, а той е реален.

- Да не пропуснем накрая юначествата на Сеславската ловна дружинка.

- Ние не се хвалим, защото сме добри ловджии. Има много случки, предимно с хищници, хващали сме жива вълчица. Имаше случаи с огромни глизани. Налагало ми се е да прескачам глизан, да се изправям на нож. Имаше безброй случки в планината, в които съм бил на ръба.

- Добрите ловци не се хвалят?

- Според мен, да. Тези, които си правят сайтове със снимки и с трофеи, колко сантиметра са зъбите на глизаната... не го разбирам. Това е нещо много лично. Срецу теб да тича 200-килограмово животно и ако не го спреш, то ще спре ли? Сърцето ти се качва в гърлото. Няма такъв адреналин, такава премиера, всичко протича в три или пет секунди, а мислиш, че е минал половин час. И помниш всеки детайл. Да, може да разказва грядно на внук или баща на син. Това е лично, семейно между тях.

- Но ловджийските лакърдии са жив спектакъл.

- Абсолютно. Аз съм убеден, че ако направя филм, 90% от приятелите ловци ще са прекрасни актьори. Не мога да го изиграя това, което те могат. Ще импровизират, всеки път ще е различно и ще са страшно добри. Трудно ще ги монтирам, защото не могат да го повторят.

„Уикипедия“ мина на информационна диета

● Световната виртуална енциклопедия губи автори

Проектът "Уикипедия" неотдавна навърши десет години. Ако кажем, че излезе успешен, все едно нищо да не кажем. Съвременните ученици и студенти смятат електронната енциклопедия за универсален и достъпен справочник. Точно както техните баби и дядовци са приемили "Большая советская энциклопедия". Сега обаче "Уикипедия" преживява недобри времена.

Идеята да се съберат всички световни знания в едно хранилище не е нова. Като първи опит може да се приеме Александрийската библиотека, където са се съхранявали стотици хиляди свитъци. Но ако древната библиотека е била унищожена от човешката глупост и недалновидност, съвременното електронно хранилище е заплашено по съвсем друга причина. Броят на доброволците, които пишеха статии на почти триста езика и ги запазваха във виртуалната съкровищница на знания, рязко започна да спада. Това призна неотдавна Джими Уелс, официалният лидер на проекта.

В продължение на първите пет години около "Уикипедия" се наблюдаваше небивал ентузиазъм, хората буквално се надпреварваха за правото да вкарват в енциклопедията своя пуб-



ликация, броят на авторите растеше главоломно. Но първата петилетка мина и желаещите да влязат в световната енциклопедия ставаха все по-малко и по-малко, а през 2007 година спадът беше съвсем видим.

Днес тенденцията се запазва: "Уикипедия" продължава да губи автори. Ентузиастите, които все още се интересуват от проекта, предпочитат да редактират вече публикувани статии, да уточняват и проверяват данните или просто да търсят грешки в тексто-

вете, т. е. да се занимават с коректорска работа.

Защо хората забвяха интерес към толкова грандиозна идея?

За първи път се появи възможност да се обобщят всички натрупани човешки знания, да се направят достъпни за милиони хора, да се вкарват в пространството и да се направят неподвластни на разрушенията. И всичко това започва да замира. Хипотезите за причините са много.

Една от най-простите и остроумни е, че авторите доброволци изчерпах

знанията си. Всички статии на историческа тема, за известни личности, географски и природни явления, животни, континенти и т.н. са написани. Необхватни останаха само тясно специализираните области на познанието, а и те не са много. В "Уикипедия" и сега може да се намерят материали за лизергиновата киселина или схемите за синхронизация.

Нима за да бъдат събрани знания и опит, трупани с векове, бяха необходими само десет години? Идеята всъщност не е толкова абсурдна, като се има предвид, че енциклопедията има 15 милиона автори и съдържа 19 милиона статии.

