

Живот и Здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



Невена
Мандаджиева,

носителката
на „Аскеер '2011“

„Не е хубаво за малко хора да се прави театър. Театърът не е това. Ако много искаш, може да си направиш сценичка вкъщи и да си поканиш няколко души.“

Интервю на Галина Спасова на стр. 11



Повече за гуабета на стр. 7

Грип и студ изискват разумно поведение

Ниските температури няма да спрат грипната епидемия, но ще намалят контактите между хората и така заразата ще се ограничи, увери националният епидемиолог д-р Ангел Кунчев. А лекарите от първичната помощ съветват при оплаквания веднага да отидем на преглед, за да ни предпишат специфичните противовирусни лекарства (виж стр. 4). И срещу вирусите, и срещу грипа е важно да се храним адекватно за възрастта, състоянието си и сезона. Кои храни са и полезни, и вкусни, вижте на стр. 8. А за тези, които са решили да бъдат вегетарианци, има още една не-добре позната алтернатива - елдата. Какво представлява и как се приготвя - на стр. 14. И понеже студът ни задържа повече у дома край компютъра, телевизора и електронните игри, вижте какви са последните новости в техниката от изложението в Лас Вегас - стр. 12.

ватно за възрастта, състоянието си и сезона. Кои храни са и полезни, и вкусни, вижте на стр. 8. А за тези, които са решили да бъдат вегетарианци, има още една не-добре позната алтернатива - елдата. Какво представлява и как се приготвя - на стр. 14. И понеже студът ни задържа повече у дома край компютъра, телевизора и електронните игри, вижте какви са последните новости в техниката от изложението в Лас Вегас - стр. 12.

ГОЛЯМАТА
РАЗМЯНА



НАЙ-ДОБРАТА ОФЕРТА
ЗА ИЗКУПУВАНЕ
за всички марки автомобили

peugeot.bg



до 18%
отстъпка за нови
автомобили

Започнете новата година с нов автомобил Peugeot с отстъпки до 18%, а ние ще изкупим вашия стар автомобил независимо от марката му при най-изгодните условия.



PEUGEOT
MOTION & EMOTION

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/ 123 222 Добрич 058/690 138 Карлово 0335/94 209 Кюстендил 078/552 452
Монтана 096/300 013 Пазарджик 034/442 499 Плевен 064/833 128 Пловдив 032/908 000 Разград 084/630 033 Русе 082/840 466
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963 София Ботевградско шосе 02/8922 131
София Люлин 02/9216 131 София Цариградско шосе 02/9601 131 Стара Загора 042/670 418 Търговище 0601/67 050 Хасково 038/601 100

При мускулни и ставни болки

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани природни съставки за бърз и продължителен обезболяващ ефект.

Подходящ е за приложение при:

- артрозна болест
- хронични травми на опорно-двигателния апарат
- болестни мускулни спазми и разтежения

NeOx

Отново се движиш!

www.neox.bg Активна серия



Месото се включи в битката с килограмите и стареенето

Според специалисти от Австралия най-ефективният начин за отслабване при младите жени е диетата с високо съдържание на белтъчини. Това позволява да се постигнат два пъти по-добри резултати в сравнение с въглехидратната диета. Учени от Университета в Сидни провели изследване с участието на 71 жени на възраст от 18 до 25 години, които страдали от наднормено тегло. Едната група се хранела с продукти, богати на белтъчини, другата - на въглехидрати. След една година се установило, че всички участници в експеримента значително редуцирали теглото си, но тези, които спазвали белтъчната диета, свалили два пъти повече килограми от же-

ните, хранещи се с въглехидрати. Освен това участниците от първата група се чувствали по-заситени, повишила се самооценката им и в организма им не се понижило съдържанието на желязо.

Почти по същото време американски учени от Центъра за контрол и профилактика на заболяванията доказаха, че жените, които избягват месото в менюто си, по-рано губят младостта и привлекателността си. Доскоро се твърдеше, че пилешкото, рибата и морските деликатеси са за предпочитане. Но специалистите твърдят, че най-пълноценният източник на белтъчини - месото, не може да бъде заменен и неговият недостиг води до по-бързо стареене.

ДИАГНОЗИ

Кодове на паниката



Петър ГАЛЕВ

Със сигурност тази зима не е първата по българските земи и изобщо в нашия географски пояс. Но ако слушате и четете предупрежденията на различни инстанции, ще останете с впечатлението, че преживяваме нещо невиджано и истински апокалипсис. Сякаш, когато нямаше жълт, оранжев и червен код, не сме оцелявали при същите, че и по-ниски температури. Затова е много важна преценката докъде предупрежденията за извънредни ситуации ни предпазват от проблеми и откъде започва създаването на излишно напрежение и паника. Ако сме разумни, трябва да се разваме на студа през януари и на дебелия снегов. Много по-червен код щеше да ни удари, ако имаме суха и вяла зима, защото това означава вреда за реколтата и празни язовири през пролетта. Да, зимата носи неудобства по улици и пътища, но така е по целия свят. Дори напоследък почистването на снега стана нещо като фикс идея и едва ли не единствен измерител за ефективността на държавата. А истината е, че много по-богати градове от нашите при същите условия през зимата остават блокирани за дълго време.

От друга страна, чисто по нашенски, точно тези, за които предупрежденията за опасност са най-важни, сякаш нищо не са чули и видели. Както през летните жеги възрастни хора точно по обед тръгват да пълнят минерална вода, сега излизат по заледените тротоари и на минусовите температури. След това се вайкаме, че спешните центрове са препълнени... А какво да кажем за шофьорите, тръгнали с летни гуми да покоряват планински проходи? Видно е, и тях код "червено" не ги лови!

Международна онкологична диагностика и лечение при Медицински център "Младост мег" - 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.

Още „плюсове“ на обезводняването

Чувството на слабост, изтощение и невъзможност за концентрация обикновено настъпва след интензивно физическо натоварване. Според последни изследвания обаче само след като изпие чаша с вода, умората може да изчезне. Учени проследили състоянието на 25 жени, които или не изпитвали недостиг на вода, или били оставени в състояние на леко обезводняване. По време на експеримента били тествани настроението и познавателните способности на жените. Резултатите показали, че при недостиг на течности при участниците в експеримента се появили главоболие, загуба на концентрация, чувство за умора и лошо настроение. При това нивото на обезводняване било съвсем ниско - с един процент под нормата.

Въпреки че мъже не са участвали в изследването, учените предполагат, че при тях ще се получат същите резултати. Затова съветът е - пийте вода, когато сте уморени или в лошо настроение.



Бактерия чудо

Руски учени открили в Якутия необичайна бактерия, която оцелява в екстремните условия на вечния лед. За активния живот на бактерията и размножаването ѝ са достатъчни не повече от +5 градуса С. Най-интересното е обаче, че инжектирането на този уникален микроорганизъм на лабораторни мишки с възрастови изменения подобрява

здравословното им състояние. Бактерията, наречена Bacillus F, не се е променила в продължение на 3 милиона години, "консервирайки" се в скованите от студ останки на различни видове животни. Тъй като този микроорганизъм се различава съществено от съвременните бактерии, той предизвиква и по-силен имунен отговор. Инжектираните мишки

живеели по-дълго от животните в контролната група, а в организма им се повишило нивото на вещества, свързани с добрия имунитет.

Изследователите продължават работа по този проект, като главната им цел е на основата на Bacillus F да бъде създаден препарат, който би помогнал за продължаването на човешкия живот.

Алкохолът снижава плътността на костите

Известно е, че злоупотребата със спиртни напитки има редица негативни последици за организма. Сега към тях се присъедини още една - понижава се плътността на костите, което е причина за чести фрактури. Американски учени провели изследване върху лабораторни мишки и установили, че под въздействието на алкохол се нарушава работата на гените, участващи във формирането на костите. Функцията на тези гени е да възстановяват костната плътност, която намалява със стареенето, но спиртните напитки възпрепятстват този процес. Изследователите твърдят, че наблюдаваният при гризачите процес е валиден и при хората. Учените са пресметнали, че функцията на гените може да се възстанови три години след отказа от алкохол.



Фотогигант създаде крем за подмладяване

Специалисти от световноизвестната компания за фотографски материали и снимачна техника Fujifilm създадоха крем срещу бръчки. Ефектът на козметичните продукти се основава на технологии, с помощта на които се правят фотографските ленти. Авторите на крема твърдят, че в техния подмладяващ продукт са използвани същите колагени и антиоксиданти, които предотвратяват остаряването на снимките и нацепването на гланца.

Компонентите в крема имат за задача да предпазват кожата от ултравиолетовите лъчи, като включва съставка е антиоксидантът астаксантин, за който се знае, че е изключително ефективен в борбата със стареенето. Експертите от Fujifilm са категорични, че защитата на фотографските ленти от въздействието на светлината има много общо с предпазването на кожата от негативното влияние на слънчевите лъчи.

N-Ti-Tuss

Билков сироп и билкови капсули при суха и влажна кашлица

www.esopharm.bg

Esopharm

Възродиха най-смешния автомобил в света

Във Великобритания обявиха, че се възраждат най-смешните и странни автомобили, наречени Peel. Симпатичните возила се появиха през 60-те години на миналия век, но днес са особено актуални заради миниатюрните си размери. Едновременно ще бъдат пуснати два модела - P50 и Trident. Първият е дълъг 1370 мм, широк е 1041 мм и тежи 59 кг. Така при необходимост автомобилчето просто можеш да го теглиш и местиш, къде-

то ти е удобно. Теглото на двуместния Trident е 99 кг.

