

Живот и Звезе

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Вечните книги

Колкото и електронните форми на информация и комуникация да навлизат във всекидневието, мислещите хора никога няма да се откажат от книгите. По-вероятно е четенето да стане такъв разграничител между нас, както в древни времена е бил фактът дали си свободен човек или роб.

Времето от отпечатването на първите книги е



достатъчно, за да е ясно кои от тях са променили хода на историята. Днес някои може да гледат с подозрение на творби като "Капиталът" на Маркс, но това не прави труда по-малко влиятелен. Кои са книгите, които сложиха траен отпечатък в разумната история на човечеството, четете

на стр. 10



WWW.HEALTH.BG

ВИДЕО
Образната
диагностика -
без алтернатива
за ранното
откриване на
рака на гърдата



Д-р Ал. Перчева
health.bg/v/182

Спорт и хранене на кантар

Добра новина е, че все повече хора започват да обръщат сериозно внимание на здравословното си състояние. Но за това се изисква активна информираност. Хамалското вдигане на тежести или диетите със зверско гладуване със сигурност няма да помогнат, а вероятността да навредят е много голяма. Затова позитивните промени в начина на живот е добре да бъдат консултирани със специалист, който може да прецени индивидуалните особености на всеки организъм. Повече за сложните взаимодействия между движението и храненето четете

на стр. 8

Стефан Китанов,
двигателят
на София Филм Фест:

Хубаво е човек да подновява мечтите си

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



N-Ti-Tuss

Биakov сироп за кашлица

Интервю
на Галина
Спасова
на стр. 11



Водата повдига настроението

Американски физиолози стигнаха до извода, че в някои случаи, за да повдигнем настроението си, е достатъчно да пишем малко вода. Оказва се, че даже умереното обезводняване може да окаже негативно влияние върху хората, те да станат раздразнителни и избухливи. Специалистите провели изследване и установили още, че обезводняването влияе зле не само на хората, които спортуват и губят повече течности,

защото се потят, но и на тези, които по цял ден седят пред компютъра. Първите признаци на жажда и умора се проявяват, след като организъмът на човек загуби от 1 до 2 процента влага. Физиолозите установили, че жените понасят по-тежко обезводня-

ването от мъжете. При тях недостигът на течности предизвиква спаз в настроението, главоболие и умора, трудно се съсредоточават. При мъжете обезводняването може да стане причина за раздразнителност и безпокойство.

ДИАГНОЗИ

За рибата и тигана



Петър ГАЛЕВ

В общества без сериозна гражданска спойка като нашето е много важно държавата първо да наложи реалистични правила в най-важните, жизнените сфери. Приказките за премахване на остъклените балкони и нацвъкните навсякъде климатици са все едно да искаш десерт с трюфели, когато основното ястие е филия с червен пипер. Затова нека първо да доведем до успешен край безкомпромисни правила срещу масовото неплащане на здравни осигуровки; повсеместните нарушения на закона за движение по пътищата, пушенето на закрити обществени места. Когато това стане факт и всички видят и усетят, че наистина няма мърдане, тогава властите могат да си позволят лукса да въвеждат и бутикови правила, уреждащи например естетиката на фасадите. Иначе се получава, че на книга всичко ни е под конец, а като излезеш на улицата, започваш да цъкаш с език и да клатиш глава. Не че всяка подробност от живота ни не е важна. Но когато бъркотията е завладявала дълги години всички възгледи на битието ни, ще трябва да се подреждаме по приоритети. На първо време дори и само с едно, но реално правило, да се пречупи прословутият ни скептицизъм и бабачилство. Просто за да се убедим сами, че и тук може да има ред без изключения. Няма как да се угоди на всички. Това отдавна е осъзнато в старите демокрации, където дори и един глас в повече при гласуването на решение вече го прави задължително и за противниците му. А ние често разиграваме в реалността поговорката "Рибата още в морето, а тиганът вече на огъня".



Нова диетата - шоколад на закуска

ва калории, с които ще може да се справи през деня. Специалисти от Тел Авив твърдят, че ако към закуската се прибави и нещо сладко, то по-нататък няма да имаме желание да ядем десерт. Тази теория била проверена и на практика. 193 доброволци със затлъстяване били разделени на две групи. На едната била предложена нискоенергийна закуска от 300 калории, а на другата - 600 калории с шоколадова

торта. Участниците в експеримента спазвали диетата 32 седмици. Към средата на този срок и двете групи свалили по 15 кг на човек. Но след това доброволците от първата група качили средно по 11 кг, а от втората се разделили с още 7,5 кг. Учените уточняват, че нисковъглеродната диета не дава чувство за наситане и удовлетворение за разлика от сладките продукти.



Мерките срещу пушачите се оказаха ефективни

Забраната за пушене в офисите, ресторантите и другите обществени места не принуждава хората да посягат повече към цигарите, когато са възрастни, дори ги намаляват. Това показват резултати от изследване, проведено във Великобритания, Ирландия, Франция, Германия и Холандия. Оказва се, че в градовете, където е забранено пушенето на обществени места, хората действително намаляват броя на цигарите и не си наваксват у дома. А много пушачи въобще се отказват от вред-

ния навик. Доскоро противниците на закона за забрана на пушенето като аргумент изтъкваша, че хората ще започнат да димят въкъщи, подлазайки на риск здравето на близките си и особено на децата. Но мащабното европейско изследване показва точно обратното.

Всъщност цифрите говорят сами за себе си. След въвеждането на закона срещу цигарите броят на хората, пушещи въкъщи, е намалял с 25% в Ирландия, със 17% във Франция и с 28% в Холандия.

Кучето е идеалният компаньон на бременните

Учени от Ливърпул и Бристол са категорични, че кучето помага на бременните жени да поддържат физическа активност и да съхранят не само фигурата си, а и здравето си. Според лекарите притесненията относно прибавянето на излишни килограми по време на бременност стават все по-актуални. Наднорменото тегло е вредно и за майката, и за бебето. Много експерти правят връзка между затлъстяването на майката и на децата. При новото изследване били проследени здравословното състояние и начинът на живот на повече от 11 000 бременни британки. Оказало се, че извеждането на кучето е най-добрият начин за поддържане на нормално тегло през деветте месеца. Домашният любимец не само мотивира бременните жени към физическа активност, но и прави разходката им по-ефективна.



Видеогримите подобряват зрението

Учените и до момента спорят вредни ли са, или не видеогримите, като противниците на това развлечение стават все повече. Канадски специалисти обаче доказва, че безполезното губене на време според някои има и своите плюсове. Видеогримите могат да подобрят зрението на хора с вродена катаракта. При това заболяване операцията и лещите невинаги помагат и хората имат проблеми до зряла възраст. Според специалистите процесът може да бъде върнат назад след кратък курс с видеогри. Само след 40 часа занятия с видеогри в продължение на четири седмици, пациентите можели да различат дребен шрифт, направлението на движение на точка, както и лица. Предишни изследвания установили, че видеогримите може да се използват и за лечение на т. нар. лениво око. Учените направили извод, че мозъкът на човека е достатъчно пластичен и може да се тренира за преодоляване на сензорни недостатъци.

Sargenor

3x1 на ден

Нагвий умората!

За пълна информация:

Есopharm

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

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Арсинин аспартат. Преди употреба прочетете листовката.

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

Създадох компютър, по-интелигентен от хората

Шведски учени разработиха компютърна програма, която има по-висок коефициент на интелигентност от 96% от жителите на Земята. Програмата се справя по-добре с тестовите за IQ, като коефициентът ѝ на интелигентност е над 150. До този момент компютърните програми постигаха коефициент между 90 и 100.

Тестовите IQ съдържат два типа задачи - прогресивни матрици, с помощта на които се анализира способността да се видят закономерностите в изображения и числови последователности, тестват способността да се видят закономерностите в числата. Средният



резултат при хората е 100.

В новата програма не са заложили правилните отговори. Тя се опитва да ги открие с помощта на логическо мислене, както действат хората при по-

добна ситуация. Програмата работи по-бавно от другите, но постига резултати, достойни за математически гений - 150 от 170 възможни. Те се конкурират с възможностите само на 4% от хората.

Азербайджан ще има небостъргач рекордър

През 2015 г. в Азербайджан ще започне строителството на най-високото здание в света. Височината на първенеца сред небостъргачите ще бъде 1050 м, което с 220 м надскача сегашния рекордър - Бурдж Халифа в Дубай. За строителството на Azerbaijan Tower е избрано доста необичайно място. Архитектите са решили да издигнат небостъргача, както и цял град около него, на изкуствените Хазарски острови. Те са разположени в Каспийско море югозападно от Баку, столицата на Азербайджан. Ръководителите на държавата предвиждат островите да станат новият бизнес център на страната. Небостъргачът ще бъде централният архитектурен елемент. Общата стойност на проекта е 100 милиарда долара, два от които ще отидат за строителството на Azerbaijan Tower.



Автомобили роботи тръгват из Невада

Невада стана първият американски щат, в който е разрешено по магистралите да се движат автомобили роботи. До момента в нито една държава това не е прието на законодателно ниво. Правителството на Невада най-сетне се поддаде на натиска от страна на компанията Google, която от

няколко години провежда в щата изпитания със саморазходни автомобили. Мястото не е избрано случайно. Както Тексас и някои други югозападни щати, Невада има обширна територия и немногобройно население. Тук автомобилите роботи ще се учат по-лесно да се ориентират в пространството.



Безпрецедентният законодателен акт налага и някои ограничения. В саморазходния автомобил винаги трябва да има поне двама пътници, които ще могат да вземат под контрол управлението в случай на непредвидени обстоятелства. Освен това автомобилите роботи ще имат черна кутия, записваща цялата информация от сензорите, както и номера с различен цвят. Независимо от автопилота употребата на алкохол от човека зад волана ще се санкционира по начина, предвиден в закона.

Още през 2010 година интернет-гигантът Google реши, че смята да разшири дейността си, като започва да се занимава със създаването на автомобили, които ще се движат по пътищата без намесата на човека.

Мобилните устройства повече от жителите на планетата

През 2016 година броят на мобилните устройства с възможност за влизане в интернет ще надскочи населението на Земята. Такива са резултатите от ежегодното изследване на компанията Cisco. Според ООН жителите на планетата през 2016 г. ще бъдат 7,3 млрд. души. В същото време количеството на устройства (смартфони, таблети, четци за електронни книги и медиоплеири), включени в глобалната мрежа, ще прехвърли 10 млрд. Очаква се най-активен да е ръстът на мобил-



ния интернет трафик в Близкия изток, Африка и Азиатско-Тихоокеанския регион. В глобален мащаб растежът след 4 години ще е 18 пъти по-висок от

сегашния. Важна роля ще изиграят таблетите. Очакванията са нивото на интернет трафика през тях да скочи 62 пъти за пет години.

Виж

България

по

БНТ 2

БНТ

bnt2@bnt.bg



Доц. Георги Пехливанов

Кондиломите са упорити, но могат и лесно да отстъпят

• Доц. Георги Пехливанов, Клиника по кожни и венерически болести на болница „Александровска“

Човешкият папиломен вирус има около 70 подтипа, а около една трета от тях са с висок канцерогенен риск. Те предизвикват остриите кондиломи. Наричат се така, защото са островърхи. Но клиничната им картина може да наподобява други вирусни инфекции, като херпес например. Понякога и специалистите могат да се заблудят в клиничното уточняване.

Различават се по това, че са релефни на фона на кожата или лигавицата, цветът е тъмнокафяв, виолетов, дори сивкав. Могат да са доста разнообразни по цвят и форма. А и с течение на времето и особено без лечение тяхната островърха форма изчезва и се превръща в плоска. Важно е да споменим, че вероятността да изчезнат от само себе си е изключително малка - това става едва в няколко процента от случаите.

С масовото навлизане на интернет може да се каже, че хората са все по-информирани за това заболяване, но това става обикновено след като вече са заразени. Повече от половината ни пациенти нямат предварителни познания за половите брадавици.