Друга възможна причина е промяна в политиката на сайта. Ако по-рано всеки желаещ можеше да вкара свой материал във виртуалната библиотека, преминавайки през лесна процедура за регистрация, сега доброволците трябва да вкарват в собственото си творение множество препратки. За десет години проектът отледа собствени авторитети, които често имат претенции към новациите. Казано по-накратко - както всяка структура, и "Уикипедия" се обзаведе с йерархия и съсловия, появили се ветерани и процесът на влизане в обществото на

Днес хората все по-често предпочитат да споделят своето лично, подчертано субективно мнение в колонките на интернет изданията

знаещите се усложни. Естествено, не всеки има сили и време, за да доказва правото си на... безплатна работа.

Преди време своеобразна психологическа отплата за положения труд беше гордостта от съпричастността към глобалния проект - "Моята статия е в "Уикипедия". Сега ентузиазмът гасне заради усложненията, гордостта се обезцени, а за глобалността като че ли всички забравиха. Електронната библиотека се превърна в неотменна част от реалността, както речникът на рафта.

Сега създателите на проекта мислят как, макар и морално, но да компенсират доброволците за труда им - читателите могат символично да благодарят на авторите за най-полезните статии. Дали този ход ще се окаже успешен, ще покаже бъдещето.

Любопитен е още един факт - болшинството автори на световната виртуална енциклопедия са

млади мъже. Не е ясно дали това се е отразило на количеството и качеството на статиите, но определено е повлияло на обхвата на темите. Например статиите за съвременните технологии са чувствително по-дълги от тези за красота или шопинг.

Дали авторите не загубиха интерес към глобалната енциклопедия заради мързел и егоизъм: щом не носи пари и не е престижно, защо да хабя сили и време? Но още от самото начало интересът към "Уикипедия" беше огромен, въпреки че се създаваше на безвъзмездна основа. Едва ли човечеството толкова се промени за десет години. По-скоро енциклопедията престана да бъде за доброволците средство за самоизява.

Днес хората все по-често предпочитат да споделят своето лично, подчертано субективно мнение в колонките на интернет изданията. Там никога няма право да цензурира и коригира творението им или да не го допуска за публикуване.

Дали "Уикипедия" ще се превърне в застинало хранилище на вече натрупани знания, които рядко ще се попълват? Възможно е. Но е възможно и възкръсване на виртуалната енциклопедия с появата на нова вълна ентузиастичности. А може би по-активно ще се включат жените и нещата ще си дойдат на мястото... (ЖЗ)

Най-разрушителните кибер атаки

Интелигентните и хитри хакери, които във филмите разбиват всяка защита за минути, определено предизвикват симпатии в публиката. Но реалността е далече от подобна романтика и за световната мрежа хакерите са сериозна заплаха както за редовия ползвател, така и за големите компании. За да опазят данните си, те харчат огромни суми, но нито една система не може да гарантира стопроцентова защита. А атаките на компютърните бандити понякога струват милиони.

Най-голямата международна корпорация и световен лидер в сферата на финансовото обслужване Citigroup стана апетитна цел за кибер престъпници, които през тази година планирано разбиха

сървъра ѝ. В резултат беше открадната информация за повече от 200 хил. клиенти, която помогна на хакерите да олекомят финансите на Citigroup с 2,7 млн. долара.

Друга финансова компания - Heartland Payment Systems, през 2008 г. също стана жертва на хакери. С помощта на специална програма кибер престъпниците успяха да откраднат повече от 100 млн. индивидуални номера на кредитни карти. Загубите бяха изчислени на 140 млн. долара. Разследването установи, че атаката е организирана от служител на компанията, който беше изпратен зад решетките за 20 години.

През 2004 г. немският студент Свен Яшан избри вирусна програма и

я пусна в световната мрежа. Дали юношата е предпологал или не развитието на по-нататъшните събития, не се знае, но те се оказаха доста плачевни. Вирусът много бързо се разпространи по целия свят и достигна висшата си степен на разрушения, когато зарази всички компютри на международната авиокомпания Delta Air Lines. Това доведе до отмяната на няколко трансатлантически рейса, което донесе загуби за около 1 млрд. долара. Хакерът веднага беше обявен за издирване и след три месеца - арестуван.

През тази година и Sony стана обект на хакерските мераци. Само за няколко месеца те девет пъти разбиха PlayStation Network и Sony Online Entertainment. Загубите от

тези атаки се оценяват на 2 млрд. долара.