Peel ще бъде привеждан в движение или от бензиново моторче с мощност 3,3 к.с. или от електродвигател. Мини-автомобилът може да развива скорост от 80 км/ч. Но заради безопасността на водача производителите решиха да ограничат скоростта на 45 км/ч. Цената на най-малкия автомобил в света е 6995 лири.



Съставиха рейтинг на интелигентните градове

Определението „най-умни градове“ е доста мъгляво, но според изследователи от списание Co. Exist това са населените места, които използват информационно-комуникационните технологии, за да намалят загубите на енергия, да повишат качеството в обслужването на населението, да подобрят живота на хората и да провеждат мероприятия за намаляване на вредите за околната среда. Вече до-

ри е съставен и рейтинг на най-интелигентните градове. Виена е единствената столица, която попада в десетката, покривайки изискванията на всички категории. Торонто е на второ място, а на трето е Париж. Ню Йорк получи високи оценки по много от категориите освен по качество на живот. Великобритания влезе в десетката заради екологичните иновации и надеждни транспортни средства. Следват Токио,

Берлин, Копенхаген, Хонконг и Барселона.



Samsung патентова Joy и Fresh

Samsung патентова думите Joy и Fresh. В подаденото заявление за регистрация пише, че компанията ще използва тези наименования за своите мобилни телефони, плейъри и програмните обезпечения за тях. Названията Samsung Joy и Samsung Fresh с предимство ще носят мобилните устройства, които

компанията ще представи през тази година.

Samsung е най-големият в света производител на смартфони. През последното тримесечие на 2011 година

доходите на южнокорейския гигант стигнаха 4,5 милиарда долара. За момента смартфон № 1 на компанията е Samsung Galaxy S II, който беше пуснат в продажба през април миналата година.



В Китай пуснаха таблет за комунисти

В Поднебесната империя произведоха таблет за членовете на комунистическата партия. Новото устройство Red Pad Number One има вградени приложения за достъп до правителствените вестници, други електронни издания и блогове. Таблетът е създаден като алтернатива на

iPad, работи с операционната система Android 3.2, снабден е с процесор NVIDIA Tegra 2 и има 16-гигабайтова вградена памет. Дисплеят на таблета е 1024x768 пиксела.

Red Pad Number One струва 1600 долара, което е два пъти повече от цената на iPad на азиатския пазар.

Виж

България

по

БНТ 2

БНТ

bnt2@bnt.bg



Д-р Делчева, започна ли да идват много пациенти с грип?

- Да, през последните няколко дни потокът от болни с грип рязко се увеличи. Засега най-много са деца и по-младите хора, а при възрастните още няма такъв пик.

- Налага ли се да правят проби във вирусологичните лаборатории, или е достатъчна клиничната картина, за да стане ясно, че заболяването е грип?

- По време на вече разгърнатата епидемия се приема, че пациентите с определени признаци са болни от грип. Но винаги имаме готовност и системата работи перфектно да правим материал за серологично изследване.

- Грипът се съчета с тежки зимни условия и много болни хора не могат да отидат до поликлиниката, какво ги съветвате?

- При най-тежките случаи, когато това обективно се налага, правим и домашни посещения въпреки изключителната на-

Грипът трябва да се кара на легло

• С д-р Вероника Делчева, общопрактикуващ лекар в XVII ДКЦ, разговаря Камен Здравков



Д-р Вероника Делчева държи да презледа лично всеки свой пациент с типични за сезона оплаквания

товареност на кабинети-
те. Но лично аз не съм
привърженик на лечение-

то по телефона. Нищо не
може да замени контакта
на лекаря с пациента, дан-

ните от прегледа. Още
повече ако се налагат ла-
бораторни изследвания
или рентгенова снимка,
това няма как да стане
дистанционно. Всеки
трябва да знае, че посеще-
нието на амбулаторията
е в негова полза. Когато
преглед вече е направен,
след това можем да кон-
тактуваме и по телефона
за допълнителни съвети и
за проследяване на състо-
янието.

- С типичните сим-
птоми ли протича грипът
тази година?

- Основните оплаква-
ния са от висока темпера-
тура с втрисания, силни
болки в гърлото, суха,
дразнеща до лаеща кашли-
ца и отпадналост.

- Вече натъкнахте ли
се на усложнения от ви-
руса?

- Да, имаме такива слу-
чаи в практиката. Става
въпрос за вирусни пневмо-
нии, основно при хора, ко-
ито имат допълнителни
хронични заболявания.

”

Основните
оплаквания са
от висока
температура
с втрисания, силни
болки в гърлото,
суха, дразнеща
до лаеща кашлица
и отпадналост

- Вярно ли е, че вирус-
ните пневмонии не мо-
гат да се установят със
слушалка?

- При съмнение за това
заболяване правим кръвни
изследвания и рентгено-
графия. Тогава можем да
сме сигурни настъпило ли
е усложнение.

- Отдавна се знае, че
ранното лечение е реша-
ващо за навременното
овладяване на грипа. Вие
какво предписвате на ва-
шите пациенти?

- На първо място аз ви-
наги съветвам хората да
мислят по-отрано за
предпазването от грипа.
Най-добре е през есента
да се направи ваксина. Но
вече е късно за това. Ос-
вен това е важно човек да
влезе в зимния сезон с ук-
репен имунитет. Това оз-
начава здравословен на-
чин на живот, който
включва разнообразно хра-
нене без прееждане, адек-
ватно за възрастта дви-
жение и много важния еле-
мент - борба със стреса.
Всички сме свидетели, че
масово у нас хората пре-
яждат, при това с мазни и
тестени храни, обездвиж-
ват се и постоянно са
напрегнати. А после се

учудват защо боледуват
често...

- И все пак, когато ви-
русът ни връхлети?

- Широко използвам
противогрипния препа-
рат ремантадин, който
се е доказал през години-
те. Това лекарство е пог-
ходящо и за профилакти-
ка по време на епидемия,
и за лечение при вече
настъпило заболяване. Раз-
ликата в двата случая е в
дозата. Лечението тряб-
ва да започне максимално
бързо по предписанието на
лекаря и схема, описана от
производителя, а за про-
филактика може да се взи-
ма по 1 таблетка дневно
за максимум 30 дни.

- Кой и кога може да
пие лекарството за про-
филактика?

- Препоръчва се за деца
в училищна възраст, т.е.
над 7 години, и за възраст-
ни, които са изложени на
риск от заразяване. Ако
вече в дома има болен или
работата е свързана с
многократно контакти,
профилактичният прием
прегизва от грип.

- Какво друго съвет-
вате вашите пациенти?

- Когато са болни, да
не ходят на работа, защо-
то така усложняват свое-
то състояние и подлагат
на риск от заболяване
околните. Грипът изисква
почивка на легло, прием на
много течности и по-лека
храна, проследяване на
температурата. Не
трябва да се прекалява с
антипиретиците, особено
ако термометърът сочи
до 38 градуса. Повише-
ната температура, кога-
то не е екстремна, е част
от борбата на организма
с инфекцията.

- Как да разбере паци-
ентът, че вероятно раз-
вива усложнение?

- Ако въпреки лечение-
то температурата оста-
ва много висока повече
от три дни, ако кашлица-
та се засилва, а чувство-
то на отпадналост пре-
мине в безсилие и унесе-
ност, непременно да се
търси повторна лекарска
консултация.

Lacto 4

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

НОВОТО В HEALTH.BG



Сън, почивка и
антиоксиданти
борят вирусите

www.health.bg/16334



Няколко
начина да
избягате от
главоболието

www.health.bg/16356

Анкета онлайн

Как се справяте
с грипната
заплаха?

24% от анкетираните при-
емат имуностимуланти,
други 24% разчитат на по-
вече топли напитки в сезо-
на на грипа. 21% от участ-
валите в допитването
ядат повече плодове. 9 на
сто пият витамини. Избяг-
ването на обществените
сдружвания на хора е реше-
ние за други 9% от хората.
15 на сто не предприе-
мат никакви по-специални
мерки, когато грипът се
появи.



Д-р Мариела Сиракова

Активният спорт е предизвикателство за ставите

Д-р Сиракова, кои спортове натоварват най-сериозно ставите?

- По принцип гимнастическите спортове, волейболът, баскетболът, борбата са най-сериозно изпитание за ставите. Футболът, разбира се, е номер едно в травмите.

- Какво трябва да знаят родителите, чиито деца спортуват активно?

- Общо погледнато, в повечето спортове децата започват да тренират все по-рано. Това представлява сериозно предизвикателство и за спортните лекари, защото най-важното, което трябва да знаят всички, е, че опорно-двигателната система, мускулите, сухожилията, костната структура на децата на 6-7, дори на 10 години все още не са подготвени за големи натоварвания. И затова не бива при малките да се върви с амбиции към бързи успехи в спорта, защото това неминуемо во-

ди до сериозни травми.

- Ако говорим по-специално за ставите?