В 95% от случаите заболяването се предава по полов път. На презерватива не може да се разчита много, защото той не предпазва кожата извън

половите органи, а кондиломите много често засягат и пубиса, окосмената част около тях. Освен това съвсем в началото брадавиците може да са толкова дребни, че едва ги забелязваме дори с лупа. Хората не могат да ги видят при своя партньор. Забележими са, когато станат 2-3 милиметра, но и тогава има пациенти, които не си обръщат внимание - мислят ги за нещо безобидно или за бенки.

В 95% от случаите заболяването се предава по полов път

Какви са начините за лечение? Едната схема е разрушаване на кондиломите по някакъв начин - чрез замразяване, с различни киселини, изгаряне с ток, лазер или по хирургичен път. Новите методи са съвременните локални имуномодулатори, които позволяват на организма сам да се справи, повишавайки локалния имунитет. Такъв революционен продукт от повече от десетилетие в света е препаратът имиквимод, известен като крем „Алдара“. От няколко години той е и



на нашия пазар, но имаме опит с него и преди, като го добавяме от чужбина.

Този опит доказва много добрия ефект от препаратата, с висок процент на излекувани пациенти. Той е подходящ за по-плоския тип и за по-начални кондиломи. Важно предимство е, че лечението се провежда от самия пациент и това е добре особено за хора, които са много ангажирани, пътуват и т.н. Психологическият момент тук е също важен, като добавим и това, че възпалителните промени

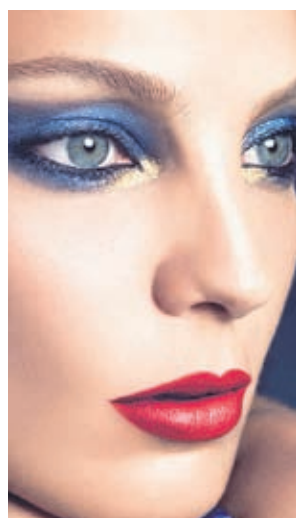
са по-слаби и пациентът може да изпълнява и своите биологични функции. За да се презастраховаме от рецидиви, винаги назначаваме по-дълго лечение. Защото често след унищожаване на кондилома вирусът продължава да съществува в кожата и има риск от повторно образуване на брадавица. Така че е по-добре лечението да

продължи. Обичайно третирането с крема продължава средно около 2 месеца - тогава резултатите са най-добри.

Важно е да се знае, че ако бременната има генитални брадавици, това носи опасност от появата на херпетична екзема при бебето. Така че независимо дали майката има полови брадавици

или генитален херпес, с гинеколозите сме еднородни - раждането става с цезарово сечение. През бременността лечението на тези болести е рисковано, затова вниманието към профилактиката трябва да се заостри. Ако гениталният статус на жената не е добър, тя не трябва да забременява.

НОВОТО В HEALTH.BG



Грозните тайни на красотата



Ханвайте киви, боб и спанак

Анкета онлайн Кога посещавате личния си лекар?

Българинът не е известен с редовната грижа за здравето си, и то не само по финансови причини. Парите невинаги са фактор в пропускането на профилактиката.

Попитахме читателите на health.bg кога посещават личния си лекар. 32% от анкетираните отиват на преглед, когато ги заболи нещо. 28 на сто посещават джипито си за направление при специалист. 21% от участниците в допитването заявяват, че нямат личен лекар. Едва 11 на сто от хората ходят при личния си лекар за годишен профилактичен преглед. 8% пък отиват при лекаря си при всеки симптом, който ги притесни.

Оптимална доза комфорт от природата

Lactagyn

10 капсули
за вагинално приложение,
съдържащи лактобацили

Възстановява нормалната вагинална микрофлора

Търсете в аптеките

Ecopharm
www.ecopharm.bg

Да спрем грипния вирус

• С д-р Любена Андонова, инфекционист, зам.-директор по лечебната част на СБАЛИПБ проф. „Иван Киров“ (Инфекциозна болница) - София, разговаря Петър Галев

Д-р Андонова, типично ли протича грипът тази година?

- Да, мисля, че протича напълно типично, само дето започна малко по-късно. Първите изолирани случаи бяха в началото на януари. Пациентите са с всички основни клинични компоненти - повишена температура, болки в мускулите и ставите, силно общо неразположение. Често при малките деца заболяването се проявява с повръщане и гуариев синдром, което в гостя случаи налага болнично лечение.

- Кога се приемат в болница по-големи деца и възрастни хора?

- При най-малките деца причината за хоспитализация е фактът, че състоянието им може да се промени много бързо и например да настъпи дехидратация. При големите деца и възрастните показание за постъпване в клиника е, ако състоянието им се влошава и поддържат висока температура (над 38.5 - 39 градуса) повече от три дни, при поява на влажна кашлица с отделя-



Д-р Любена Андонова

не на секрета, което предполага прибавяне на бактериална инфекция към грипа, при симптоми от страна на централната нервна система - изразено силно главоболие, гързене зад очните ябълки, непоносимост към светлина, промени в поведението, "схващане" в задната част на шията.

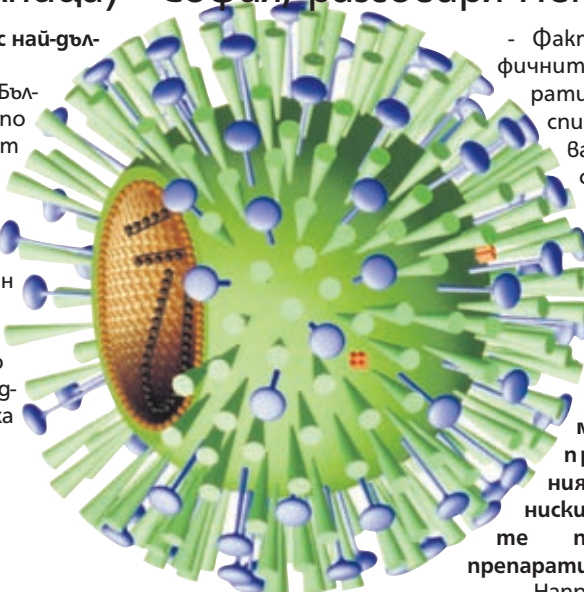
- По ваши наблюдения хората научиха ли се, че грипът в началото не се лекува с антибиотици?

- Какво да ви кажа, не съм съвсем убедена! Масово се пристъпва към ранен прием на антибиотици, но все пак през последните 2-3 години има малък напредък в разбирането, че първо трябва да се прилагат противовирусните препарати.

- В България кой препа-

рат се прилага с най-дълга традиция?

- Не само в България, но и по принцип първият препарат, който се прилага вече повече от 30 години, е римантадин хидрохлорид. Той има своето място и до днес. През последните години бяха създадени и навлязоха в широка употре-



- Фактически специфичните химиопрепарати срещу грип спират размножаването на вируса. Така не могат възможност за неговото последващо разпространение в човешкия организъм.

- Какво е мнението ви за профилактичния прием на пониски дози от същите противовирусни препарати?

- Например римантадин хидрохлорид може да се приема профилактично до един месец в ниската доза, но това трябва да става при реална необходимост от профилактика. Например човекът да има реален контакт с болни от грип хора в семейството си или в служебната среда. А не просто ако сме чули, че има грип в страната, да вземаме препарати. Това би компрометирало профилактиката. Друг е въпросът, ако имате постоянни контакти с болни или потенциал-

реба и други противовирусни препарати, които имат своите положителни страни. Но за съжаление започна да се забелязва резистентност към някои от тях. Докато римантадин хидрохлорид е препарат с установен ефект, с ниска степен на нежелани и странични ефекти и с доказано противовирусно действие.

- Какво всъщност правят този тип препарати, как препятстват - най-общо казано - грипа?

”

Лечението и профилактиката трябва да се прилагат при конкретни индикации, което позволява противовирусните препарати да запазват ефективността си

Ацетизал Кардио® За здраво сърце

България е на едно от челните места в света по сърдечно-съдови заболявания. Според Дружеството на кардиолозите в България всяка година 74 хиляди българи умират от заболявания, свързани със сърдечно-съдовата система.

Това са над 60% от всички смъртни случаи в страната.

Огромната част от тези случаи са предотвратими. Защо? Защото основните причинители на сърдечно-съдови заболявания са тютюнопушенето, лошата храна, бездействието и липсата на грижи за сърцето.

Ние искаме да променим тази статистика. Затова ви предлагаме Ацетизал Кардио.

Ацетизал Кардио съдържа ацетилсалицилова киселина. Доказано е, че редовният прием на ниски дози (75 - 100 мг дневно) намалява значително риска от появата на сърдечно-съдови заболявания, инфаркт

на миокарда при мъжете и исхемичен инсулт при жените.

Стандартната опаковка Ацетизал Кардио съдържа 30 таблетки по 100 мг.

За да ви е още по-удобно да полагате редовна грижа за сърцето си, Ацетизал Кардио се предлага и в удобна семейна опаковка от 100 таблетки. Освен, че е на още по-изгодна цена, тази опаковка прави споделянето на грижата за сърцето с любимия човек по-лесно.

Ацетизал Кардио предлага за първи път в България и концентрация от 75 мг, която е едновременно ефективна с по-високите дози, но е с по-нисък риск от поява на странични ефекти за стомашно-чревния тракт.

Благодарение на специалното си покритие, стомашно-устойчивите таблетки Ацетизал Кардио не се разтварят в киселата среда на стомаха, а в алкалната среда на тънките черва и така намаляват риска от

стомашно кървене.

Ацетизал Кардио трябва да се пие постоянно, без почивка, защото иначе ефектът му се изчерпва до няколко дни. Препоръчваното време за прием е вечер, защото през нощта новообразуваните тромбоцити се изливат в кръвното русло, което обяснява защо през нощта и призови е по-висока честотата на инфарктите и инсултите.

Ацетизал Кардио е перфектната добавка към един по-здравословен начин на живот - по-малко цигари, по-малко алкохол, по-малко мазни храни и повече движение.

A515/15.09.2011 г.





Противозачатъчните средства натоварват черния дроб

Според статистиката всяка трета жена на планетата употребява хапчетата антибебе. Това е най-използваният начин за предпазване от нежелана бременност, както и се предписва при нарушен хормонален баланс. Нашият организъм сам произвежда множество хормони, други му добавяме чрез храна и препарати. Хормоните, които се съдържат в противозачатъчните таблетки, се преработват в черния дроб. Ето защо жени, които ползват противозачатъчни таблетки в продължение на по-дълги периоди, излагат на риск черния си дроб.

Черният дроб е най-големият орган в човешкото тяло след кожата. Неговата роля в организма е многопосочна - преработва и отделя много вещества, като хормони, лекарства, токсини и

алкохол. Черният дроб няма нервни окончания и не боли. При проблеми с него се усеща по-скоро тежест в гърбното подребрие, на която малко хора обръщат внимание и не могат да вземат незабавни мерки, за да предпазят този жизненоважен орган.

Черният дроб е "химическата лаборатория" на организма. Правилното му функциониране е важно за цялото тяло, но не е нужно да избираме между здрав черен дроб и спокойствие за последствията от сексуалния си живот.

Решение е приемът на препарат за подобряване функционирането на черния дроб. Има различни такива препарати, като някои от тях се купуват без лекарско предписание. Пречистеният екстракт от соя, който съдържа "есенциални" фосфолипиди, достига до черния дроб със-

тавките, необходими за изграждане на стената на всяка наша клетка. Тези "тухлички", фосфолипидите, са абсолютно идентични по химическа структура и действие с произвежданите в черния дроб на човешкото тяло фосфолипиди. Функцията на клетките на черния дроб пряко зависи от есенциалните фосфолипиди, които имат няколко основни функции - защитават клетката от различни външни влияния, участват в транспортните й процеси, и най-важното - нормализират нарушената чернодробна функция и спомагат за регенериране на чернодробната тъкан.

Соята е позната с лечебните си свойства от хиляди години. Соевите фосфолипиди помагат за по-добрата работа на черния дроб и са напълно безопасни - не са познати състояния на отравяне или предозироване.

Първата противозачатъчна таблетка се е появила през 60-те години на миналия век и е била силен хормонален препарат. С времето страничните й ефекти са отстранени, а съвременните контрацептиви съдържат много ниско количество хормони и гарантират 100% предпазване от бременност с минимален риск за здравето на жените.