В рейтинга на най-разрушителните кибер престъпления е и взривяването на газопровода Уренгой - Челябинск в бившия Съветски съюз. Действието се развива през 1982 г., когато компютърните мрежи правеха първите си стъпки и се използваха изключително за военни и промишлени цели. Взривът беше подготвен с помощта на "логическа бомба" - програма, която се включва при определени времеви или информационни условия за осъществяване на незаконни действия. Престъпниците успяха да се включат към компютърната система за контрол на тръбопровода, изваждайки цялата система от строя. (ЖЗ)



Мирослава КИРИЛОВА

Съвсем наскоро бяха публикувани резултатите от изследване, които са категорични, че за много жени чантите са най-скъпата покупка, но и даряват нежния пол с най-много радост. Това не е новина, защото чантата отдавна не е само придатък към тоалета, а верен спътник, съкровен приятел на тайните и търпелив свидетел на какви ли не житейски лупинги. Най-любопитното е, че любимата вещь на дамите абсолютно опровергава всеобщото разбиране за хаоса. Жените безпогрешно се ориентират и в най-голямата "торба", чието съдържание би предизвикало траен стрес у всеки мъж. Още по-странно за несведущите изглежда твърдението на Лили Петрова от столичен магазин за аксесоари от кожа и текстил, че и модата е на страната на големите обемни.

"Все повече сила набират по-големите чанти. Дори и по-малките момичета посягат към тях, което понякога е смешно, защото чантите се оказват по-големи от самите тях" - с усмивка ни разказва Лили. На рафтовете в магазина очите ни се радват на многообразие от форми, цветове и стил на дамските чанти. Със застъпяването на времето по-топли цветове отстъпват, но свежестта на отминаващото лято все пак внася колорит в цветовите гами на есенните колекции. Не са рядкост десени в тъмно екрю, светлосиво, шоколадово кафяво,

Мистиката на дамската чанта

- На преден план излизат практичността и сеплостта

както и акценти като разцветна роза от екокожа, гръжка-верижка, искрящи метални елементи, екстравагантни ципове.

Дамите обаче избират най-подходящата чанта за себе си не само според външния ѝ вид, но и според функционалността - уверени нашата събеседничка. Ето защо съветът ѝ е да се замислим какво ни трябва подръка всеки ден, какво искаме да поберем и постоянно да носим в неизменното допълнение към тоалета ни. Така например по-възрастните представителки на нежния пол почти винаги търсят чанти с поне две презгради, по възможност с цип, а отвътре с множество джобчета и разделения. "Тийнейджърките в по-горните класове, които вече са големи, за да носят раници, търсят по-обемните, удобни, спортно-елегантни чанти, в които да побират няколко тетрадки голям формат например" - сподели още Лили Петрова. Според глумите ѝ при пътуване най-честият избор на клиентите

Моделите есен-зима 2011-2012 г. съчетават нужния баланс между стилно решение и удобство

е малка спортна чанта с гръжка през рамо, за да е винаги пред очите ни. Обикновено чантите от този тип са с множество презгради и джобчета, за да затруднят максимално обирджииите, а същевременно са компактни - събират най-важните неща: документи, пари, фотоапарат и телефон.

Модните експерти по света също отбелязват преимуществото на практичността в моделите на дамски чанти. Дизайнерите не експериментират толкова с цветове и форми, а се връщат към простотата и функционалността. Ето защо моделите есен-зима 2011/2012 г. съчетават нужния баланс между стилно решение и удобство.

Чанта тип панка - особено е комфортна за онези, които работят с много документация и им се налага да я носят със себе си.



Раници - най-неочакваните модели този сезон. Могат да бъдат както спортни, така и решени в елегантен стил - от кожа.



Безкрайна е палитрата от багри, форми и цени на дамските чанти. Няма как да обхванем всички оригинални хрумвания на дизайнерите, нито пък претендираме, че можем. Ето защо лично се заемете с мисия "Търсене на най-хубавата чанта за мен", а ако я поддържате и експлоатирате правилно, дори и да не е от естествена кожа, може да ви служи вярно с години.

Нека видим и по-актуалните модели:

Чанта тип куфарче - това не е поредният моден каприз, а един от най-удобните модели чанти, създавани някога. Късите им гръжки се харесват от жени на всякаква възраст, а удобството от факта, че можеш да побереш много неща, е гарантирано.