- За съжаление започва от по-ранна възраст да се износва хрущялът, а той е изключително деликатна тъкан, няма собствено кръвоснабдяване и неговото възстановяване е почти невъзможно. Затова е особено важно именно в тази възраст да се подхожда внимателно, много постепенно да се увеличават натоварванията. Игва и момент, в който би било уместно да се дават хондропротектори в тази ранна възраст при активно спортуващи, да не говорим вече за периода на пубертета - така ставите ще поддържат добър баланс. Хондропротекторите, разбира се, трябва да са много добре прецизирани като доза и като вид.

- Как допълнително да се подпомогнат ставите при активен спорт?

- Като профилактика на травматизма, особено в съвсем млада възраст и в

пубертета, изключително важна е ролята на храненето. За съжаление голяма част от децата, бързайки за училище, за тренировки, се хранят неправилно, не приемат достатъчно необходими градивни вещества, особено белтъчини, и това се отразява на опорно-двигателния апарат.

Месо, риба, мляко, всички млечни произведения са особено необходими за подрастващите. Както и плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни. Един пример по отношение на храненето: в художествената гимнастика в последните години почти нямаме стрес фрактури - счупвания от умора, от пренапрежение на определени костни структури. Преди е било доста обичайно в този спорт и обикновено е свързано и с недобър хранителен режим.

- Ако говорим за хората, които просто искат да са в добра физическа форма?

- Най-добрият спорт за

• С д-р Мариела Сиракова, специалист по вътрешна и спортна медицина в МБАЛ „Св. София“, лекар на националния отбор по художествена гимнастика, разговаря Галина Спасова

тях е плуването, развива много хармонично тялото, не натоварва определени стави и мускулни групи. Разбира се, всеки спорт е добър, тенисът, да речем, един от най-популярните днес, футболът също. Тук е важно - трябва да се загарява добре преди началото на тренировката, защото много от т. нар. неделно спортуващи също често получават травми. Съветът ми към тях е да правят предварителна програма за загаряване на всички мускулни групи, които участват в процеса на тренировката. При ските за съжаление има доста травми, но там причините са други.

- Има ли нужда от про-

фесионална помощ във фитнес залата?

- Във всички случаи е уместно, особено първите няколко пъти, да има инструктор, който добре да обясни кои уреди за какви мускулни групи са подходящи и как да се провежда загаряване. След това човек би могъл да си направи самостоятелен режим.

- Кои са най-уязвимите стави при "неделните" спортисти?

- Обикновено най-често страдат тазобедрените и коленните стави. Но е много индивидуално, защото има хора, които спортуват и нямат абсолютно никакви проблеми със ставите. А други, които никога не са спортували, имат

страхотни гонартрози и коксартрози. Както знаем, причините за остеоартрозата не са съвсем изяснени.

- Кога е подходящ приемът на хондропротектори?

- Принципно повечето хондропротектори са комбинирани препарати, които нямат странични действия, както, да речем, нестероидните противовоспалителни. Така че хондропротектори биха могли да се използват по-широко и по-скоро с профилактична цел, отколкото да се търси ефект, когато ставите са прекалено увредени. Затова бих казала, че е уместно в по-ранна възраст активно спортуващите да си взимат няколко месеца хондропротектори, които при всички случаи ще помогнат за опазване на ставния хрущял. А за неактивно спортуващи, които искат да са в добра кондиция, според мен е уместно след 40 години да се прави поне два пъти в годината курс с добри хондропротектори. Колкото по-рано започнат, износването на хрущяла би могло да се отдалечи във времето. Аз лично харесвам "Хонгросейв", от няколко години работя с него и съм го давала много пъти в художествената гимнастика и на групи спортисти.

За контакт с д-р Сиракова
E-mail: dr_sirakova@abv.bg

1 БНТ

СРЕЩА НОВИНИТЕ

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 19:00

no frame media

Камен ЗДРАВКОВ

Мрачните статистики за България дълги години служеха единствено за подхранване на традиционното ни черногледство. Но вече има области, в които отчетените негативни тенденции водят до реални промени с цел преодоляване на проблема. Това се случва в момента с едно широко разпространено заболяване сред българските жени в активна възраст - рака на маточната шийка. Тази болест е в някакъв смисъл уникална. Никой не е застрахован от нея, защото доказано се причинява от вирус. Над 80 на сто от сексуално активните жени в някакъв период от живота си се инфектират с него. За откриването на връзката между HPV (човешкия папиломен вирус) и рака на маточната шийка германският професор Харалд Цур Хаузен наскоро получи Нобеловата награда. Фармацевтичната наука много бързо намери практическо приложение на това откритие, като създаде ваксина срещу опасните щамове на HPV. Така ракът на маточната шийка стана единственото злокачествено заболяване, което в момента може да се профилира чрез ваксина. От друга страна, дори и ракът да се развива при жени, които не са ваксинирани, при ранно откриване лечението е с огромен успех. А това ранно откриване е възможно чрез редовни профилактични прегледи при гинеколога с цитонамазка.

Въпросът е защо при всички тези възможности България остава на първо място в цяла Европа по заболяемост от рак на маточната шийка. По данни на доц. Здравка Валерианова, директор на Националната онкологична болница, всяка година с тази диагноза в клиниките влизат 1100

Нужна е втора крачка в борбата с рака на маточната шийка



Една от основните задачи е постепенно покритие с ваксина на 75 и повече процента от момичетата, за да се постигне намаляване на този тип рак на национално ниво

жени, а от този свят си отиват 340.

Преди да има първична профилактика, т.е. възможност заболяването изобщо да се предотврати чрез ваксина, се разчиташе само на

стриктните профилактични прегледи. Но от много години системата за тяхното масово извършване беше разрушена. Здравеопазването остава на волята на отделните пациентки решението дали и кога да си направят такъв преглед. Затова преживяхме и още преживяваме бум на този тип рак. След като в света беше наложена ваксината, тя трудно си проби път в нашия имунизационен календар, въпреки че се прилага успешно в повечето западноевропейски страни. Защото за масовото ваксиниране значение има и цената, която отделното семейство трябва да плати. В редица държави ваксината е напълно

безплатна и се прилага при момичетата преди началото на половия живот, т.е. във възрастта 12 - 25 години.

В България в резултат на усилията на мно-

зина специалисти, представители на неправителствени организации и на политици от тази година НЗОК ще финансира ваксината и у нас.

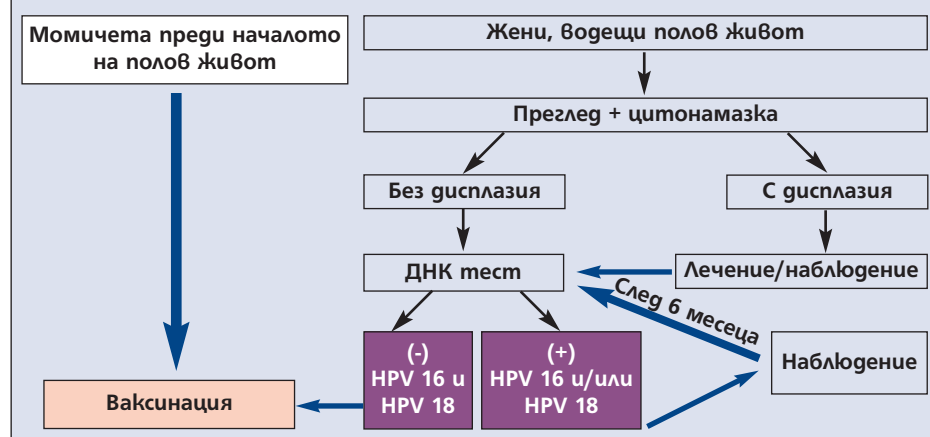
По време на поредната кръгла маса в Народното събрание за ограничаване на рака на маточната шийка лично председателят на парламента Цеца Цачева, столичният кмет Йорданка Фандъкова и шефката на Националната здравноосигурителна каса г-р Нели Нешева изразиха готовността си да обединят усилия за обръщането на негативните тенденции.

Една от основните задачи е постепенно покритие с ваксина на 75 и повече процента от момичетата, за да се постигне намаляване на този тип рак на национално ниво. Това може да стане само с участието на личните лекари и педиатрите, на гинеколозите от първичната помощ, на училищните власти и на медиите. Разбира се, държавата ще трябва да

отпусне средства, защото всички сметки показват, че е несравнимо по-евтино да платиш за профилактика, отколкото след това за лечение. И тъй като ваксината не отменя необходимостта от профилактични прегледи, и те ще трябва да се организират отново, а здравното осигуряване да поема разхода. Това вече е заложено в бюджета и всяка жена до 60-годишна възраст ще може веднъж годишно да си прави цитонамазка. Важно изследване е и тестване дали дадена пациентка е заразена с рисковите типове човешки папиломен вирус. Той се развива бавно и без никакви оплаквания, поради което трябва целенасочено да се търси в организма чрез създадени достъпни методи.

Българските гинеколози са създали алгоритъм, който може да предпази жените от рак на маточната шийка. Той беше представен от доц. Милко Сираков от АГ болница "Майчин дом":

Алгоритъм за предпазване от рак на маточната шийка



По-евтино е да предотвратиш болест, отколкото да я лекуваш

• Д-р Ана Жорже, директор на Европейската асоциация за превенция на рака на маточната шийка (ЕССА), министър на здравеопазването на Португалия до юни 2011 г., пред в. „Живот и Здраве“:

- Д-р Жорже, кога започна масовото прилагане на ваксината срещу рака на маточната шийка в Португалия?