Независимо че те са най-ефективното противозачатъчно средство, много жени се боят да ги използват заради митовите, които битуват от създаването на

Хапчето, което даде независимост на дамите

първото хапче, дало независимост на дамите.

Ще споменем най-разпространените заблуди, както и становището на специалистите.

1. От противозачатъчни таблетки може да се напълнее. Това е най-упоритият слух, който не отговаря съвсем на действителността. Съдържащият се в тези контрацептиви естроген помага за натрупване на течности в тъканите, което може да доведе (но не е задължително) до покачване на теглото с 1-2 кг. Това не е натрупване на мазнини. Тъй като течностите се събират в долните крайници, възможна е появата на целулит. Съвременните противозачатъчни таблетки обаче съдържат веществото дроспиренон, което предотвратява натрупването на течности, а оттам - и на излишни килограми. Съществуват и контрацептиви без естроген.

2. Приемът на орални контрацептиви може да доведе до рак. Таблетките предотвратяват овулацията, което значително снижава риска от възпалителни процеси и карцином в яйчниците и матката. Що се отнася до рака на гърдата, при редовния прием на хормоналните контрацептиви от първо поколение (до 1975 г.) съществуваше увеличен риск. Принципно хормоналните контрацептиви могат да ускорят

развитието на тумора, затова редовните профилактични прегледи са задължителни.

3. Хапчетата може да предизвикат акне и пъпки. Организмът на някои жени в първите месеци след приема на орални контрацептиви реагира с повишено отделяне на кожни мазнини по лицето, но това бързо изчезва. Понякога се налага да бъде сменен контрацептивът. При повечето жени таблетките имат положителен ефект върху кожата на лицето и даже съществуват дефекти изчезват. Често хапчетата се изписват с такава цел, а не за предпазване от бременност.

4. При редовен прием на орални контрацептиви трябва да се прави пауза. Това не е необходимо. Месечно прекъсване може да доведе само до нежелана бременност и проблеми с месечния цикъл. Тъй като съвременните препарати са с много ниско съдържание на хормони, то те могат да се приемат без прекъсване в продължение на много години.

5. Продължителното приемане на противозачатъчни хапчета може да доведе до безплодие. Таблетките не влияят на фертилността на жената. Ако проблемът е съществувал до началото на приема им, той ще си остане. При някои жени след прекратяване на приема може да се наблюдава период на адаптация (от 3 до 6 месеца), докато овулацията и месечният цикъл се стабилизират.



Затопля и облекчава мускулните и ставни болки

Отново се гвижиш!

NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подобрени природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект. При болки в ставите и мускулите.

Подходящ е за приложение при:

- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болезнени мускулни спазми и разтежения

www.europharm.bg Активни крем

Моралното право не е на страната на пушачите

В редакцията на "Живот и Здраве" наскоро повъзниква уважаван български лекар, професор в голяма столична болница, за да сподели свое преживяване. Публикуваме разказа му, защото той стана повод опитният специалист да анализира различни аспекти от разгорещения спор "за" и "против" пушенето на обществени места.

Проф. Веселин Павлов,
специалист УНГ,
Първа МБАЛ - София

Преди няколко дни взех такси на кръстовището на булевардите "Патриарх Евтимий" и "Георги Раковски" в София, защото бързах за среща близо до Народно събрание. За мое учудване цялата кола миришеше страхотно на цигари, просто вътре трудно се дишаше. Шофьорът беше поставил две кутии цигари върху километража, явно за да е ясно кой командва парада. Понечих да отворя прозореца, за да влезе малко въздух, при което таксиджията безмълвно спря автомобила малко преди площад "Славейков" и безапелационно ме изгони. Дори не позволи да кажа една дума! Наложих се да слеза в огромна кална прясна, в която се подхлъзнах и паднах. Така се оказах омърсен и морално, и физически. Доживях след толкова години работа с болни хора, кои-

то разчитат на мен, да бъда третиран по начин, който не подлежи на коментар. При това само защото съм си позволил да поискам чист въздух в обществен транспорт, какъвто безспорно представяват такситата. Не мога да си обясня защо за гняв и злоба изпита този шофьор, за да изхвърли пътник на улицата, при това по такъв повод. За него отстояването на порока му се оказало много по-силно от здравата пазарна логика - да има клиенти, които да са доволни. Разказвам случая, защото за мен той е илюстрация на един тревожен обществен симптом - нетърпимост към другия, към неговите права и изобщо към добрите обществени нрави.

Имайте предвид, че аз също съм пушил, но успях да откажа цигарите. Наистина не е лесно, но човек трябва да може да си наложи воля за нещо, което засяга не само него, но и цялото общество. Често чувам реплики



Професор Павлов оперира поредния пациент с тумор на ларинкса

от рода: "Моя работа си е дали ще пуша, или не". Всъщност тази теза е дълбоко невярна. Дори и пушещият да се съобразява с правилата и да не пада на места, където одимява околните, порокът му засяга абсолютно всички. Не забравяйте, че финансовите ресурси в нашата здравна система са силно ограничени и се натрупват чрез вноски от цялото общество. А един пушач рано или къ-

сно започва да черпи много повече средства от средностатистическия пациент. Това е една от основните причини, поради които светът тръгна към всякакви рестриктивни мерки спрямо пушенето. Медицината наистина напредна много, при това точно в областта на сърдечно-съдовите и онкологичните заболявания, които имат пряка връзка с цигарите, но това са изклю-

Един пушач рано или късно започва да черпи много повече средства от средностатистическия пациент

чително скъпи диагностични и лечебни методи. Когато ти сам допринасяш за влошаване на

здравето си, не трябва да забравяш, че след това всички плащат за твоето лечение. А конкретно в България скъпите методи за лечение се компенсират с хронично ниски заплати в здравеопазването. Ние няма как да купуваме скенери, линейни ускорители и последно поколение лекарства на по-ниски от световните цени. Оказва се, че по-ниска може да е цената само на лекарския труд. А това завърта порочния кръг с липсата на достатъчно лекари и сестри, липсата на мотивация, недоволство на пациентите.

Конкретно в моята специалност - УНГ, наблюдавам постоянно увеличаване на злокачествените заболявания. При рака на ларинкса само незначителна част от пациентите не са злоупотребяващи с никотин. Много над 90 на сто са заклетни пушачи. Това е доказано от давна. Дори и да открием и лекуваме този рак навреме, за това се изразходват огромни суми от общите обществени пари. Да не говорим, че самият пациент остава с дълбока психическа травма, а често и с физическо увреждане. Затова призовавам всички - спрейте цигарите, колкото и години да сте пушили.

До есента всеки ще може да проверява в здравното си досие всички дейности, заплащани от НЗОК. Достъпът е възможен и сега, но само с електронен подпис

Галина СПАСОВА

Преди половин година на НЗОК обяви, че информационната ѝ система, чието изграждане и поддръжка струват над 4 млн. евро, функционира на куц крак, макар и още през 2008 г. да е приета и дори тествана по документи. Но в действителност не работят най-важните, ключови за дейността на касата модули, като обществени поръчки, вътрешнофинансов контрол и др. Поръчан бил и външен одит, преди да се изплати на изпълнителя последният транш.

Каква е картината с днешна дата? "Успяхме да

Здравното досие в стоп кадър

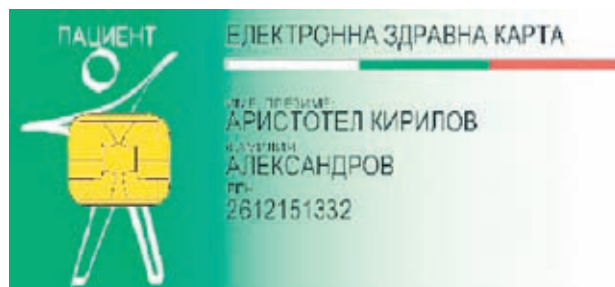


Гергана Ненчовска

удължим с 6 месеца срока на договора, който изтича през септември, и очакваме до края на март т.г. изпълнителят да си довърши работата. Въобщо не беше стартиран например модулът за отчитането на стоматолозите по електронен път става задължително", казва Гергана Ненчовска, ръководител на дирекция

"Информационни и комуникационни технологии" в НЗОК. Като най-важен за здравноосигурения българин тя откроява факта, че досието му е достъпно от страницата на НЗОК и може да си проверява извършените дейности - от избора на джипи до всички прегледи, изследвания, лекарства, болнични листове и т.н. Апелът на касата е хората наистина да го правят редовно и да сигнализират, ако нещо фигурира в досието им фиктивно. Така контролът върху евентуални злоупотреби става двустранен. Опитът сочи не малко случаи, особено при млади хора, когато се установява, че се водят в пациентската листа на даден лекар, без да са го избирали. Просто някой си ги е записал в своята листа. Най-често такива недобросъвестни операции

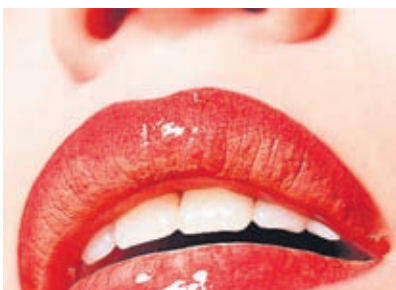
стават с временния (до 6 месеца) избор на джипи. Данните в досието на всеки от нас се попълват автоматично с постъпването на месечните отчети за всички дейности, заплащани от касата - от лекари, аптеки, лаборатории, болници. "Пациентът и единствено той може да гаде права на определени лекари за достъп до неговото досие - това може да е личният му лекар, специалистът, при когото е диспансеризиран, и т.н.", посочва Гергана Ненчовска. Предстоящо е въвеждането на електронна рецепта (пилотно още през 2012 г. в София), както и реалното отваряне на достъпа на всеки здравноосигурен до информацията какви поети от касата услуги е получил. В момента това е практически неизползвана възможност, защото е нужен



електронен подпис, но се работи той да бъде заменен (най-късно до септември) от специален идентификационен код по подобие на практиката в НОИ и НАП. Тогава ще стане реалност и задължението на НЗОК да уведомява гражданите за предстоящи профилактични прегледи, имунизации, диспансеризации. В началото здравноосигурените ще получават съобщенията по електронната поща, а после и с SMS. Ако избираме или сменяме личния си лекар, вече не е необходимо да търсим формуляри, защото те могат да бъдат изтеглени от страницата на НЗОК. Постепенното въвеждане на дневните отчети (в болниците се прави от генерален м.г.) и електронните фактури ще улесни зна-

чително лекарите, но от това печелят и пациентите - защото времето за подготовка на документи и за носенето им в РЗОК ще може да бъде отделено за лечебна дейност.

Остава открит въпросът кога не само данните на НЗОК, но и на всички публични и частни звена в здравната система като цяло ще бъдат интегрирани в единна информационна система. Възлаганите досега на електронната здравна карта надежди вече са прехвърлени към проекта за цялостна идентификация на българските граждани, който Министерството на транспорта, информационните технологии и съобщенията ще трябва да приключи до средата на 2013-а.



Спортът и правилното хранене се превърнаха в мантра на съвременния човек, който държи не само да изглежда добре, а и да е здрав. И макар че сме все по-информирани и безспорно искаме да станем част от здравословния начин на живот, невинаги знаем какви са най-правилните стъпки към целта.

Кристина ПЕШИНА

Съчетанието между здравословно меню и подходящо физическо натоварване е задължително. Често обаче спортуващите не знаят кога и каква храна е добре да се приема преди и след тренировка. Както и колко е правилното количество вода или други течности. Значение има дори времето за тренировка. За няколко чисто практически съвета и насоки потърсихме фитнес инструкторката Румяна Илиева. "Когато става въпрос за влизане във форма, хората подхождат суперамбициозно и имат желание да са перфектни в спазването на идеалния план за хранене, трениране, пиене на вода и приемане на хранителни добавки, така че за 1-2 седмици да елиминират ефекта от преяждането през последните пет, десет, двайсет и повече години", споделя Румяна. Според целта, която сме си поставили, ето и нейните препоръки.