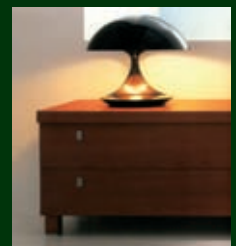
Чанта тип торба - отново практичността си пробива път на фронтната линия. Бързото отваряне и затваряне на тези чанти е сред предимствата им, а цветовите решения определено могат да ни заинтригуват.



Чанта тип портмоне - предпочитана е най-често за вечерни срещи и събития. Компактна е и като истинско бижу подчертава нежността на женската ръка, ако се носи без гръжка.



СВЕТЪТ НА МЕБЕЛИТЕ 26-29.10.
СПЕЦИАЛИЗИРАНА ИЗЛОЖБА



Мебели за хотели и ресторанти
Мебели за дома и офиса
Градински мебели

Конкурс „Българска мебел на годината“

ИНТЕР ЕКСПО ЦЕНТЪР • IEC
www.iec.bg

Нахутът - старият нов гост в чинията

Няма как да харесваш храна, която десетилетия е отсъствала от трапезата и единствените спомени за нея са твърдите осолени страгали и леблебията в кафето а ла турка. Нахутът се връща в менюто на модерния българин заради лесното си приготвяне и неограничения запас от полезни вещества.

Завече от нас списъкът на бобовите култури приключва с два-три вида боб и една леща. Малко се използват грахът, соята, баклата и особено нахутът, който вече може да се намери в сушен вид не само по етно хранителните магазини, но и в големите супермаркети. Наличието на консерви с варени боб и леща подсказва, че и свареният нахут скоро ще ни навести в готов вид, както е в много страни, за удобство и улеснение на любителя на здравословното хранене. Някога варивото е присъствало на трапезата на българина, но постепенно отглеждането му замира.

По света и у нас

Нахутът е сред наистина древните храни на

човечеството и свидетелства за това отпреди 7500 г. са намерени в Близкия изток. Няколко хиляди години по-късно питателното растение вече се използва в Гърция и Италия. Зеленчукът и досега се яде както в пресен вид, така и в зрял. Засажда се като боба - в гнездо с 2-3 зърна. Става на ниско храстче и цъфти с бели цветчета с тънки синкави нишки. Вирее предимно на тропичен и субтропичен климат. Отглежда се по Средиземноморието, Западна Азия, Индия и Австралия.

В Индия се добиват две трети от световната реколта нахут. Отглежда се предимно видът desi (на хинди означава "местен") - с дребно и сбръчкано зрънце в потъмни цветове. Той е много засищащ и е основната храна на населението през цялата година. Тук хапват семената още неузрели, като семки, а листата правят на зелена салата. Някои сортове стават и за пуканки. Варивото е част от десетки видове кърри. На субконтинента е много популярно и брашното от нахут, от което се правят питки и сладки (халуа в Бангладеш). Използва се за паниране, а в арабските страни - и за плоския хляб



жат сварените зърна в сладък сироп и си ги хапват за десерт.

сока. В Бирма правят от нахут тофу - прясно вегетарианско сирене, подобно на това от соята.

По Средиземноморието е популярен сортът с по-едро, бежово и гладко зрънце, известен като kavalı (удващ от Кабул). Вкусът му е близък до този на масления боб. Италианците добавят зърната към прочутите си маринувани антипасти (предястия) или салатата от три вида зърна - зелен боб, нахут и едър боб, подправени с балсамов оцет и зехтин. В Близкия изток е особено популярна рецептата за хумус, както и фалафелите. На Филипините дър-

Правила за готвене

Прегледайте варивото за дребни камъчета. Накиснете го от вечерта или го кипнете във вода и оставете да престои. Предвидете не повече от 50 г на порция, тъй като се надува много. Варете в тенджерата под налягане за 15-20 минути или в обикновен съд около час. Запазете ципите - в тях са антиоксидантите. Изхвърлете водата от варенето и я заместете при готвенето със зеленчуков бульон, ако вкусът ви се стори твърде непривичен. Сварените зърна могат да се съхраняват в буркан в хладилника и да се добавят към супи и всякакви салати. Подправени с лимон, сол и зехтин, стават и за отделно хапване. Шепи нахут заедно с домашен плодови сок може да се пасира и разрежи с вода за засищащ и полезен шейк между основните хранения. Опитайте го също така с цедено кисело мляко.