- През 2008 г., когато правителството реши да включи ваксината срещу рисковите щамове на човешкия папиломен вирус в националния имунизационен календар. Това позволи ваксината да се прилага напълно безплатно при всички, за които е показана, т.е. при момичетата, които са навършили 13 години.

- Задължителна ли е ваксината?

- Не, в Португалия нямаме нито една задължителна ваксина, но на практика всички хора се ваксинират. Покриваемостта с ваксините, включени в националния имунизационен календар, е над 95 на сто. Ваксината срещу рака на маточната шийка се наложи лесно, защото системата действа успешно над 50 години.

- Лесно ли е да се убеди правителството да поеме заплащането на ваксина, която предпазва днешните момичета от рак, но когато станат

зрели жени?

- Специализираната комисия по имунизациите доказва след упорита работа, че тази инвестиция в областта на превенцията има не само медицинска ефективност. Много по-евтино е да се плати за предотвратяване на болест, отколкото след това да се лекува тежко заболяване. Освен това ваксините се купуват централизирано чрез обществена поръчка за цяла Португалия и така цената става много по-ниска.

Пет причини жените да отбягват гинеколога

1. Неосведоменост за важността на профилактичните прегледи дори и да няма никакви оплаквания. В този случай правилото "Нищо не ме боли, значи съм здрава" не важи! Информирайте се! Става въпрос за вашия живот!

2. Чувство на срам и неудобство от прегледа, което се среща по-често при млади момичета и жени. Решението е да посещавате жена гинеколог. Освен това специалистите са максимално дискретни! Глупаво е да мислите, че лекарят ще прави преценка, различна от здравния ви статус.

3. Страх от болка и неприятни усещания. Това е неоправдан страх. Опитният

гинеколог манипулира почти неусетно. Уредите са конструирани максимално щадящо, а специални гелове улесняват проникването във вагината.

4. Страх от установяване на проблем. Това е "синдромът на щрауса", който си заравя главата в пясъка и смята, че се е скрил. Ранното установяване на заболяване гарантира успешното лечение.

5. Очакване, че дадено състояние (напр. бяло течение) е нормално или ще отминат само. Най-често проблемите се задълбочават и след това изискват много повече прегледи и изследвания. Отидете на гинеколог навреме!

Диабетът и ти

Ако имаш диабет, трябва да знаеш, че не си сам. В света хората с това заболяване са 366 млн., в България те са 52 млн., в Европа те са 52 млн., в България - повече от 500 000, и тези цифри непрекъснато нарастват. За съжаление голяма част от тези хора живеят с диабет, без да знаят за това. Засега диабетът не може да бъде излекуван, но може да бъде добре контролиран.

Какво представлява захарният диабет?

Част от храната, която поглъщаш, се превръща в глюкоза. Тя се транспортира чрез кръвоносната система до всички клетки, за да им осигури енергия. Инсулинът помага на глюкозата да навлезе от кръвообращението в клетките. Инсулинът е хормон, който се произвежда в бета-клетките на задстомашната жлеза (панкреас).

Глюкозата от храната води до повишаване на нивата на кръвната захар, а инсулинът води до тяхното понижаване.

Какво се случва при захарния диабет?

Твоят панкреас не произ-

- вежда инсулин, или
- Не произвежда достатъчно количество и с времето произвежда все по-малко и по-малко
- Твоят тяло не позволява на инсулина да работи ефективно (намалена чувствителност към инсулина, или инсулинова резистентност)

В резултат на това глюкозата не може да навлезе в клетките, а остава в кръвта. Ето защо твоята кръвна захар става твърде висока. Лечението на диабета е насочено към нормализиране на стойностите на кръвната захар. Ако следваш плана си за лечение на диабета, това ще ти помогне да поддържаш баланса на твоята кръвна захар и инсулин по начина, по който това е било, преди да развиеш захарен диабет.

Типове захарен диабет

Най-често срещани са захарен диабет тип 1 и тип 2. При тип 1 организмът не произвежда инсулин и той трябва да се внася отвън чрез инжектиране. Тип 1 възниква по-често при деца и младежи. При тип 2 организмът произвежда инсулин, но той не е в достатъчно количеств-

во. Или тялото не реагира на инсулина така, че той да изпълнява правилно своята функция (инсулинова резистентност). По-голяма част от хората, които имат диабет, са с тип 2. Много от тях са на възраст над 40 г. Но броят на децата и младежите с диабет тип 2 нараства главно поради увеличаващия се брой на хората със затлъстяване.

Кое причинява захарен диабет?

Все още не е напълно изяснено какво точно причинява диабета, но учените усилено работят по този въпрос. Знае се, че някои рискови фактори увеличават вероятността да се развие захарен диабет тип 2:

- ✓ наднормено тегло;
- ✓ високо кръвно налягане;
- ✓ наличието на диабет у роднини по кръвна линия;
- ✓ отчетени високи стойности на КЗ в миналото;
- ✓ диабет по време на бременност, раждане на дете с тегло над 4 кг;
- ✓ заседнал начин на живот.

Какви са признаците на захарния диабет?

- Чувство на отпадналост и умора
- Непрекъснато чувство на жажда
- Внезапна загуба на тегло
- Често уриниране
- Чести инфекции на уринните пътища

- Внезапна загуба на тегло
- Често уриниране
- Чести инфекции на уринните пътища

Какви могат да бъдат последиците, ако диабетът не се контролира добре?

Ако високите стойности на кръвната захар не са добре контролирани, може да се стигне до сериозни здравословни проблеми. С времето високата кръвна захар може да увреди твоите съдове и нерви. Това може да доведе до инфаркти и инсулти, увреждане на очите и бъбреците, инфекции, проблеми с крайниците. Ако следваш стриктно своя лечебен план и контролираш нивата на твоята кръвна захар, ще намалиш риска от развитие на тези проблеми.

Как можеш да поемеш контрола върху своя диабет?

Учи колкото можеш повече. Когато става дума за диабета, знанието наистина е сила. Колкото повече знаеш за диабета, толкова по-добре ще можеш да го контролираш.

Работи заедно с твоя екип. Добрите грижи за диабета изискват работа в екип. Твоите лекуващ лекар,



Нивата на гликирания хемоглобин (HbA1c) са златен критерий за качеството на лечение на диабета

медицинска сестра, диетолог са членове на твоя екип. Разбира се, заедно с теб - ти си най-важният му член. Твоите "съотборници" са експерти по диабета, а ти си експерт в това как се чувстваш с твоя диабет. Всички в твоя екип имат една и съща цел: да живееш по-добре с диабета.

Приеми подкрепата на другите. Всички понякога имаме нужда от подкрепа. Можеш да я намериш в твоето семейство и сред приятелите си. Можеш да я намериш и в организациите и дружествата на хората с диабет - потърси ги.

Милиони хора всеки ден живеят с диабет и се справят успешно с проблемите, пред които той ги изправя. Ти също можеш да се справиш. Колкото повече се стараеш да контролираш нивата на кръвната си захар, толкова по-добре ще се чувстваш с всеки изминал ден. И най-вероятно ще избегнеш усложненията на диабета. Не е задължително диабетът да се изправи на пътя ти. Ти можеш да живееш пълноценен, активен и щастлив живот.

(Продължава в следващия брой.)

ПАСТА

ВСЯКА СЪБОТА ОТ 17:50 ЧАСА

ЕКЗОТИЧНА ИСТОРИЯ ЗА СИЛНИТЕ ЧУВСТВА И АПЕТИТНАТА ХРАНА



Деца на пушачите са по-импулсивни в поведението си

Мирослава КИРИЛОВА

За поредна пета година у нас се отбелязва "Европейският ден за здравословно хранене и готвене с деца" - инициатива на Представителството на Европейската комисия в България и Евро-Ток България (Европейската кулинарна асоциация). На 24 януари екипът ни прекрачи прага на столичната зала "Арена Армеец", където море от малчугани с бели готварски шапки се учеха да си приготвят нещо полезно и вкусно за хапване. В смелото начинание им помагаша освен главни майстори готвачи и много звезди от шоубизнеса и популярни лица от телевизионния екран. Марта Вачкова, Николай Дойнов, Миа Сантова, Евгени Димитров - Маестро и още много други знаменитости зарадваха близо 500 деца от столични общински и частни училища, както и специализирани училища за деца с увреждания на възраст от 7 до 12 години. След като чува няколко думи от специалните гости на събитието, сред които бе и министърът на земеделието и храните Мирослав Найденов, децата запретнаха ръкави и започнаха да творят.

Малката Зара Димова е ученичка в трети клас в 73-то СОУ "Владислав Граматик". Тя си маже пълнозърнестата филийка с топено сирене и нарежда всички продукти, с които разполага. Питаме я дали обича броколи - тя отговаря отрицателно. Да, но беше сложила полезния зеленчук върху пъстрия си като калейдоскоп сандвич. Мисли, че така трябва. Учителката ѝ г-жа Д. Димитрова започна да споделя своя любима рецепта с броколи. Всички слушаха



Може ли полезното да е вкусно

● Европейски ден за здравословно хранене и готвене с деца

как зеленчукът се вари, после се залива с яйца, сирене и мляко и се пече в йенска тенджерка. По изразенията на децата не останали сигурни, че знаят значението на всички думи, но схванаха, че броколите може да бъдат и много вкусни. Г-жа Димитрова добави пред екипа ни, че основна роля за възпитанието на децата, независимо дали става въпрос за начин на хранене или нещо друго, играе семейството: "Личният

пример е най-важен. Не може да обясняваш на детето колко са вредни кренвиршите, а в същото време да приготвяш пица с тях. Младите родители обаче стават все по-съвестни. Имам 5-6 деца в класа си, които си носят храна от вкъщи, пазят се от белия хляб, не пият безалкохолни напитки", добави още тя.