Балансът между спорт и хранене

● Тренирайте редовно, кратко, но интензивно

Намаляване на подкожните мазнини и поддържане на форма

Трениране сутрин на гладно е подходящо за хора, чиято цел е намаляване на подкожните мазнини и поддържане на форма. След нощния сън и преди закуска нивото на кръвната захар е най-ниско и се смята, че тогава подкожните мазнини се включват по-бързо като източник на енергия. Ако не тренирате сутрин, добре е в период от 4-5 часа преди тренировката да не се храните обилно. За предпочитане е малка протеинова порция - 2 яйца или 50 г сирене/кашкавал, или 50 г чисто месо - печено или варено, час-два преди физическото натоварване.

30-60 минути след тренировка е добре да се приемат храна, богата на протеин, и малки количества въглехидрати. След



Румяна Илиева е един от най-популярните инструктори по фитнес и хранене. Методът ѝ за перфектна физическа форма включва кратки тренировки в домашни условия, в които за уреди се използват собственото тяло на тялото, пластмасови бутилки и столове. Мотото ѝ е "Тренирай редовно, кратко, но интензивно, яж истинска храна и се наслаждавай на живота". Може да тренирате с Руми безплатно от дома си на нейния сайт www.fitnessinstructor.com. Откакто е създаден, сайтът е посетен 2,1 млн. пъти.

тежко силово или аеробно натоварване мускулите са намалили въглехидратните си запаси (гликоген) и тогава е най-подходящото време за такива храна. Тогава те ще се използват приоритетно от организма за попълване на изчерпаните гликогенови запаси и е по-малка вероятността да се натрупат като подкожни мазнини.

Добри източници на въглехидрати след тренировка (от гледна точка на истинска храна, а не хранителни добавки) са плодовете, оризът, картофите, хлябът и др. За повечето хора до 50 г въглехидрати след тренировка са достатъчни, което е до 100 г хляб или 1-2 плода.

Покачване на мускулна маса и сила

В идеалния случай този вид тренировка се изпълнява поне 2-3 часа след хранене, в което е имало протеин (месо, риба, яйца, извара и др.) и малко въглехидрати, като 30-60 минути след тренировка менюто трябва да е подобно. Колкото по-продължителна и натоварена е тренировката (като брой серии и повторения), толкова повече въглехидрати може да си позволите след това. Но дори и в този благоприятен период

излишните въглехидрати ще се натрупат като подкожни мазнини, така че не прекалявайте - физическото ви натоварване трябва да е наистина много тежко и изморително, за да са необходими по-големи количества въглехидрати за възстановяване на енергията.

При всички случаи няколко часа преди спорт избягвайте обилното хранене, особено ястия със сосове и подправки, защото ще ви бъде дискомфортно и качеството на тренировката няма да е на ниво. Колкото по-дълъг тренировъчен стаж натрупате, толкова по-добре ще познавате тялото си и ще развиете усет колко време след хранене ви е възможно да спортувате, защото независимо от "правилата" вашият организъм може да има индивидуални предпочитания.

Кога и колко вода да се пие?

Могно е да се препоръчат 2-3 л вода на ден и много хора го практикуват. Съветът на Румяна Илиева е всеки да пие толкова вода, от колкото има нужда, а не да се съобразява с правила, защото няма универсален съвет (както и при храненето). Различните хора имат необходимост от различни количества в зависимост от дневния режим,

Трениране сутрин на гладно е подходящо за хора, чиято цел е намаляване на подкожните мазнини и поддържане на форма

сезона и много други фактори. Спортист, който тренира няколко часа на ден в топъл климат и се изпотява обилно, очевидно трябва да пие литри течности, за разлика от човек, седящ цял ден на бюро или пред компютъра. През студентите месеци единственото, до което ще доведе пиенето на 3 литра вода дневно, ще бъде много често ходене до тоалетната и като краен резултат - всъщност до обезводняване. Нормално е да изпитвате жажда след тренировка или хранене и това е естественият начин да пиете вода. Имайте предвид, че приемането на течности по време на хранене не се препоръчва, защото се нарушава средата, която създават стомашните сокове, за да разграждат храната. Т.е. пиете вода, когато сте жадни, и избягвайте големи количества, докато се храните. Ако към течностите за гения добавите кафе, чай, влагата от плодовете и зеленчуците, ще видите, че всъщност не приемате малко вода.

"Истината е, че правилата по-горе няма да помогнат, ако не спазвате съответния цялостен хранителен и тренировъчен режим според целите си", допълва Румяна.

ЛЮБОПИТНО



Болка

Пациентите с наднормено тегло имат по-често неприятни усещания - болки в гърба, мигрена, фибромиалгия, коремни болки и др., в сравнение с хората с нормално или по-ниско тегло. Болката обаче невинаги е свързана с механичния стрес, който допълнителните килограми причиняват на тялото, а зависи също от депресивни състояния и генетични фактори. Една от теориите на специалистите е, че мазнините отключват физиологични процеси, които причиняват възпаления, а оттам и болка.



Наследници

Менюто на жените, които очакват бебе, трябва да е разнообразно, за да не се сбоят с капризно по отношение на храната дете, твърдят учените. Изследванията показват, че през първите месеци на бременността бебето "опитва" някои от храните, които майката консумира, и след раждането тези аромати не са му чужди. Ефектът има и негативна страна - бебетата, чиито майки са употребявали алкохол през бременността, си облизвали устните при миризматата на спиртна напитка.



Дълголетие

Американски изследователи твърдят, че кратките периоди на гладуване подобряват мозъчната дейност, намаляват теглото и удължават живота. Експериментите с животни показват, че приемането на минимум калории, необходимо за оцеляването, за определен период влияе на продължителността на живота. Този начин на хранене е тестван и при хора и е оказал положително въздействие върху сърцето, кръвоносната система и мозъка.



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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

7 факта в полза на любовта

Всичко, което ни е нужно, е любов, казват мъдрите хора. Когато обичаме, самочувствието ни се повишава, усещаме прилив на сили, а сърцето - органът, който асоциираме с любовта, получава заряд от здраве. Как става това?

1. Времето, прекарано с любимия човек, понижава кръвното налягане

Този факт е потвърден и с изследване, което установило, че когато сте до любимия човек, кръвното ви налягане е по-ниско, отколкото ако сте до непознат. Според учените причината за този ефект е, че когато сте заедно с обекта на вашите чувства, вие по-малко говорите и получавате такава емоционална поддръжка, каквато може да ви даде само човек, който добре ви познава.

2. Сърцето ви се тренира, когато бие усетено

Когато срещнете човека, когото обичате, мозъкът ви отделя редица хормони, като допамин, адреналин и норепинефрин, които карат сърцето ви да бие по-силно и по-бързо. Тези кратковременни избухвания тренират сърцето, за да може то по-ефективно да изпомпва кръвта. Същото

се случва и когато спортувате, но в по-малка степен. Затова не се откажайте от тренировките дори когато сте влюбени.

3. Презгръдките са лечебни

Казват, че по една презгръдка на ден ще ви отдалечи от лекарския кабинет. Когато презгръщате любимия човек, в организма се изработва веществото окситоцин. Това е хормонът на доброто настроение, който може да понижи нивото на стрес, както и кръвното налягане.

4. Смехът разширява кръвоносните съдове

Когато сте влюбени, през повечето време сте в добро настроение и даже се смеете без причина. Последни изследвания, проведени в Университета в Мериленд, установиха връзка между психическия стрес и свиването на кръвоносните съдове, което ограничава свободно-



то движение на кръвта и води до атеросклероза. Смехът има точно противоположен ефект, като разширява кръвоносните съдове.

5. Писането на любовни писма сваля холестерола

Едно е да чувстваш любов, друго е да пишеш

за нея, но и това е полезно за здравето, както показва направен експеримент. Студенти трябвало в продължение на 20 минути да пишат за любовта си към близък чо-

век. Последващите изследвания показали снижаване на общото ниво на холестерола.

6. Позитивното отношение снижава риска от сърдечен пристъп

Все повече проучвания потвърждават, че позитивният поглед върху живота защитава от сърдечно-съдови заболявания. Към позитивното отношение учените причислиха чувството на радост, щастие, възхищение, ентусиазъм и удовлетворение, които изпитвате, когато до вас е любимият човек. Изследователите установиха, че при хората с високи показатели на позитивизъм рискът от сърдечно-съдови заболявания е снижен с 22 процента.

7. Хващането за ръка успокоява нервите

Навикът да се държите за ръка има успокояващо въздействие върху организма. Специалисти са установили, че даже докосването на непознат успокоява, макар и не в такава степен, както съприкосновението с любимия човек. Това не е за пренебрегване, защото повишеното ниво на стрес и тревога е свързано с високо кръвно налягане, което може да предизвика сърдечно-съдови заболявания. (ЖЗ)

Навиците, които ни състаряват

Лягате си като в младежките години

Често много заетите жени вършат домакинската си работа в късните часове и не си лягат навреме. Проблемът е, че недоспиването влияе лошо на здравето. Специалистите го свързват с високо кръвно налягане, диабет, напъняване и преждевременно състаряване.

През повечето време сте стресирани

Стресът увеличава концентрацията на хормоните кортизол и норепинефрин в кръвта, от което се повишава кръвното налягане и се потиска имунната система. При натрупване на стрес след време се втвърдяват артериите и евентуално се свиват областите в мозъка, които са свързани със запаметяването и настроението.

Спортувате само за отслабване

Физическата активност е най-доброто средство срещу остаряването, но много от нас го свързват само с отслабването. Ако спортувате са-

мо докато свалите няколко килограма, а след това няколко месеца си почивате, пропускаме много ползи за здравето си.

Изпълнявайте физически упражнения, които са ви приятни - ходене, каране на колело или танцуване, поне 20-25 минути на ден. Може и два пъти на ден по 10 минути.

Слушате силно музика

Гарантирано ще се почувствате на 80 години, ако сте принудени да слагате ръката зад ухото си и карате хората да повтарят, защото не сте чули какво са казали. Глухотата се развива бавно като резултат от продължително излагане на ушите на високи децибели. Ако усилявате звука на музикални уредби или мръз плейъри на 50%, се излагате на 101 децибела, което е над допустимата граница за слуха.

Не общувате с приятели

Прекарването с приятели вероятно е било едно от най-важните неща в живота ви, когато сте били на 20 години. Общуването предпазва от затлъстяване, депресия, сърдечни

болести. Приятелствата поддържат младостта и допринасят за дълголетие - повече, отколкото тесните роднински връзки.

Ядете зеленчуци, но не всеки ден

Известно е, че богатите на антиоксиданти плодове и зеленчуци предпазват от свободните радикали, които причиняват рак и ускоряват стареенето. Важно е да знаете, че а н т и о к с и д а н т и т е действат активно само няколко часа и организмът трябва да се презарежда с тях. Не се успокоявайте, че като сте изядли една голяма салата в понеделник, сте поели полезни вещества за цяла седмица. За да забавите стареенето, трябва да приемате антиоксиданти на всеки 4 часа или поне при всяко ядене.

Изключвате всякакви мазнини от диетата си

Ограничаването на задръстващите артериите наситени и трансмазнини е полезно за сърцето, но за цялостното здраве е вредно да се изключат наситените мазнини. Те се съдържат в рибата, ядките и зехтина. Омега-3 мастните киселини забавят стареенето, те поддържат доброто състояние на мозъка, на сърцето, на костите и на кожата.

Пазете не само сърцето, но и стомаха!

Хората, застрашени от инфаркт или инсулт, често трябва да избират между инфаркт и язва. За да намалят риска от инфаркт, те приемат ниски дози ацетилсалицилова киселина (АСК), която уврежда стомаха и може да причини язва.

Ако сте един от пациентите, които пият постоянно АСК за протекция на сърцето и сте над 60 години, вече сте имали язва или кървене, имате оплаквания от киселини и парене зад гръдната кост, както и ако приемате противовъзпалителни лекарства (за облекчение на ставни болки), непременно се консултирайте с вашия лекар и ако е необходимо, посетете гастроентеролог. Вие сте изложени на риск от развитие на язва и кървене.