Подправките, които вървят с нахута, са: сол, чесън, лимонов сок, зехтин, кимшон на прах, смлени зърна кориандр, пресни листа босилек и джоджен.

ниския си гликемичен индекс и съдържание на наситени мазнини. Според последни изследвания помага за свалянето на холестерола и кръвното налягане. Заг статистиката се крие идеалната храна за вегетарианци и вегани, защото замества месото, но има по-ниско съдържание на триптофан, лизин и метионин. Напълно замества в менюто ни различните видове боб и леща.

Хората сме много консервативни при избора на храна - плъзгаме се по

инерцията на няколкото гозби на баба и мазните закуски на улицата. Затова не бързайте да тръбите, че ще готвите нахут или какъвто и да е нов продукт. Никои няма да знае предварително за какъв вкус става дума, но ще бърчи нос недоволено, защото ще се наложи да излезе от клишето. Новите гозби и продукти трябва да се въвеждат на малки порции и с красива презентация, защото едва след като опитат, домашните ви ще станат техни фенове.

Рецепти, които ще ви накарат да върнете миналото



Арабски хумус

За да направите вкусен пастет, ви трябва 100 г суров нахут (или 250 г сварен), 100 г студено пресован сусамов тахан, 2 скилидки чесън, сокът от 1 лимон, около 100 мл зехтин, сол на вкус. Хапки от хляб или ръжени сухарчета за подложка. За декорация - няколко черни маслини.

След като сварите нахута, отцедете го, без да изхвърляте отделните се люспи. Ако ползвате зърна от консерва, изплакнете ги. (Може да отделите шепи зърна

за украса накрая.) Сложете ги в блендер, налейте вода до половината им и добавете тахана, зехтина, чесъна, солта, лимона. Пасирайте на гладка смес. Опитайте и подправете или леко разрежете допълнително, ако се налага. Оставете пастета да престои една нощ, за да се хармонизират вкусовете. Съхранявайте в хладилника до 3-4 дни. Може да се сложи и във фризера, но след размразяването има малко тричав вкус. Сервирайте като разядка, с улейчета отгоре, където да налеете още малко зехтин, и поръсете с (лют) червен пипер. Втори вариант е да направите хапки за мезе към виното или следобедна закуска, допълнена с маслини и резени домати. Трети начин на поднасяне е като сос към печени на скара зеленчуци и пилешки филеца. Хумусът съдържа балансирана комбинация от продукти, които доставят на организма ненаситени мазнини, калций, микроелементи и фибри.

Есенен гювеч

За 4 порции вземете 2 големи глави бял лук, 2 големи патладжана, 4-5 зелени и червени чушки, 300 г печурки. Трябва ви още към 80 мл олио, 100 мл червено вино, шепи сушена мащерка, 150 г зърна нахут, сол и черен пипер на вкус. Люта чушка по желание. Първо почистете и

нарежете патладжана на кубчета със страна 2 см. Сложете го в цедка и посолете обилно, за да се отцеди горчивият сок. Наредете лука на ситно, чушките на едри парченца и гъбките - на резени. Те се мият непосредствено преди готвенето под течаща вода. Ако са с много пръст, сложете ги



в по-голям найлонов плик с няколко лъжици брашно и вода и тръскайте, след това изплакнете.