Думите ѝ, че семейството изгражда културата на хранене, се потвърдиха от Пена Христова.

На пейките отстрани в зала "Армеец" тя си изграеше с двегодишната си дъщеря Ралица, която не търпеше готварската шапка върху главата си. "Дойдохме, защото каката е тук с класа си. Смятам, че такива инициативи са много полезни, защото децата действително

„

Не може да обясняваш на детето колко са вредни кренвиршите, а в същото време да приготвяш пица с тях

запомнят и се учат кое е добро за здравето им и кое не" - отбелязва майката. Тя е научила още отрано дъщерите си да не посягат към снаскове и чипс, пият предимно натурални сокове, вода и чай. "В училище обаче храненето е повече от нездравословно. На децата се дават почти само тестени закуски, липсват и активните натоварвания в часовете по физическо, така както бяха при нас" - коментира събеседничката ни тревожната тенденция за повишаване на броя на децата с наднормено тегло у нас.

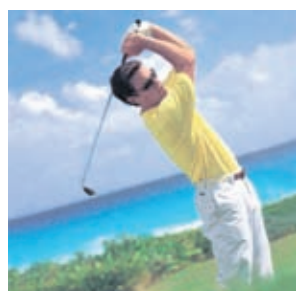
Докато си говорехме, малката Ралица вече тичаше към зайчето Нескуик, което се разхождаше сред младите любители кулинарии. Повечето от тях вече хапваха кисело мляко, а други бяха преминали на здравословния десерт - плодова салатата. Почти 90% от учениците, с които разговаряхме, признаха, че вкъщи готви предимно мама, а татковците или гледат телевизия, или са на работа (много рядко помагат в домакинството). "Интерес към

готвенето обаче проявяват и момичетата, и момчетата", категорична е класната ръководителка Василена Цветкова от частно училище. Там освен клуб по мода и дизайн, по еко теми и арт ателие, имат и часове по готварство. В училищния стол преподавателката събира желаещите и заедно правят прехода от консуматори и пасивни наблюдатели към активни участници в приготвянето на балансирана и здравословна храна.

В европейския ден, посветен на тази мисия, освен кулинарите от Евро-Ток България за малките готвачи се грижеха и доброволците от Български червен кръст, Български детски и младежки парламент, НРС Кулинарна академия (гр. Добрич) и от Професионалната гимназия по туризъм (гр. Баня).

На финала малчуганите направиха още една здравословна крачка - поразкършиха се в латино ритми, момиченцата чевърсто завъртяха обръчи, а момченцата скачаха на въже. Най-добрите и най-изгръжливите деца получиха специални спортни награди. Всички участници си тръгнаха с много подаръци от организаторите и от фирмите партньори. Децата често тичаха с шапките си при известните личности, за да получат автограф, но всички бяха еднородни, че най-големият подарък, който са получили, е, че са имали шанса да научат полезни съвети как да си приготвят сами нещо вкусно и здравословно.

ЛЮБОПИТНО



Стрес

Ръководителите, които редовно тренират, по-добре се отнасят към сътрудниците си, твърдят учени от Северен Илийнс. Те провели изследване и доказали, че в състояние на стрес началниците прехвърлят негативните си емоции върху подчинените си. А физическото натоварване успокоява и елиминира стреса. Достатъчно е един или два пъти в седмицата ръководителите да отделят малко време на спорта.



Хипертония

Хората, пиещи по три чаши черен чай на ден, може да понижат кръвното си налягане с 2-3 пункта. Това не е особено много, но при хипертониците е важен всеки пункт. Специалисти от Австралия смятат, че в мащабите на цялата нация това ще доведе до намаляване на хипертониците с 10%, а рисковете при сърдечно-съдовите заболявания и инсулта ще бъдат намалени съответно с 10 и 7 процента.



Диети

Диетите, които съдържат млечни продукти, най-ефективно помагат в битката с наднорменото тегло. Проведен експеримент с участието на хора, страдащи от затлъстяване, установил, че употребяващите млечни продукти продължили да отслабват даже след като в менюто им били включени калорични продукти. А и по-лесно се избавяли от излишните калории.



Времето променя ставите...

С грижа за всяка става!

CHONDROSAVE



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

Д-р Митов, как в Германия е организирана стоматологичната помощ?

- В момента в Германия здравеопазването се определя до голяма степен от системата на здравните каси, която е силно развита. Стоматологичните услуги са неразделна част от осигуряването в множеството здравни каси. А техните правила изискват редовното профилактично посещение на личния зъболекар. Само тогава касата акумулира средства за заболяване. Покриват се определени процедури, но тенденцията е да се увеличава доплащането от самите пациенти. Със сигурност се поемат профилактичните прегледи и основни хигиенни процедури, както и определен вид пломби. За лечение с по-модерни материали пациентът доплаща.

- Има ли в Германия много хора със занемарени зъби?

- Въпреки че "занемарени зъби" е разтегливо понятие, не бих казал, че са много. Това се случва основно по две причини. Най-честата е ниска здравна култура, основно в по-ниските социални слоеве, и липса на нагласа за поддържане на зъбите. По-голяма рядкост са хората, които имат патологичен страх от зъболекар. Иначе системата позволява винаги пациентът да излезе от кабинета с лекувани свои зъби или с протези по линия на здравното осигуряване. За най-бедните финансиране има и от социалните служби.

- Тук защо изхвърляме амалгамата, а една високоразвита държава като Германия я ползва?

- Дискусията за амалгамата е още от 80-те години, когато започва да се говори за реакцията на организма към различни вещества. Това развитие съвпа-

Здравите зъби не са само естетика

● С д-р Герго Митов, стоматолог и преподавател в Стоматологичен факултет в Германия, разговаря Петър Галев



Семейството млади стоматолози Акио и Герго Митови имат всички шансове за успешна кариера в Германия, но засега са решили да прилагат уменията си в България

да и с комерсиалното навлизане на нови композитни материали като фотополимерите. Ако трябва да сме честни, като материал амалгамата има много добри механични качества, но хората се притесняват от токсичността ѝ и от естетическите недостатъци. А научната дискусия за токсичността на амалгамата за пациента продължава без еднозначен отговор.

- У нас все по-рано мно-

го хора губят зъбите си...

- Това е може би ваше субективно мнение и трябва да се подкрепи с научни статистически данни, които в България не съществуват. В Германия на всеки 5 г. има проучване на зъбния статус на населението. По принцип във високоиндустриализираните нации все повече хора запазват собствените си зъби на все по-висока възраст. Отдавна не всеки пенсионер е с протези.

- Да поговорим за някои широко разпространени тези. Скъпата паста за зъби гарантира ли добра хигиена?

- Пастата за зъби определено има значение като част от цялостния хигиенен процес. Можете да направите сравнение с миенето на чинии. Самото механично въздействие е решаващо, а добрият препарат подпомага процеса на почистване. Така е и с пастата за зъби. Затова

обучението за правилно борабене с четката е много важно. Както и продължителността на почистването. Същевременно пастата може да съдържа различни вещества, които подпомагат някои оздравителни процеси в оралните тъкани (не само меките тъкани). Но като цяло в никакъв случай не е заместител на механичното почистване. Освен това е доказано, че използването поне веднъж дневно на конец за зъби е изключително важно за добра хигиена.

- На колко време се сменя четката?

- Общата препоръка е на три месеца. Самото миене се прави минимум два пъти и максимум три пъти на ден.

- Някои пациенти и стоматолози са склонни лесно да жертват зъб, който е проблемен, за да изградят негова протеза.

- Един зъб може да се запази до определени граници. Естествено, целта на един зъболекар е да запази собствените зъби и да ги възстанови. Това е възможно до определена степен на увреждане и в някои случаи ваденето на един зъб е по-смислено за цялостното лечение, отколкото да се пази "до последна капка кръв". Все пак приоритетът на модерната стоматология са минимално инвазивните методи на лечение и реставрационните методи, при които собствените зъби се

запазват колкото се може по-дълго.

- Каква е ролята на генното предразположение и на поведението ни за състоянието на зъбите ни?

- Има случаи, които всеки практик познава - пациенти с лоша устна хигиена и същевременно със здрави зъби. Но не разчитайте на добрите си гени, защото един зъб може да бъде повреден по различни начини. Може да е свободен от кариес, но да го загубите заради проблеми с венците. Главната причина за загуба на зъби до 35-годишна възраст е кариесът, след това - проблемите с венците. От друга страна, дори при генетично слаб емайл, ако се спазва перфектна хигиена, може да запазите зъбите си за дълго.

- Каква е ролята на зъбите за общото здравословно състояние?

- От една страна, зъбите и устната кухина са началото на храносмилателния тракт. В тази си роля те са отговорни за смилането на храната и имат важно значение за цялостната обмяна на веществата. От друга страна, разрушени зъби, зъби с пародонтоза представляват един фокус на възпаление. Всеки фокус на възпаление в тялото може да се отрази отрицателно на различни аспекти на здравословното ни състояние. Нови публикации в литературата дори свързват лошия зъбен статус със скъсена продължителност на живота.