Продължителната употреба на АСК, дори и в ниски дози, нарушава баланса в стомаха и води до образуването на множество малки язви. Това се случва при всеки 6 от 10 души. Може да имате оплаквания като киселини, подуване, тежест, но е възможно и да имате язва, която протича без симптоми. Някои пациенти спират да взимат АСК поради стомашни неразположения. Това е погрешно. **Терапията с АСК не бива да се спира самоволно! Доказано е, че 8-10 дни след прекратяване на лечението рискът от инфаркт и инсулт скача 3 пъти.**

Комбинираната защита - решение за сърцето, мозъка и стомаха

Фармацевтичната индустрия отдавна търси решение как да намали вредата от АСК за стомаха. Така се появиха обвити таблетки, които претендират, че протектират стомаха. Последни проучвания обориха това твърдение и доказаха, че стомахът е изложен на риск от язва и кървене, не-



зависимо дали таблетката е обвита или обикновена.

Напоследък се говори за ново лечение, което предпазва сърцето, мозъка и съдовете от тромбози и същевременно пази стомаха от язва. Комбинираната сърдечно-съдова, мозъчно-съдова и гастропротекция в едно ще помогне на пациентите, нуждаещи се от непрекъсната грижа за сърцето и мозъка и едновременно с това изложени на повишен риск от язва. Новото лечение обещава да намали риска от стомашни проблеми с около 80%, така че пациентите да имат постоянен стомашен комфорт и да не бъдат изложени на риск от внезапно стомашно кървене.



Разговарят двама политици. Единият държи дебела книга. - Какво четеш? - пита другият. - "Капиталът" от Карл Май. - "Капиталът" не е от Карл Май, а от Карл Маркс. - Лелее! - плеснал се по челото първият. - Прочетох вече 100 страници и се чуда защо още не съм стигнал до индианците.

Мирослава КИРИЛОВА

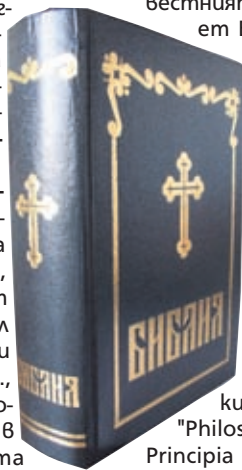
Не един и два са вицовете, свързани с философа, социолога и политолога Карл Маркс. Но всъщност той е автор на две от книгите, които промениха света.



"Комунистическият манифест" и "Капиталът" се сочат като едни от най-значимите творби на XIX век. Марксизмът повлия на мисленето на цели поколения до падането на комунистическия блок, а към "Капиталът" все по-често посягат и наши съвременници.

Според класацията на сайта за книги Abebooks.com свещените книги на различните религии също се нареждат сред най-важните четива в историята на човечеството, оказали силно влияние върху мирозледа и ценностната система на хора от целия свят. Тук лидери са Библията и Коранът.

"Магна харта" или още "Великата харта на свободите", подписана от английския крал Джон Безземни на 15 юни 1215 г., заема заслужено място в съкровищницата на световната библиотека. Това е първият документ в английската история, който ограничава кралската власт и слага началото на демократичното конституционно право.



Книгите, които промениха света

Не можем да не споменем и труда на Чарлз Дарвин "Произходът на видовете" (1859 г.), който преобръща представите ни, а и до днес предизвиква спорове. Книгата става основа на модерната биология и продължава да влияе върху други сектори на съвременната наука.

"Божествена комедия" на Данте Алигиери (около 1310 г.) според много критици е върхна точка в развитието на средновековната литература. Книгата поставя и основите за развитието на съвременния италиански език.

Следващото произведение на световната книжнина се ражда отвъд границите на Европа. Някъде около VI век пр.н.е. в Китай се разпространява "Изкуството на войната". Книгата описва военни стратегии, а за неин автор се смята Сун Дзъ. Произведението се ражда на изключително внимание и в сфери извън военната тематика - в спорта, в бизнеса, в политиката, където тактиките и могат да се приложат и днес.

Творбата на Томас Мор "Утопия" (1516 г.), също на почетно място в класацията, се превръща в нарицателно за несъществуващо място, в което цари съвършената обществена, политическа и правна система.

"Чичо Томовата колиба" (1852 г.) провокира целия свят с призива си за права и свобода на личността, заклеиявайки робството. Световноизвестният роман на Харriet Бичър Стоу внася доза напрежение в събитията, довели до Американската гражданска война.

Не бихме могли да си представим научната революция без творческите виждания на Исаак Нютон. Английският учен пише "Philosophiæ Naturalis Principia Mathematica" ("Математически принципи на природната философия"), която е публикувана на 5 юли 1687 г. В този труд Нютон формулира трите основополагащи закона за движение, фундаментални за класическата механика.



ческата механика.

Дойде ред и на австрийския психотерапевт и философ Зигмунд Фройд и една от многобройните му книги:

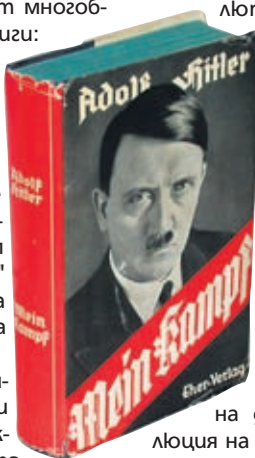
"Тълкуване на сънища" (1899 г.). В нея нестандартният Фройд за първи път твърди, че сънят е "царският път към несъзнаваното" и е форма на изпълнение на желания.

Сред творбите, променили света, се натъкваме и на "Моята борба" ("Mein Kampf") на Адолф Хитлер. В много страни тя се издава с оригиналното си заглавие на немски. В нея фюрерът съчетава автобиографични елементи с идеите на националсоциализма.

Литературният отговор на "Моята борба" са споделените преживявания на 13-годишната еврейска девойка Ане Франк в "Дневникът на едно младо момиче". По време на Втората световна война тя се укрива от нацистите и пише дневник, публикуван след края на войната. Разказът ѝ се превръща в манифест за любовта към живота, за

силата на духа, за непрестанното търсене, за доброта, семейството, приятелството и за абсолютната и непременна стойност на човека. Ане Франк умира в концентрационен лагер, преди да навърши 16 години.

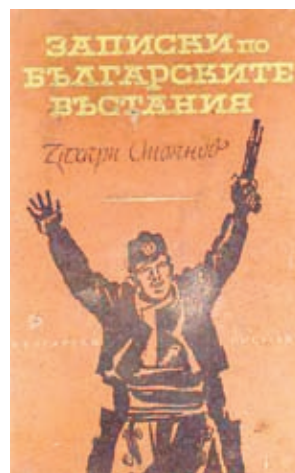
Не можем да изредим всички заглавия на книгите, които са символ на духовната еволюция на човека. "Изследване на природата и причините за богатството на народите" на Адам Смит, "За свободата" на Джон Стюарт Мил, "Екс-



периментални изследвания върху електричеството" на Майкъл Фарадей, "Кентърбърийски разкази" на Джефри Чосър, "Червената книжка" с цитати от Мао Дзедун, "Кама сутра" и още десетки други са сред образците на световното литературно творчество.

Българските книги, с които се гордеем

"Рибен буквар" на д-р Петър Берон, "История славянобългарска", написана от Паисий Хилендарски, "Записки по българските въстания" на Захарий Стоянов, "Под игото" на Иван Вазов, "Старопланински легенди" на Йордан Йовков, стихосбирките на Пенчо Р. Славейков, на Пейо Яворов и Димчо Дебелянов, романът "Тютюн" от Димитър Димов, "Железният светилник" на Димитър Талев, "Диви разкази" на Николай Хайтов, "Време разделно" с автор Антон Дончев и т. н. - това са само контурите на съкровищницата на родната литература. Тези автори са само малка част от хората, които обединяват всички ни с едно чувство - гордост.



ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

19 февруари 1878

Въпреки имперските амбиции на Русия дедите ни са се добрали до Свободата благодарение на руските войници. В поредната руско-турска война загиват и румънски, финландски, латвийски, украински и беларуски бойци. Към края на войната се включват и войски от Сърбия, за което Русия щедро ѝ се отблагодарява. Това става още на 19 февруари (стар стил), или на 3 март (нов стил) 1878 г., на нашия бъдещ национален празник. В истанбулския квартал "Сан Стефано" двете империи - Руската и Османската, подписват предварителен протокол, който повече от сто години неправилно наричаме договор. Според този протокол Русия подарява на Сърбия цялата Българска Морава - обширна територия, в която влизат българските градове Ниш, Пирот, Лесковац и Враня, както и десетки български села около тях.

Братушките не забравят да кажат "мерси" и на румънското участие във войната, като подаряват на северната ни съседка населената изцяло с наши сънародници Северна Добруджа. Това е компенсация за загубената от руснаците Бесарабия. По-късно Берлинският договор, в който българите не са допуснати да участват, одобрява тези щедри подаръци и окончателно разпарчетосва бъдещата ни държава. Това не омаловажава датата 3 март. За нас тя е сакрална, тъй като България, макар и осакатена, най-сетне вдъхва първите си глътки от Свободата. Която днес не всинца оценяваме, защото я имаме за подарена. Но тя не ни е поднесена на тепсия: защо продължаваме да подценяваме собственото си участие във войната, защо забравяме стотиците жертви, защо не зачитаме ролята на биещите се в тила на противника четници? Още сме длъжници на героите като Ильо войвода, чието име тъне в полузабравата, а трябва да се радва на национална слава. Но мъкни сърце, нали е казано: робът се стреми към свобода, а слугата само сменя своите господари...



Кинаджии, музиканти, артисти - всички го наричат Кита. Това пасва точно на маниера му на общуване и работа - лежерно, без напън и изопнато "директорско" изражение на много зает човек, Стефан Китанов е моторът на може би най-значимото международно културно събитие в България. Освен директор на София Филм Фест той е продуцент ("Светът е голям и спасение дебне отвсякъде" е сред най-награждаваните и най-продавани наши кинотворби, стигнал до 9-те номинации за "Оскар"), дълги години ръководи Дома на киното - с визия и мисия, канен е за жури на международни фестивали, член на Европейската филмова академия. С космополитен дух, но винаги с мисъл и действие за престижа на България и нейното филмово изкуство.

Преди 16 години прабразът на София Филм Фест тръгна просто като рок купон. Имаше ли цел един ден да се впише сред големите, и то не само в Европа?

- При мен нещата винаги са се развивали естествено, без предварително начертани стратегии или концепции. Тръгнах от улицата, буквално. Свирих там две години с моя приятел Пешето. Един ден дойде Сашо Янакиев и казва - Кита, само свириш на улицата, има сега конкурс за директор на Дома на киното. Помолех Пешето да посвири дълго соло в подлез на НДК и отидох да пусна молба. Одобриха ме и 6 месеца бях директор - уличен музикант. Но това не можеше да продължава - бях се "издигнал" - и отидохме в първия рок клуб - Red Lion. Всичко тръгна от еуфорията след 89-а, незабравимо време. Минах през него заедно с всички хора по улицата, а в рибарското ни кошче, като свирих на "Витошка", ни пускаха и бири, и какво ли не... Щастлив съм, че го изживях тук, макар че повечето ми приятели от детството заминаха.

- Как скочи от икономика в киното?

- Като завърших гимназия, се спрях на Икономическа - понеже нямаше изпит по математика. Имам хубави спомени от петте години там, най-вече от отбора по волейбол. Това, което ме интересуваше, беше да играя в студентското първенство и да ходя на кино. Бях луд киноман и ходех всеки ден в ки-



„Мечта ми беше Вим Вендерс да гоуде“

но "Дружба" (сега "Огеон"). Бях три години плановик в едно предприятие, но мисълта ми беше само в киното. Приеха ме "Кинознание" във ВИТИЗ и всичко се промени.

Сега не мога да кажа, че съм кинокритик или икономист - професиите, за които съм учил. Ако трябва с една дума да определя - може би ще е продуцент, защото това е професията, която обединява всички тези неща.

- Но продължаваш да свириш и пееш, почти професионално, че и с група...