В мазнината задушете лука, после изплакнатия и подсушен патладжан и запържете от всички страни. Изда време за гъбките, които също трябва да се запържат. Добавете чушките, нахута, подправете и залейте с виното. Захлупете и задушете за десетина минути. Сервирайте с пюре, пълнозърнест хляб или като гарнитура. По желание отгоре наръсете с ядки - шамфъстък или бадеми. Гювечът може да се поднесе и студен.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА

Прототипът Defender - пришълец от неизвестна планета

Англичаните от Land Rover показаха на изложението във Франкфурт прототипа на легендарния си вседорог Defender под кодовото име DC100. Независимо че собственици са индийци, легендарната марка все така успешно се управлява от британци. Шеф-дизайнерът на компанията Джери Макгъвърн се застрахова и заяви, че проектът не трябва да се възприема като готов модел за серийно производство, макар че много се харесва от публи-

ката. "Това предложение е само началото на четиригодишното пътешествие Defender от XXI век", допълва Макгъвърн. Доказаният във времето издръжлив и здрав Defender ще има на разположение в началото два дигитрови бензинови и дизелови четирицилиндрови двигатели, работи се и върху хибридна версия. Нова за модела е системата Driveline Disconnect, която може да лиши задната ос от предаването на въртящия момент. "Извънземният"

Terrain-i е помощна система, която сканира терена и показва на водача какви опасности трябва да премине и преодолее при шофиране по пресечени местности.

Емблематичният Land Rover Defender влезе в производство през 1983 г., но се основава на оригиналната серия на предшественика Land Rover, лансиран през 1948 година. Въпреки че DC100 Defender е само концепция, се предвижда той да влезе в серийно производство с подобна визия през 2015 г.



Най-новото Infiniti M35h, разработено специално за Европа, влезе в Книгата на рекордите като най-бързо ускоряващия в света пълен хибрид.

Infiniti M35h влезе в Книгата на Гинес

Шофиран от журналиста Тим Полард и пред погледа на представител на Световните рекорди на Гинес, седанът с бензиново-електрически двигател измина 400-те метра за 13,9031 секунди (осреднен резултат от всички опити). При високите обороти M35h се задвижва от високооборотен V6 двигател, допълван

от електрически мотор с 68 к.с. (50 kW) - един от най-мощните, влязъл в серийно производство. Чрез първото приложение на технологията на Infiniti - Direct Response Hybrid - от ново поколение общата мощност на двигателя от 364 к.с. (268 kW) се предава към задните колела чрез система с два съединителя, кое-

то увеличава максимално динамиката и икономичността и позволява на автомобила да се движи в електрически режим със скорост до 120 км/ч. По време на презентацията на модела в България и последвалото пробно шофиране се убедихме, че луксозният автомобил наистина притежава чудесни качества. При комби-

ниран разход на бензин и ток M35h отчита 7 литра на 100 км. По бързината на ускорението от 0 до 400 метра моделът се нарежда наравно с легенди като Lamborghini Countach от 1982 г. и на едва десети от секундата от някои модели на Porsche, Ferrari и Aston Martin. При скорост под 30 км/ч колата издава специални предупредителни звуци, за да предпази от евентуален сблъсък разсеяните пешеходци. По правило този хибрид е напълно безшумен, в купето шофьорът може да разбере, че двигателят се е включил, когато погледне към оборотите на таблото или на монитора вдясно. Новата серия на Infiniti е създадена, за да се конкурира с автомобили като BMW 5-а серия и Jaguar XF. На претенциозния европейски пазар M35h е единственият седан в своя клас, който се предлага с бензинов, дизелов и хибриден двигател. M35h вече се продава в цяла Европа и у нас и струва само с 1099 евро повече от еквивалентния Infiniti M30d. Досегашната статистика показва, че японската марка е предпочитана от лекари, зъболекари, хора със собствен бизнес.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Почистване на казанчето за течността на чистачките

Ако автомобилът ви не е съвсем нов или е купен втора ръка, със сигурност ще забележите, че пластмасовото казанче, в което се налива вода или течност за чистачките, е много захабено. Приятелите ще ви посъветват да използвате съвременни козметични препарати, за да отстраните мръсотията и чернилката по бялата пластмаса отвътре, но усилията ви ще се окажат безуспешни. Опитът показва, че има елементарен начин за почистване на пластмасовата повърхност отвътре. Извадете казанчето, изсипете течността от него. Накъсайте на дребни парченца обикновен вестник - най-малко три двойни страници, и ги напъхайте заедно с няколко шепи чист пясък през отвора на казанчето. Започнете интензивно да въртите сместа напред и назад - казанчето трябва да е в хоризонтално положение. Сами ще се убедите в големия ефект на бързото чистене. Съветът е евтин и проверен в практиката.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ



COMFORTEX®

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