- Чел съм проучвания, че от венечни бактерии се ускорява процесът на атеросклероза.

- Това е само един от аспектите на атеросклерозата. Можем да кажем, че хората, които не обръщат внимание на устната си хигиена, не обръщат внимание и на здравето си като цяло - хранене, движение, профилактика.

Косата през зимата

Тина БОГОМИЛОВА

Зимата загрозява косата. Минусовите температури навън забавят кръвообращението на скалпа, а сухият въздух в помещенията го изсушава. Затова са необходими по-специални грижи за хубава гриза.

Козметиката трябва да е натурална и качествена, да съдържа растителни и билкови екстракти. Шампоаните и балсамите да са без консерванти, ароматизатори и гразежни активни вещества. Добре е да са с глицерин, протеини и пантенол, за да е хидратирана, гладка и лъскава косата. Достатъчни са само няколко капки, а то не направо върху скалпа.

Колкото и да е студено,

но, не мийте косата с гореща вода. Не я сушете със сешоар, избягвайте къдрене и изправяне. Някои дерматолози съветват и никакво боядисване. Крайчетата се подстригват поне веднъж месечно, а подхранващите маски са задължителни веднъж седмично.

В хладилника има храна и за косата. За суха разбъркайте яйце, лъжица оцет и две зехтин. За мазна вместо оцет добавете рициново масло.

За изтощена коса запарете лъжица лайка в малко вода, добавете зехтин и масло от жожоба. Ако са изтощени краищата, пойте половин час със смес от мед, оцет и пшенично масло. Блясъкът се връща с мед и сока на един лимон. Конякът освен в

чая може да се сложи с един жълтък и върху косата.

Вълшебно и евтино средство за хубава коса е хумата. Смесва се с ябълков оцет, мед и яйце и гъстата каша стои на главата, докато изсъхне. А от прабабите ни е останала рецептата за лъскав косъм - по лъжица мас, газ и оцет престоява на главата четири-пет часа. Досадният пърхот пък изчезва с рициново и масло от репей.

Но за да е хубава косата, трябва да подхранваме не само нея, а и тялото. През зимата е добре да се хават повече храни, богати на протеини, като риба, месо, мляко и сирене. Така косъмът стават по-здрав и не цъфти. В студентите месеци е ва-

жен приемът на желязо, цинк и мед, витамините от групите А, В и С. Те се грижат за кожата на главата и растежа на косъма, който е забавен през зимния сезон.

Пиенето на повече вода и зиме, и лете помага за пречистването на токсините от тялото.

За заздравяването на косата помага масаж, който засилва кръвообращението на кожата на главата и влияе благотворно на корените. Косата се масажират леко не само по време на измиването или при нанасянето на различните маски, но и през деня.

През зимата косата често се наелектризира от изкуствените палта, шапки и пуловери. Заменете пластмасовия гребен с



дървен, а четката трябва да е с естествени косми. Срецу наелектризирането помагат гел от алое вера, масло от пшеничен

зародиш или растителни вощци.

А шапката не само трябва да краси главата, но и да щади косата.



● Горещото шоу на спинърите омайва и хипнотизира

Кристина ПЕШИНА

Думата „спинъри“ за мнозина е съвсем непонятна. Поредната чуждица, намърдала се в езика ни. Въпреки това да сте погали на спинъри е твърде вероятно. Това са онези хора, които си играят с огъня. В буквалния смисъл. Вечер може да ги видите из парковете и да онемееете пред огненото шоу, което правят. Дали заради извечната мистичност на огъня или заради ловкостта на спинърите, но дълго време гледате като хипнотизирани.

Лилия Йотова е една от спинърките в София. Занимава се с въртене на огън вече пет години и е управител на клуб за огнено шоу. "Нашата идея е различна от тази на останалите клубове в България. От една страна е огненото шоу, което правим из страната, а вече и навън, от друга - обучаването на желаещи да усвоят нашите умения", казва тя.

Нека ви въведем в света на това прохаждащо и изключително зрелищно шоу.

Основният и най-разпространен уред сред спинърите е поят, или, казано с други думи - топка на въже. Въртенето на огнен пой идва от Нова Зеландия. Но за какво всъщност става дума - спорт, изкуство или танц? Оказа се, че точен отговор на този въпрос няма. "Отчасти е изкуство, защото всеки дава по нещо от себе си, отчасти е спорт, защото тренира гъвкавостта и координацията. Ръцете са в основата, но може да се комбинира и със салта например. И е танц, защото движението на тялото и въртенето на огъня наподобяват танц", споделя събеседничката ни. Освен поя друг много популярен уред е стафът, или тояга. Следва ветрилото, чието въртене в началото не е впечатлявало с кой знае какви уникални движения, но впоследствие те са се развили и разнообразили. Към обръча, или хулапупинга, който е много популярен като вид фитнес, тук е добавен огън. "Не може да се каже кой от тези уреди е най-труден за усвояване. Когато се занимаваш дълго време, започваш да придобиваш усет за движенията. По-трудните уреди са те-



Снимка Димо ДИМОВ

Танцът на огъня



зи, които дават възможност за повече движения, като поя например", казва Лили. Обръчът, както и ветрилото, се смятат за по-женски, а стафът - за мъжки, но подобни разделения, когато говорим за въртене на огън, са твърде условни. Първенецът на голям стаф в света е жена, а на ветрила - мъж. "Всеки започва с даден уред и когато достигне определено ниво, се захваща с усвояването и на другите. Всеки един от тях си има своя чар, но обикновено човек си остава с първото, което е видял и го е грабнало. В моя случай това беше поят", споделя спинърката.

Групата на Лили е от две момчета и три момичета на възраст между 21 и 25 години. Всеки от тях се занимава от дълги години с въртене на огън. Стангартното голямо огнено

шоу, което те представят, е с продължителност около 15-20 минути и е изключително динамично. "На всяка минута, минута и половина се сменя уредът и се прави нещо ново. Петимата се редуваме на сцената, като на финала сме всички заедно", разказва Лили. Много уреди се включват в едно горещо шоу - огнени въжета, екстравагантни чадъри, факли, дълги и къси стафове, обръчи, ветрила, мечове и т.н.

В огненото шоу се използват газове или горива на парафинова основа, които са предпочитани, защото не миришат толкова. Едно огнено шоу е трудно по много причини и трябва да бъде съобразено с много неща. Основният враг на спинъра е вятърът. "Трябва да знаем кога да запалим уреда, колко време това ще отнеме и съответно

колко време ще издържи. Всичко това се изчислява до секундата и се случва много организирано", сподели тънкостите Лили. Освен атмосферните условия важно е и пространството. Огнено шоу може да се прави както на открито, така и на закрито, но пространството трябва да е наистина голямо и да няма леснозапалими предмети в близост. Въпреки че вероятността да се случи нещо неприятно е минимална, групата знае, че играта с огъня може да завърши плачевно, затова има принцип да не поема излишни рискове.

Създаването на едно шоу отнема месеци. Хореографията, костюмите и всичко останало до най-малката подробност се измисля, организира и прави от хората в групата. Най-трудното е сливането на

движенията с подходящата музика.

В клуба на Лили може да се запише всеки, който иска да усвои въртенето на огън. Поради минусовите температури в моментите тренировките са в зала и се провеждат всеки вторник и четвъртък вечер. Започва се без огън, докато се научат основните движения. Времето, което

В огненото шоу се използват газове или горива на парафинова основа, които са предпочитани, защото не миришат толкова

е необходимо, е строго индивидуално. След една година започваш горе-долу да се чувстваш свободен, да навързваш движенията и ограниченията падат. Едва обаче след втората-третата година започваш да правиш впечатление на останалите с някакви твои нови комбинации. Явно на първо място е търпението. Това не би трябвало да ви стряска, ако сте попаднали веднъж в плен на огнената магия и сте убедени, че искате да се занимавате точно с това. Иначе ограничения няма. Възрастовият диапазон е доста голям - от 14 до 55 години.

А що се отнася до Лили и нейната група, пътят пред тях е един и те стабилно вървят по него. Още пътувания, нажежени участия и представления.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Необикновените букви

Наскоро в Кюстендил, в галерията на Владимир Димитров - Майстора, се покръстихме за втори път с моя приятел, богомилия поет Венци Филипов, за когото отделило, когато ми дойде езикът на място, ще ви разкажа... Събраха се над 60-70 души под румената светлина, струяща от картини на най-българския художник, и изведнъж зазвня онова непонятно общение между себеподобници, вкарани в дежурен ритуал - премиерата на новоизлязла книга. Как заплануваното мероприятие се превърна в непредвидима празничност, не разбрах, но се пречистих от изненадата, от онова, което на мига ми поднесе животът. Сепнато ме развълнува това мнозинство от непознати люде, стърчащи прави в осветената от студа зала, понеже и малкото налични столове бяха заети. За какво става дума ли? За невидимото братство на хората с подобни духовни сфери, с общи антени и рогца, обичащите да потъват в книгите. Дали нашето малцинство ще излезе сред милиардите жапачи на телевизии, предпочитачи да си плакнат очите, вместо да произведат собствени мисли? Нали така компютърът направи излишна пишешката машина, лентата за нея и индигото, появили се дискетите, дискетите ги изместиха, тях пък флашките. Изчезнаха писмата в пощенски пликове и изпращането на новодошните картички, замениха ги поздравителните имейли и есемейли. Но какво чудо ще избухне, ако в дяволия скрин откриеш дървена перодръжка с тънък писец и стъклена мастилница с червено или зелено мастило, заедно с канцеларска попивателна! Чудо ли казах, глупости, това ще бъде находка за колекционери на писалки. Миналият век няма да си отиде, докато ние, обикновените читатели, сме живи. Едва когато ни изтрият с гальовната гума на битието, тогава ще замълчим неправосно в тетрадката на живота. Но пък ако някой наследник я разлести, навярно изненадан ще изохка: "Господи, какви необикновени букви са били обикновените хора!".