- Е, да, обикаляме. В началото свирехме само в София, после почнаха да ни канят и сме свирили по много престижни фестивали. Групата ни "Фестивал бенд" е вече доста популярна в киносредите в света. В нея сме трима Стефановци - директорите на фестивалите в Прага, Варшава и аз, български музиканти и неизменно моят приятел Петър Янков-Пешето.

- Готвите се гистанцион-но?

- Тук репетираме няколко пъти, изпращаме репертоара на другите Стефановци, те си го учат и в деня на концерта, където и да е по света, репетираме два часа и със замах скачаме на сцената като лъвовете.

- Какво те въодушевява в ежедневието?

- Да съм свързан с неща, които доставят радост. И когато на фестивала изборът на даден филм или гост срещне всеобщо одобрение и особено ако зарази млади хора - това е най-хубавото. Много съм щастлив например от развитието на програмата в Дома на киното, изцяло насочена към ученици и студенти, които без заплащане гледат качествени филми. Вече в третата година от това начинание разбираме какво значи да си успял в едно послание. Сега вече повечето от филмите препълват салона. Случвало се е на български филми да се върнат много хора поради липса на място. Искаме младите да знаят какво им се предлага през март, да го оценят и да го взе-

Важното е да си на пустата и да тичаш по нея

● Със Стефан Китанов разговаря Галина Спасова

- Всъщност дали се осъзнава голямата подкрепа и за родното кино?

- Това е най-голямото ни постижение - чрез София Филм Фест нашето кино стана разпознаваемо по света. Всички български филми, които излязоха на световен екран през последните 10 години, тръгнаха от фестивала и прожекциите за гостуващите фестивални директори и журналисти - говорях за мениджъри на световните топфестивали като Кан, Берлин, Карлови Вари, Москва и за журналисти от издания с ранга на "Варайъти", "Скрипн Интернешънъл", най-големите кинописания.

- "Варайъти" вписа София Филм Фест сред 50-те най-авторитетни в света. Дешифрирай тази оценка.

- Ако го преведем на футболен език, това означава, че сме на Световното и всяка година играем в Шампионската лига. От Европа в тази класация влизат 22 фестивала. Като следствие дойде и акредитацията в Международната продуцентска организация FIAPF, която определя и "припознава", както е точният термин, класата на международните фестивали. СФФ е единственият български фестивал, получил това признание.

- От програмата на започващото след броени дни 16-о издание е видно, че летвата е пак високо.

- Показваме над 200 филма, около 160 са пълнометражни - повече, отколкото и най-голе-

мият киноман може да изгледа. Но така е на всеки голям фестивал. За нас не количеството е основно - искаме да покажем най-важните филми в света за годината. За първи път подгледихме толкова амбициозно и разпръснахме програмата в по-дълъг период, чак до 5 април, защото искаме да осигурим вечерен час за всеки филм и възможност хората да видят повече филми. Започваме на 9 март с премиерата на нашия филм "Аве" - един от най-успешните напоследък. Световната му премиера беше в Кан на Седмичката на критиката - със сигурност през последния четвърт век това не се е случвало с български филм. Между 9 и 18 март са международните конкурси, идват и авторите, които ще представят своите филми. Очакваме на СФФ и "София Митингс" около 300 души. Ще бъдат представени 12 български филма, излезли между двата фестивала, и 13 документални премиери, което вече е много сериозно постижение. Като сравниш числата с предишни години, ще се види, че българското кино върви във възходяща посока.

- Явно фестивалната торта има много черешки, да споменем поне някои...

- Наградата на София ще бъде присъдена на Нури Билге Джейлан, носител на Гран при на журито на последния фестивал в Кан за "Имало едно време в Анадола"; на Данис Танович, носител на "Оскар"; на нашия режисьор Георги Стоянов и на британеца Хю Хъдсън, който има четири "Оскар"-а за първия си филм "Огнените колесници". Иранският "Раздяла", едно от големите събития на годината - със "Златна мечка" в Берлин и току-що получи "Оскар". Друго събитие ще е френският "Защо да не живеем заедно", много приятна комедия с велики звезди като Дж. Фонда, Дж. Чаплин, Пиер Ришар. Очакваме някой от тях за галавечерта. Събитие ще бъдат премиерите на Андрей Паунов "Момчето, което беше цар" за С. Саксбург-готски, на филма на Светослав Овчаров за Тодор Живков "Човекът и Народът" и на Борислав Колев за Христо Стоичков. Три филма идват направо от Берлинския фестивал, специално за нас важен е взелият три награди "Парад" на Сърджан Драгевич. Смешен и тъжен е, важен за трудната толерантност на Балканите. Тази тема ще видим и в "Твърда земя" на Емануеле Криалезе, който пък спечели Голямата награда на журито във Венеция. Уникално преживяване е документалният филм на Мартин Скорсезе "Джордж Харисън - живот в материалния свят".

”

Започваме на 9 март с премиерата на нашия филм „Аве“ - един от най-успешните напоследък



Тина БОГОМИЛОВА

Мартенското настроение може да разтопи леда както на улицата, така и в дамското сърце. В народните представи единственият женски месец е кръстен не на красива жена, а на сбръчкана бабичка. Но колкото и да е капризна Марта, дава много нишани за радост и усмивки.

Казват, че времето през март е непредвидимо, както и женското настроение.

Дали заради изпитото от братята ѝ Голям и Малък Сечко вино, или от нещо друго, Марта често се ядосва и прави поразии. Преди време са я ухажвали, като на първи март навън излизали само момите, за да я радват с хубостта си. На стряхата оставяли червени черги и килими, а къщата чистели, защото Марта обича да ѝ е спретнато.

Седмицата, започваща от първи март, се нарича броени дни. По тях се познавало какво време ни чака. Избира се още ден до 22 март и ако е хубав и слънчев - здраве и късмет, ако е сняг и вятър - проблеми и неволи.

Казват, че през март се подстригват само магаращата. Според едно пове-

Знаците на Марта

● Капризната бабичка хем се люту, хем праща нишани за радост



рие ножицата може да отреже през този месец не само косата, но и акъла на човек.

На първи март се закичват с най-българския и уникален амулет срещу зло и болести. Усуканите конци на мартеницата са древно пожелание за здраве и къс-

мет. Червеният цвят пази от болести, белият дава сили.

Сега мнозина връзват мартеница на китката, но навремето така са правели само децата, момите и младите невестки. Вярвало се, че ако мома иска да се задоми, трябва да я впле-

те в косите си.

Съвременните момичета разчитат на подаръци, цветя и вечеря на свещи на друга мартенска дата - осми. Въпреки многобройните клишета за този празник дамите се усмихват мило и на служебните карфили.

На първи март се закичват с най-българския и уникален амулет срещу зло и болести

Друг таен мартенски празник е Благовещение. Денят, в който според светото писание архангел Гавраил казва на Богородица благата вест, че след девет месеца тя ще стане майка.

Народните поверия гласят, че точно тогава мечките се будят от сън, кукувицата кука за първи път, идват пролетните птички и излизат самодивите. В цяла България има ритуали за зонене на змии и гущери. Дворовете се помитат, сметта се пали, а хлапетата прескачат огъня за здраве.

Дедите ни носели винаги в себе си пари и хляб, ако закука кукувицата, да са сити и имотни. Някъде пък по броя на куканията се гадаело за продължителността на живота.

Мартенските суеверия

са природните сигнали за здраве и бекет. Затова и всичко, което се появява пред очите ни тогава, често означава нещо.

Легенда гласи, че Ева открила четирилистна детелина при изгонването от Рая. Ако откриете в градината си това цвете, имате късче от Рая и божицата благословия.

Ако пък ластовичка загнезди във вашия дом, ви дарява с въшебна енергия. Според някои вярвания тя е посредник между нас и Бога. Ластовичката носи добри новини, домашен уют и очаквана рожба. Но пък ако се опита да влезе през прозореца, се смята за лош знак за семейния уют. Бялата ластовичка пък се ражда веднъж на столетие и който заболял я зърне, оздравява на мига.

Мартеницата сваляме, като видим летящия прегвестник на пролетта - щъркела. Дългоклюнестата птица е символ на раждането на нов живот и успех в ново начинание. Също и на страст и вечна любов. Където свие гнездото си, носи щастие и деца.

В знаците на Марта от векове се опитваме да търсим послание за добра година след тежката зима. А в мартенските празници се опитваме да стопим ледовете и вътре в нас. Било то езически, християнски или другарски.

1
БНТ

КАСТИНГ

Гледайте
понеделник
и петък
по БНТ 1



CASTING
ВЛЕЗ В СЕРИАЛА

casting.bnt.bg

Бонбоните в палитрата на изкуството

● Направи вкусен подарък за празника

Мирослава КИРИЛОВА

Вървим към "работилницата" на Стефка Вълчева, която се занимава с аранжиране на бонбони. На витрината на магазина са изложени многоцветни букети, в чиято сърцевина са именно сладките изкушения. Прекрачваме прага, а вътре една жена тъкмо купува за подарък симпатична жабка, захапала шоколадови жълтици.

По стените на светлото магазинче са окачени венци от дървчаци бонбони, по рафтовете пък се кичат бонбонени дървчета, цветя, калинки, торбички и какво ли още не. "Всичко започна преди 2-3 години по диктовка на самите клиенти. Те са виждали подобни подаръци в чужбина и ми носеха бонбони, които трябваше да аранжират например в букети", разказва ни усмихнатата майсторка. Признава, че в началото ѝ е било странно, но после въоб-

ражението ѝ се развихря и тя решава да започне собствен бизнес, правейки изкуство от бонбони.

Стефка Вълчева не пропуска да подчертае, че при нея всяко нещо е със сертификат, за да е сигурен клиентът в уникалността на продукта. Използва качествени бонбони с дълъг срок на годност. Тя алармира, че в много цветарски магазини се предлагат бонбонени аранжировки, които понякога са направени без каквато и да било хигиена. "Цветята съдържат пестициди и различни химикали, които могат да попаднат върху шоколада. Била съм свидетелка как мои колеги лепват просто бонбон върху сухи или живи цветя, което е недопустимо", възмущава се нашата събеседничка. Ето защо съветът ѝ е да избирате специализираните магазини за покупка на шоколадови абстракции.

По този начин са предпочели именно нея много клиенти от сайта

и в интернет. Впечатлява ни един роял с клавиши и цялостно оформление от шоколадови бонбони. Той е бил по идея на клиент. Както и обувка с каишка и пълнеж от бонбони. С многоцветна хартия, брокат, захаросани плодове, пръчици, канела, пъстри ленти, голяма доза търпение и много любов Стефка Вълчева е успяла да претвори и най-нестандартните жела-

В много цветарски магазини се предлагат бонбонени аранжировки, които понякога са направени без оглед на каквато и да било хигиена

ния на клиенти в бонбонени шедьоври.

За Св. Валентин е имало бум на мъжете, които са купували предимно букети с бонбони за поло-



винката си. Около 35-45 лева излиза един такъв нестандартен подарък. Далеч по-евтини са малките фигурки, декорирани със сладките изкуше-

ния. Те са чудесна изненада и за мъже. Някои дами се спират и на подарък за футболни фенове - топка на "Левски", "ЦСКА". Още отсега нашата събеседничка получава поръчки за 8 март и е категорична, че подаръкът освен много красив и романтичен е ужасно вкусен и примамлив. "Искам да предам

занаята на малката ми дъщеря. Мога да я науча единствено, че за да ти се получават нещата, трябва да знаеш за себе си, че си личност. Т.е. да не копираш другия, а да изразиш себе си. Така всяко нещо, което правиш, става уникално и клиентът го усеща", каза в заключение тя.

Полицейски торти

тите, че постепенно се отдал на това хоби наравно с професионален хъс. Всеки у-

кенд той успява да изпълни поръчки за три торти по най-различни празнични поводи. И тъй като основната му професия силно се развива с правенето на фонданови торти, измисля и съответния девиз: "Толкова хубави, че сигурно са незаконни". Изминали са само няколко месеца, а поръчките за "Полицейските торти" (Cop cakes) вълнат - с писма, телефони, Фейсбук.