Трябва да те запомнят на добро ниво, преди да си станал за резил

Тя е истинска театрална примадона и е може би единствената от такава класа, която не прие да бъде формирана като "знаменитост" по правилата на пиара. Въпреки че е най-награждаваната ни театрална актриса, не дефилира по телевизии, по т.нар. светски сбирки, не е никак щедра и на интервюта. Съхранила е както младежкия си вихрен темперамент, така и пълната дистанцираност от суета и поза. Откакто се помни, около нея мирише на декори - дъщеря е на големия режисьор и педагог проф. Желчо Мандаджиев и на актрисата Пенка Мандаджиева. Театърът я събира преди близо 40 години под един покрив с Руси Чанев. В поредната от награди цени специално последното колегиално признание - "Аскеер'2011" за главната роля в "Кралицата майка" от М. Сантанели в "Театър 199". За същото изпълнение е номинирана и за "Икар'2012".



Защо беше решила да се оттеглиш преди "Кралицата майка", а си във фантастична форма, фурия на сцената?

- Ама защо не дойдеш да ме видиш на другия ден вкъщи - страшно е, всичко ме боли, пълно изтощение - физическо и психическо. Щях наистина да се откажа след "Жарава", защото това представление, за което получих три награди, удовлетворяваше и самата мен. И си казах тогава - "край, достук". Аз се възхищавам от великата Галина Уланова - тя спря, когато изигра 16-годишната Жулиета. Така трябва да те запомнят - на добро ниво, преди да си станал за резил. Защото човек няма реален усет за собственото си състояние. Ако не бяха огромните кандърми на дъщеря ми, нямаше да се хвана. Много ми хареса пиесата наистина, но пък ако не бях намерила партньор и режисьори (Валентин Ганев и Тони Симеонова) - нищо нямаше да стане. Много беше трудно да открия режисьор, защото пиесата не позволява евтиния. Нямаше да стане и ако "Театър 199" не беше поварвал в този екип.

- Какво мислиш за скоростно произвеждане на звезди?

- Не мога да отговоря. Всичко около нас се променя и хората, които идват да гледат, и те се променят. Забелязвам театърът колко много се промени. Въсъщност зрителят винаги е влияел на театъра, но винаги театърът се е поддавал и се

надявам, че има колеги, които все още биха правили различни, стойностни неща. И биха могли да действат възпитателно на публиката.

- С риск да се гледа от много малко хора?

- Не е хубаво за малко хора да се прави театър. Театърът не е това. Ако много искаш, може да си направиш сценичка вкъщи и да си поканиш няколко души.

- Как се решава сблъсъкът между желаното ниво и стремежа да се стигне до по-масова публика?

- Не може да се реши. Аз разбирам, че хората са потиснати, животът им е тежък и искат да се отпуснат, да се повеселят с нещо приятно... Но има и публика за поднесените по друг начин и с друга цел представления. Вярно, по-ограничен брой, но има, както е например с нашето представление "Кралицата майка". Щастлива съм, че открих партньор като Владо Пенев. Той комбинира хумора много тънко, внимателно и винаги има гъвкавост - търси трагикомичното.

- Къде са дефицитите в гилдията сега?

- Първо - няма театрална критика. Само Виолета Дечева прави професионален анализ без всякакви компромиси, "право, куме, в очи". Всичко друго е някаква информация - може да е реклама, но не е критика. После - някога работехме дълго "на маса", правеше се много сериозен анализ на текста. Сега невинаги се търси и хубава драматургия. А каквото и да правим - тези

• С Невена Мандаджиева разговаря Галина Спасова

гве неща са решаващи - текст и анализ!

Има един човек, от когото съм се учила, Леон Даниел. 45 години се крепи на това, което той ми даде. За мене няма груг. Той ме пое от студентската скамейка. Когато си отиде, казах: "Нашият театър си отиде", и това излезе абсолютна истина.

- Защо не се занимаваш с преподаване?

- Не, това е много сериозна работа. Това е също талант и професия, за която трябва да си роден. И трябва много голяма култура, ерудиция. И трето - трябва от сутрин до вечер 4 години да живееш с тези деца. Ако искаш да ги пуснеш в мелачката, особено днес...

- Как се пропълюва талантът?

- С мързел, пиянство, ниска дисциплина, непрофесионално отношение към работата. Всичко може да съсипе дарбата.

- Професионално правило номер 1?

- Труд, труд. Кълване, четене, да не говорим за представленията. Аз идвам обикновено два часа по-рано - загрявам, разработвам устата, а текста винаги, по правило, което знам от баща ми, винаги повтарям изцяло ден-два преди това. Никога в самия ден, защото тогава непременно стават гафове.

- Колко важно е общокултурното ниво на актьора?

- Има един много известен израз, не съм сигурна точно на кой режисьор е, че актьорът трябва да е тъп, наивен, чистосърдечен, естествен. Не е вярно. Аз много гледам театър, обичам да гледам. Сцената е лупа, увеличително стъкло. Моментално дефектите и пороците на човека изпъкват. Колкото и да си мисли, че ролята е параван. Но, щеш не щеш, твоята истинска натура пробива през луфтчетата и цепнатини.

- Задава ли се младо попълнение, в което "има хляб"?

- Има, много има. Късмет е, когато попаднат на режисьор, да ги "разтвори" - защото трябва да им подадеш ръка и да ги изведеш, насърчиш... И момичетата, и момчетата има способни. Но не знам колко режисьори има - педагози! Пе-га-го-зи! Защото,



Сцената е лупа, увеличително стъкло. Моментално дефектите и пороците на човека изпъкват

когато бях на 25, Леон ми даде да изгра 55-годишна - и аз чак тогава разбрах какво значи характерност.

- Вместо да те зарибява за театъра, баща ти се е опитвал да те отклони от него. Защо не успя?

- Ти нещо на твоите деца можеш ли да наложиш? Той каза и беше прав, но чак сега си давам сметка за това: "Твоят характер не е за тази професия". Защото аз трудно преживявам някои неща, не обичам клокуите, "втория начин", обичам всичко да си върви по реда. Аз си мислех, че талантът е достатъчен. Необходима е наистина воля, амбиция, а аз не съм амбициозна и това много ме е накарнявало. Мъжът ми е амбициозен, умее да отстоява позицията си - възхищавам му се за това.

- В какво не би отстъпила?

- С цената на всичко бих докарвала моята правота, ако виждам, че човек бърка в общата ни работа. И съм се борила. И слава богу, случвала съм на хора, с които съм намирала общ език.

- Как степенуваеш важните неща?

- Семейството, театъра, аз. При Руси работата е номер едно.

- Ти си свръхемоционална, той е земен, упорит, многостранен талант. Помагате ли си в работата?

- Не, никога. Единствено взаимно си четем материала, върху който ще работим. Той има друга система на работа. Банално казано е, но той работи по Брехт, аз работя по Станиславски.

- Кога сте се срещали за последен път на сцената?



- Случайно, в театър "София" - преди повече от 20 години, когато децата бяха вече пораснали. Преди това бяхме казали на директорката, че не можем да играем заедно, защото няма кой да гледа децата.

- Какво би си подарила, ако имаш възможност?

- За мен? Екскурзия. Няма значение къде. Преди да се събера с Чанев, бях обиколила света. Той не обича да пътува. То май и на мен вече много не ми се иска... Но на един хубав круиз с приятелки бих отишла.

- Без какво не можеш?

- Е как без какво? Без децата, без внучката ми София, полудяла съм по нея!

- Опитали ли се да побутнете професионално децата си?

- Не. Като беше малка, дъщеря ни искаше в театрален кръжок, но не ѝ хареса. Тя завърши филология, но мина през безброй професии, много е оправна. Синът ми също сам си избра - компютри и само това. Дај му техника!

- Бургаската артистична нишка изтъня...

- И слава богу, че каквото е времето за нашата работа... Нарито имат пари, нито имат работа младите, много е жестоко.

- Твоите техники за самосъхранение в бурната арт среда?

- Стараела съм се да не съм в никоя групичка, да съм все с хора, с които се разбирам, и това ми е помагало. Абе, много оскърбления съм получавала. Винаги съм се опитвала да докажа, че сама се боря, баща ми не ми е помагал.

- Какво ти е омръзнало?

- В театъра - абсолютно нищо. Плюс това той ми е дал страшно много - роли, режисьори, сполуки, оценки, колеги приятели. А в живота, казвам веднага - омръзна ми да домакинствам, ама много ми омръзна, мразя.

- През цялата си кариера страниш от имиджа на звезда, каквато в действителност си.