Меракът да зарадва детето си може да разгърне у родителя неподозирани таланти. Така се е случило с полицай от Палм Бийч, Флорида, завършил авиационно училище. Всичко започва, когато се осмелил да направи собственоръчно торта с фондан за 12-ия рожден ден на сина си. После направил още няколко за близки хора и бил толкова окуражен от суперлативите за изработката и вкуса на тор-

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане

Само 2 капсули след хранене

премахват излишните газове

облекчават чувството на тежест и подуване

www.sopharm.bg

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

Тайният чар на бавното готвене



Гледжосаният, емаилиран или огнеупорен съд с капак, в който на средна температура се задушават различни продукти, е класика в много кулинарни традиции. В процеса на стародавното, но много здравословно готвене ароматите се смесват, текстурите добиват кадифена заобленост и накрая всички си облизват пръстите. А уютните зимни рецепти могат да се редуват и с по-леки варианти за топлите месеци.

Вкусът на Ямайка

Хубавото е, че кулинарният свят става все по-малък и достъпен, а доскоро считани за редки храни вече могат да се намерят къде ли не, че и у нас. За да се насладим максимално на карибския вкус, добре е при подготвката за тази рецепта да посетим голям супермаркет и да си набавим точно предписаните съставки, а не да ги заменяме с подобни. Не се отказвайте още при изборяването на новите за вас продукти и подправки само защото нищо не знаете за тях. Нито пък си мислете, че ястието е прекалено сложно за изпълнение. Това съвсем не е така и само срещу няколко лева повече от обичайния разход ще бъдете възнаградени с нови, екзотични вкусови усещания и ще се доближите до изключително остротата на Ямайка. Там лаймът расте навсякъде и се употребява за сметка на познатия ни жълт лимон. Соковете му е по-мек и благ, не толкова кисел, а цитрусовото плодче е тъмнозелено, дребно и тънкокоро. Кориандърът, който у нас се употребява рядко (преимно за подправка на индийски гозби на зърна или смлян), в този район на света се ползва на зелени клонки, приличащи на плосколистен магданоз. Вкусът обаче е много различен, характерен и емблематичен за тропическите ястия. Селъри вече също познаваме - това е вид целина, която не оформя глава, а сочни и сладки стъбла с фин вкус. Авокадо купете няколко дни предварително и го оставете на стайна температура, ако е много твърдо. Консерви кокосово мляко и червен боб също могат да се намерят в повечето хранителни вериги.

РЕЦЕПТА

Пилешко по ямайски с кокосов ориз и червен боб

За 6 порции ви трябва 6 големи пилешки бутчета (без кожата и мазнините), 1 ч.ч. бял лук на лунчици, 1 ч.ч. стъбла селъри на дребни парченца, 1 ч.ч. моркови на кубчета, 500 г домати от консерва, 100 мл сок от лайм, 1 с.л. пушен средно лют червен пипер, 2 скилидки чесън, четвърт чаша напълнен пресен кориандър, 2 броя авокадо, сол и прясно смлян черен пипер. За сервирането - няколко резенчета лайм.



На дъното на средно голям пръстен съд (познат у нас като гювеч) се нареждат лукът, селърите, морковите. Пилешките бутчета се подправят със сол и пипер и се поставят върху зеленчуците. В купа се смесват домати, соковете от лайм, лютият пипер, пресованите скилидки чесън и месото се залива. Съдът се похлупва и се слага в студена фурна. Ястието се готви на слаб огън (около 150 градуса) за 6 часа.

За гарнитурата: 2 ч.ч. ориз, 400 мл кокосово мляко, 1 ч.ч. вода, 450 г дребен червен боб от консерва, отцеден, 1 ч.л. сушена мащерка, половин ч.л. настъргана кора от лайм, четвърт чаша напълнен на ситно пресен лук, сол и черен пипер на вкус.

Половин час преди бутчетата да станат, в дълбок тиган се смесват оризът, кокосовото мляко, водата, бобът, мащерката и кората от лайм. Котлонът се включва на висока степен и след като заври, сместа се разбърква добре. Намалете и оставете да къкри десетина минути или докато течността попие. Поръсете с лукчето и подправките на вкус със сол и пипер. Оставете да се задуши под капаче до готовност.

Преди сервиране от авокадото направете паста (вариант на гуакамоле), овкушена с малко напълнен кориандър, сол, пипер и сок от лайм. Предложете заедно с пилешко бутче, соса и възхитителния ориз.

При това ястие е важно доброто планиране на времето. *Степен на трудност:* средна.

Универсалният марокански съд

Тажинът представлява дълбока пръстена тава, върху която се поставя конус с дупка. Често пъти техниката на готвене е различна от обичайното нареждане на всички продукти в сурово състояние, с което сме свикнали при нашите капаци. При тажина долната част се поставя върху открит огън или котлон, загрява се мазнина и част от съставките и подправките се запържват. Така избухват всички невероятни аромати, с които мароканската кухня е призната по света. После, при бавното готвене, се образува невероятен сос, който обгръща месото (могат да се използват всякакви видове и дори обрешки) и зеленчуците. И още няколко уговорки: ако искате да се насладите на автентичен вкус, смелете си лично подправките или си купете съвсем пресни. За допълнителна гарнитура осигурете истински арабски кус-кус, който не се вари, а се приготвя на пара.

Най-често тажини в Мароко се правят с пилешко или агнешко. Те се балансират със соления вкус на маслините и се допълват от сладостта на стафиди, фурми, кайсии, дюли и ядки. Една от най-типичните съставки е маринованият лимон, пуснал всичките си етерични масла. Можете да си направите сами, като измиете добре и разцепите на 4 няколко жълти лимона. Натъпчете ги с морска сол и след това - в буркан с още сол. До десетина дни ще имате автентична мароканска туршия за вашия тажин, която ще изкара поне 3-4 месеца. Подправките на прах е добре да си приготвите предварително в една чиния според предписаните в рецептата количества, защото не са една и две: кимион, шафран, червен пипер, куркума, джинджирил, черен пипер, канела... Може да ползвате и емблематичната смес от аромати рас ел ханут от арабските магазини, за която всеки марокански готвач има свои пропорции и освен изброените горе съставки съдържа още стрити карамфилчета и кардамон.



РЕЦЕПТА

Тажин с риба

Подходяща е една цяла риба от 1 кг със стезната структура (като костур, различни видове треска, риба меч, лаврак), която предварително трябва да престои една нощ в хладилника с половината от типичната марината "Чермула". Тя се прави от голяма китка нарязан пресен кориандър, 4 скилидки пресован чесън, 2 с.л. сладък червен пипер, 1 с.л. кимион, по 1 ч.л. сол и смлян джинджирил, половин ч.л. кайенски (лют червен) пипер, четвърт ч.л. шафран, 2 с.л. растително олио, сока от 1 лимон.

За тажина са необходими 1 голяма глава лук, голям морков, няколко стръка селъри, 2-3 големи картофа, 3 домата (без семките - просто нарежете на половини и ги изстискайте), 2 печени червени чушки. Подправките са: по 1 ч.л. джинджирил на прах и сол, по половин ч.л. черен пипер и куркума, щипка шафран, 1 лимон от туршия, шепи мариновани маслини, една трета чаша зехтин.

На дъното на тажина се сипва олио, в което се запържват лентичките червена чушка. В средата се оформя легло за рибата от резените лук и пръчките морков и селъри. По периметъра се нареждат шайбите картофи, овкусени обилно с описаните горе подправки. Отгоре се редят домати и кръгчета. Рибата се наглася в средата на тажина и всичко се залива с остатъка от маринатата. Добавят се маринованият лимон на парчета и маслини за допълване на вкуса.

Тажинът се похлупва и ястието се готви на средна температура за час и половина или докато рибата и картофите се сготвят.

Време за готвене: 2 часа. *Степен на трудност:* средно лесна.

Немски вариации

Кухнята в Северна Германия не се слави с екзотични продукти и екзотични вкусове, но това е добре за нашия (все още) много консервативен кулинарен менталитет. Руладините се правят доста бързо, но се готвят на бавен огън и са много подходящо ястие за парти с повечко гости - хем много питателни, хем разбързват ръцете на домакинята за останалите блюда. За по-голям съд или повече гости можете да увеличите пропорционално количеството продукти. Подходящи гарнитури са варени на пара карфиол и картофи, както

и червено зеле с ябълки и боровинки.

РЕЦЕПТА

Руладини със зеленчуци

За 8 порции ви трябва 8x200 г говежди стечове от бут, 8 средни глави лук, 8 резена бекон, 4 кисели краставички, 1 бурканче дижонска горчица, 2 големи моркови, 2 стръка праз, половин глава целина, 4-5 с.л. олио, 2 дафинови листа, сол и черен пипер на вкус. И още: 1 л бульон или гореща вода, клечки за зъби.

Всеки стек се намазва обилно с горчица и се подправя със сол и прясно смлян черен пипер. Върху него се

поставят лист бекон, четвърт краставичка и напълнен на ситно около половин глава лук. Прави се стезнато руло, което се захваща поне на две места с клечка за зъби. Нарязват се морковите на шайби, целината - на кубчета, празът - на 3-4-сантиметрови парчета, лукът - на четвъртинки.

В дълбок метален или емаилиран съд с капак се загрява мазнината и се запържват руладините от двете страни до зачервяване. Прибавят се и зеленчуците и след като станат златисти, се заливат с 250 мл бульон/вода. Слагат се дафиновите листа и

съдът се покрива. Пече се около час и половина в средно силна фурна, като руладините се обръщат през половин час. Ако течността се е изпарила, добавя се още, но гореща.

Готовото месо се прехвърля в затоплен съд, клечките за зъби се изваждат, а сосът се пресипва в тенджерка. Може да се съгисти с 1 равна с.л. предварително разтворено във вода царевично нишесте, за да не стане на бучки.

Време за готвене: 3 часа. *Степен на трудност:* средна.

Страницата подготви
Бойка ВЕЛИНОВА



ЗДРАВΟΣЛОВ- НА СЪСТАВКА НА ЧЕРВЕНОТО ВИНО	ЛИТЕРАТУРНО- ПУБЛИЦИСТИ- НА ТВОРБА БЯЛА ПРЪСТ, СУРОВИНА ЗА ПОРСЕЛАН	МАРКА РУСКИ ПИСТОЛЕТИ	МЕТОДИ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ	ЗЕМЯ, КЪЩА, СТОКА, ПАРИ	СУЛТАНСКА ЗАПОВЕД	УНГАРСКИ ЕТНОГРАФ 1885-1938 „ПЪТИИ БЕЛЕЖ- КИ ПО БЪЛ- ГАРСКА ЗЕМЯ..“	ОСТРО УДАРЕНИЕ ЕЛЕМЕНТАРНА ЧАСТИЦА	ОРГАН НА СЛУХА	БЛАГА, С КОИТО СЕ ТЪРГУВА СБОРНИК С РАЗКАЗИ ОТ К. КАЛЧЕВ
УСПОКОИТЕЛ- НО ЛЕКАРСТВО ДЪЛГОУХ ГРИЗАЧ	СТИХОСБИРКА ОТ РОЕТА- ИНВАЛИД РОСЕН КАРАМФИЛОВ ЩУРМ	ПЕСЕН НА В. МАРИНОВ ФРЕНСКИ ПИСАТЕЛ 1864-1910 „ПАРАЗИТ“	ИЗЯРЗАНО ВЪРХУ ЗЛАТО УКРАШЕНИЕ, ИЗПЪЛНЕНО С ЧЕРНА СЛЪВ	МИНЕРАЛЕН КАУЧУК СТРАНСТВУ- ВАЩ ПОЕТ ОТ ОМИРОВАТА ЕПОХА	СИМВОЛ НА ЦАРСКА ВЛАСТ ПЛОДОВ ДЕСЕРТ	МАРКА ПРАХ ЗА ПРАНЕ СЪДБА	МАРКА РУСКИ АВТОМАТИ ГРАД В БОСНА	СТИХОТВОРЕ- НИЕ ОТ ВЛ. БАШЕВ ПЕСНА ОТ ХР. БОЙЧЕВ	
ГЕРОЙ НА П. СЛАВЕЙКОВ „РАЛИЦА“ ОПАШАТО ЗЕМНОВОДНО ЖИВОТНО	ФРЕНСКА КИНОАКТРИСА „СМЪРТТА НА ЕДИН НЕГОДНИК“	РАЗТОЧЕН КЪС ТЕСТО ЗА БАНИЦА /МН.Ч./ ОПЕРА ОТ КР. ГЛУК	НАГРАДА В САЩ ЗА МУЛТИФИЛМИ ПЕЧЕНА ТУХЛА ЗА ПЪТ- НА НАСТИЛКА	ИТАЛИАНСКИ РЕЖИСЬОР „ДЪЩЕРЯТА НА ЕЛИЗА“	НАШЕ КНИГО- ИЗДАТЕЛСТВО РЕКА В ГЕРМАНИЯ	ШАХМАТНА ФИГУРА КОМПЮТЪРНА ПАМЕТ	КАНАДСКИ ФИЗИК 1862-1948 ЧАСТ ОТ ОКОТО /МН.Ч./	БЕЗСМИСЛЕНО УПОРСТВО	
ГЕРОИНА НА Б. РАЙНОВ „АМАЗОНКАТА“ БУЕН КОН	ТОКОПРЕ- КЪСВАЧ МАШИНА ЗА БРИЧЕНЕ НА ТРУПИ	ОТЗВУК, ОТГЛАС ЕТИЛОВ АЛКОХОЛ	ГРАД В ЗАП. НИГЕРИЯ „МИЕЩА МЕЧКА“	КИПЪРСКА ПАРТИЯ УНГАРСКИ ХИМИК 1834-1908	ЗАДЕН ПЛАН НА КАРТИНА МОДЕЛ НА „ШЕВРОЛЕТ“ ВЪВЕДЕНИЕ	ДВУБОЙ ГЕРОЙ ОТ ФИЛМА „МОИЧЕТО СИ ОТИВА“	БЛАГОДАТНО МЯСТО В ПУСТИНЯ		
СТОЛИЦАТА НА САУДИТСКА АРАБИЯ ОРГАН НА ОБОНЯНИЕТО	ИМЕНИТЕЛЕН ПАДЕЖ КОРЕЙСКА МЯРКА ЗА ДЪЛЖИНА	СТЕННИ УКРАШЕНИЯ АРХИТЕКТУРНИ УКРАСИ ОТ ИОНИЙСКИ СТИЛ	ПЛАНИНА В АМЕРИКА ЛОВЕН ТРОФЕЙ	ЗНАМЕ ВЪТРЕШНОСТ, ГЛЪБИНИ	ХОЛИВУДСКИ АРТИСТ „ГЕРОЙ“ ГЕРОЙ НА ЕЛИН ПЕЛИН „ГЕРАЦИТЕ“				

РЕЧНИК : АЛЕВА, АТЕР, ЕЛЕ, ЕЧЕДИ, ИКИРЕ, НИЕЛО, ОЛИТЕ, ОТОКА, РИАН

МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 7 (203):

ВОДОРВНО: Баталов (Алексей). "Акмавис".
"На нивата". ИФА. Захари Бахаров. Нушич
(Бранислав). Кок. Нитинол. Гел. Мана.
"Детелини". Ивелинов (Светлин). Решето.
Морава. Рит (Мартин). Ве. Елана. Ек. Шикан.
Ма. Зона. АН. Ланолин. Али. Алек. НУБИРА.
Итабира. Анеси. "Аламинут". Наган. Кош.
Латифа (Куин). Аликата (Марио). Авилес.
Зеленика. Итал (Йоан). Пера. Ефир. Микадо.
Ови. Онорина. АРОЗА. Ивиرون.

ОТВЕЧНО: Какано. Екзодерил. Новен (Илва).
Такешу Канеширо. Мах. Тетанус. Лар. ВАНЕТ.
Нобиле (Умберто). Кирилов (Райко). Ли
(Джет). Асен. Сити. Емирлат. Фа. Бинт.
Анализи. Анани. Афера. Тахо. Мал (Луи).
Анали. ЕМО. Лир ("Крал Лир"). Наниз.
Овогенеза. Улика. Вавел. Политика.
Лимонит. КАДИ. Чан. "Нона". Ана. ОВ. Умора.
Абати. Нишава. Алигатор. "Фин". Венера.
АВО. Качамак. КАНАРИН.

СУДОКУ САМУРАЙ

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

кликни за здраве!
www.kashliza.bg

Кашлица

Начало Статии Форум За нас Реклама Контакти

Ще се ваксинарите ли срещу грип тази година?
Есенната ваксинация за ваксинация срещу грип вече стартира.
Попитайте чателите на Health.bg дали ще си поставят
противогрипна ваксина.

Грипът и коклюшът
Интерю с д-р Петко Загорчев, лекар-компютрист и председател на
Българското коклюшечно дружество. Започва се активно с
профилактика на грип, особено след двете епидемии от грип и
коклюш през последните години.

Енциклопедия "Здраве" - Симулатор
Ако носите вълна в заплата, имате главоболие и често очите ви се
замъгляват, е възможно да страдате от синусит. Той причинява
дискомфорт, и понякога и болка.

Започва сезонът на респираторните инфекции
В първите дни - дълготрайно лечение, при епизодици - търсете лекар

Как да избегнем срещата с
грипа?

Всичко за грип

Да се подготвим за сезона на грип

Живот и Здраве



Графична концепция

РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели:

акад. Румен Леонидов,

акад. проф. г-р Григор Велев

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,

Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Издава Хелт ЕООД

Седелище и адрес

на управление:

София 1421,

бул. "Черни връх"

№ 14, бл. 3, партер

Адрес на редакцията:

София 1574,

бул. "Шипченски проход" 65

Реклама:

ХЕЛТ МЕДИЯ

София, тел.: 0887/93 98 89,

m.vazharova@health.bg

Печат:

Алианс Медиапринт АД,

Адрес: София,

ж.к. "Дружба 1",

ул. "Илия Бешков" №3

Безплатен абонамент за

електронното ни издание

в PDF формат на:

info@health.bg

Безцеремонният Chevrolet Cruze

Третият вариант на Chevrolet Cruze комби, след сегашната и хечбека, ще направи своята световна премиера по време на автомобилния салон в Женева през март. Автомобилът, който се появи за първи път през 2009 г., вече успя да надхвърли един милион продажби. С него южнокорейските производители доказаха, че са уцелили вкусовете на европейците, защото популярността на марката на Стария континент расте много бързо. Комбито предлага на съвременните семейства всичко необходимо, за да задоволи изискванията им - индивидуален дизайн, динамично пътно поведение, просторно купе, огромно багажно

пространство и икономичност. Новост в модела е високотехнологичната инфоразвлекателна система Chevrolet MyLink. Тя ще бъде представена при високите нива на изпълнение на Cruze, както и при Chevrolet Aveo от лятото на 2012 г. MyLink представя различно съдържание от личния смартфон на 7-инчовия пълноцветен дисплей с висока резолюция и управление чрез докосване на арматурното табло на Cruze. Достатъчно е да свържете смартфона и личните ви плейлисти с музика, фотогалерии, телефонни книги, видеофайлове и други съхранени на мобилното устройство данни и програми като навигационни приложения например, и те

стават достъпни чрез чувствителния на докосване дисплей на инфоразвлекателната система.

При двигателите също има приятни изненади. В допълнение към актуалните 1.6 и 1.8-литрови бензинови двигатели изборът ще бъде разширен с нов 1.4-литров бензинов турбодвигател, нов 1.7-литров дизелов агрегат и модернизирана версия на досегашния 2.0-литров дизелов двигател. Новите агрегати ще бъдат на пазара от лятото на настоящата година. С цел по-голяма икономия новият 1.4-литров бензинов мотор, както и дизеловите с 1.7 и 2.0 литра обем ще бъдат комбинирани серийно с автоматична старт-стоп система, а всички двигатели без из-



ключение ще изпълняват изискванията на екологичния стандарт Euro 5.

С общата си дължина от 4675 мм комби-версията е малко по-дълга от хечбека (4510 мм) и седана (4597 мм). Багажният обем на новия модел варира от 500 литра при използване на пространството до

прозорци, до близо 1500 литра при сгънати седалки на задния ред и използване на целия обем до тавана. Новите модели на Cruze са оборудвани със система за достъп до купето без ключ. В допълнение към това системата дава възможност двигателят да бъде стартиран само с натискане на бутон.

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

В купето мирише на плесен

Често се случва при отваряне на някоя от вратите на автомобила в първия момент да ви лъхне неприятна миризма на мухъл. Въпреки опитите да ползвате силни ароматизатори и автопарфюми след няколко часа установявате, че пак се е насладила неприятната миризма. Забелязвате, че по време на път често стъклата се запотяват, а вече определете, че миризмата е точно като тази на плесен. В зимни условия в купето от влагата след натрупан сняг могат да се уловят и други миризми. Първата основателна причина за наслаждания от отвратителен аромат е възможно да идва от задръстването на филтъра за купето. Показателно е, че когато този филтър е прекалено задръстен, той не може да пропуска достатъчно количество свеж въздух за обдухване и изсушаване на стъклата отвътре в купето. За смяната на филтъра е добре да се консултирате с майстор, но във всички случаи заложете на филтър, който е с активен въглен, защото той по-лесно и трайно отстранява вируси, микроби и други вредни за здравето микроорганизми. Филтър за купето се сменя на всеки изминати 20 - 30 000 km.

БГ ПРЕМИЕРА

Определено при еднообемните автомобили имаме деснофлангови, по които другите ще трябва да се равняват. Третото поколение на Opel Zafira ще се предлага с добавката Tourer към добре познатото име, но това едва ли ще обхване почитателите на многофункционалния ван. В сегмента има подчертана конкуренция, където за парче пазарен дял се борят още Citroen C4 Grand Picasso, Peugeot 807, Renault Scenic, Mazda MPV, Mercedes B clas, Ford Galaxy, VW Sharan и др. От производство няма да слеза и актуалната Zafira. Третото поколение ще се предлага с 5 и 7 места, като за българския пазар по-интересна е втората модификация, защото се ползва данъчно облекчение. Факт е, че първи Opel създаде сегмента на компактния ван със седем места през 1999 г. По-късно вътрешната промяна на архитектурата стана възможна благодарение на системата за конфигурация на седалките Flex7. Елегантният дизайн, просторната атмосфера, променната ходова част и новите технологични решения осигуряват релаксиращо пътуване. Opel е първият автомобилен производител, който предлага компактен ван с адаптивен, базиран на радар темпomat. Бензиновите и дизеловите мотори ще са с мощност от 110 до 165 k.c. Специалната версия с нисък разход на гориво ecoFLEX с 2.0 CDTI common-rail турбодизелов двигател (130 k.c.) и стандартна Start/Stop технология постига много ниски стойности на отделяни емисии на въглероден диоксид в класа на компактните вановете с ед-



Opel Zafira Tourer е деснофлангови

г/км. За таксиметровите шофьори определен интерес ще има към Zafira Tourer 1.6 CNG turbo ecoFLEX (150 k.c.), която ще се предлага в икономична версия, задвижвана на природен газ. Инженерите на Opel са усъвършенствали интелигентната концепция Flex7. Третият ред седалки се сгъва така, че оформя равен под с този на багажното отделение. Вторият ред, вместо с цяла седалка, сега се състои от три отделни, които също могат да се сгъват до равна товарна повърхност. Всяка една от тях се плъзга

надлъжно в диапазон от 210 мм независимо от останалите. Надлъжното преместване на външните седалки е най-доброто в класа - 280 мм - или със 70 мм повече от това на стандартната версия и с 80 мм повече от това на актуалната Zafira. Външните седалки освен това се плъзгат с 50 мм към центъра на салона, като по този начин осигуряват повече пространство в обла-

стта на раменете - решение, което е истинска новост за сегмента. Zafira Tourer осигурява 710 л товарен обем в конфигурация с пет места. При сгънат втори ред седалки максималният товарен обем се увеличава до 1860 л (+ 40 л). Интегрираната конзола за превоз на велосипеди FlexFix на Opel II поколение се отличава с по-голямата си функционалност - вместо досегашните два велосипеда тя може да превозва до четири.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

N-Ti-Tuss

Билкові капсули за кашлица