- Да, това е съвсем съзнателно. Защото обратното ми пречи на работата, на живота, не ми харесва, притеснява ме, гразни ме. Аз обичам сцената, но не показването в живота. Боя се, че когато се изявява публично често, човек - иска не иска - започва да лъже или поне да не казва цялата истина... Или крие, или преначава, или това, което казва, е с внушението "ама повярвайте ми". Защо е нужно? А също така се опасявам, че може и някоя глупост да кажа! Това, което мога, ми стига за роли и благодаря на Бога, че не ме е предал досега.



Изложението в Лас Вегас зададе посоките

Неотдавна завърши Международната изложба за потребителска електроника (CES), която се провежда всяка година в Лас Вегас, САЩ. Това е една от най-мощните надпревари между световните технологични постижения. В Лас Вегас сверяват часовниците си компаниите, които определят не само настоящето, а и бъдещето на потребителската електроника. На тазгодишното изложение се представиха повече от 2700 участници, лидери в аудиопазара, цифровите изображения, безжичните и всякакви други технологии.

Предлагаме ви последните тенденции, представени на CES 2012, които ще доминират през следващите няколко години.

1. Apple остава центърът, въпреки че не присъства на изложението

Корпорацията Apple не участва в международната изложба, но много място беше отделено на компаниите, които разработват допълнителни устройства към iPhone и iPad, като се започне от Hi-Fi технологиите и се стигне до въградени аудиосистеми и калъфи за смартфони.

2. Потребителската електроника вече не се върти около Microsoft

През декември компанията обяви, че за последен път ще представи свои продукти на прес-

тижното шоу. Таблетите на Microsoft, които присъстваха на изложението, въпреки че работят с новата версия на Windows, не станаха никаква новина и не предизвикаха гостатъчно интерес.

3. 3D технологиите се придвижват напред, но недостатъчно убедително

Засега желаещите да гледат 3D изображения или трябва да ползват специални очила, или да седят на правилното място, за да се наслаждават на ефекта. Дори и да спазите двете изисквания, 3D изображението не удовлетворява очакванията.

4. Ако искате да си купите лаптоп, помислете за ултрабук

Тази оферта се превърна в маркетингов ход, но независимо от това идеята на компанията Intel никак не е лоша. Става въпрос за устройство,

свърхтънко и леко, с диагонал на дисплея 33 см и изключително бърз харддиск. Ултрабукът е малко по-скъп от лаптопа, но е по-стилен, качествен и удобен.

5. В близките няколко години ще имаме въщи 3D принтер

3D принтерът позволява да се проектират и възпроизвеждат триизмерни обекти. Тук технологиите напредват бързо. Ако например ви е нужен пластмасов детайл, вместо да го поръчвате, намирате файла в 3D формат и

CES отдавна си е спечелила славата на лидер в развитието на цифровите технологии за потребителския сектор и задава направленията на цялата индустрия. Изложението се провежда от 1967 г., но днешната си популярност е придобило сравнително неотдавна. Организатор е Американската асоциация на производителите на битова електроника (CEA), в която влизат повече от 2000 компании.

го разпечатват.

6. Телевизорите стават все по-умни

Най-големите производители - Samsung, Sony, LG и Panasonic, в момента водят битка за "умните телевизори", които могат да се включват към интернет и даже да качват приложения. Някои модели ще могат да се управляват с движение на ръката или с гласови команди. Неудобството е, че тези интелигентни приставки вече са въградени в някои телевизори и малко компании предлагат външни устройства, които ще направят вашия телевизор по-умен.

7. Битовата техника няма намерение да изостава от съвременните технологии

Samsung представи пералня, включена към Wi-Fi, която може да се управлява както от дома, така и извън него. На някои подобни допълнение може да се окаже излишно, но въпреки това тези иновации са част от бъдещето, когато всички устройства и уреди ще бъдат включени към интернет.



Наскоро Apple похарчи за реконструкция на супер-магазина си на Пето авеню в Ню Йорк повече от 6 милиона долара. Всъщност целта беше стъкленият куб, посрещащ клиентите, да стане още по-невидим.

Както се установи, това съвсем не е пределът на възможностите на дизайнерите. Новият

магазин на компанията, който ще бъде открит в Екс ан Прованс, Франция, в края на 2012 година, ще бъде почти незабележим. Всички стени и елементи на конструкцията му ще бъдат прозрачни. Дизайнът заимства елементи от магазините в Ню Йорк и в Шанхай, където входът не е куб, а цилиндър.

Екс ан Прованс е пред-

Магазините на Apple стават все по-невидими

почитано място от туристите, което обяснява решението на Apple да предлага продуктите си точно тук.

Навремето магазините на Apple бяха едно от нововъведенията на Стив Джобс. Тогава никой не вярваше, че те ще устоят на конкуренцията на мрежите от магазини на световноизвестните марки.

Днес Apple също имат мрежа от магазини, които през 2011 г. отпразнуваха своето десетилетие. Те помогнаха в немалка степен за ръста на компанията, а някои магазини носят печалба на квадратен метър, два пъти по-висока от печалбата на ювелирните магазини Tiffany.

Най-важният търговски обект на Apple е открит през 2006 г. в Ню Йорк. Входът му е впечатляващ - прозрачен стъклен куб с височина почти 10 метра и, естествено, отхапаната ябълка. Сега той се смята за една от основните забележителности на града. Магазинът е и най-оживеният, работи денонощно, без почивни дни и носи огромни печалби на корпорацията.

Преди няколко години собствениците на Apple патентована стъклената стълба, а после заявиха правата си над целия дизайн. Един от авторите на идеята за патента, разбира се, е Стив Джобс.

Lamborghini Aventador влезе в идващото десетилетие

За широка публика в Детройт Lamborghini представи главозамайващото Lamborghini 834, което вече ще е разпознаваемо под името Aventador. Шефовете на компанията побързаха да заявят, че с този модел се чертае визията на марката за следващото десетилетие. Безупречният спортист 834 разполага с всички известни до този момент предимства на предшествениците си - постоянно задвижване на четирите колела, отварящи се нагоре врати тип ножици и атрактивни въздухозаборници. Някои побързаха да определят в стилово отношение колата като шик, напобояващ



излъчването на военен самолет. Купето е изградено от единен моноблок, който изцяло е направен от въглеродни влакна. Дизайнерите много повече са се заиграли с промените в А и В колоните. Уникалният покрив залага на предварително импрегнирани и прецизно изработени въглеродни влакна, а въдъхновени създателите от техническия университет във Вашингтон са почерпили и от разработките на последните предложения на самолетите Boeing.

Отличителното за това Lambo е, че излиза на пазара с нов 6,5-литров V 12 бензинов двигател. Агрегатът показва с 18% по-голяма мощност, но отгеля с

20% по-малко вредни емисии CO₂ - 398 г/км. Максималната мощност на Aventador е 700 к.с. при 8450 об./мин, а максималният въртящ момент е 510 Нм при 5500 об./мин. Въпреки увеличената мощност болидът ускорява и спира по съвсем нов плавен начин, без да стресира шофьора и спътника до него. Трансмисията е 7-степенна, без двоеен съединител, разработка и патент е на Lamborghini LSR. Инженерите предпочетоха скоростната кутия да е с един съединител, защото така спестиха цели 20 кг от теглото на колата. Бolidът предлага цели пет режима на работа на настройките: Auto, Auto Strada, Strada, Sport и Corsa.

Свирен Chevrolet Code 130R



В САЩ компанията Chevrolet представя две концептуални купета - Chevrolet Tru 140S Concept Coupe и Chevrolet Code 130R Concept Coupe. И двете предложения са вдъхновени от идеята на производителите именно младото поколение само да определя как би трябвало да изглеждат бъдещите модели. Фактите говорят, че 80 млн. от клиентите на нови автомобили са на възраст малко над 30-те и е съвсем резонно те да изказват вижданията си за бъдещите по-нетрадиционни коли.

Chevrolet Code 130R Concept Coupe е с четириместно купе с изчистени прави линии, с умишлено търсен агресивен вид. Той е боядисан в съвсем новия за компани-

ята зашеметяващ червен металик, допълнен от решението в матово и златисто джанти. Code 130R показва стремителен старт благодарение на задното си задвижване. Агресивният преден панел и широките колесни арки правят този Chevrolet да звучи като истинска емблема в широкия спектър модели на марката с емблема голям кръст, но е видно, че художниците са гребали с пълни шепи и от традициите на Chevy от миналото. Конструкторите на Code 130R са успели да съвместят работата на двигателя с турбо в тандем със системата Assist, даваща възможност за рекуперация на енергия.

Mercedes SL не бяга от харизмата си

Най-новият роудстър на компанията от Штутгарт Mercedes-Benz SL се разбули в САЩ точно 60 години след като стартира първото предложение на тази фамилия. Шестото поколение на SL се основава на изцяло нова платформа, но в същото време се отклонява от утвърдената рецепта на предишния модел само чрез някои гребни детайли, защото автомобилът е с доказана през годините стойност. Факт е, че днешният наследник на 300SL - първата германска спортна кола, спечелила

24-те часа на Льо Ман преди шест десетилетия, няма право на никакви компромиси - особено ако клиенти са придирчивите англичани. За разлика от преките конкуренти съвременният метален покрив се отваря за по-малко от 20 секунди. Той е направен от магнезий и тежи с 6 кг по-малко от този на предходния модел. От Mercedes твърдят, че SL е най-аеродинамично ефективен автомобил в своя клас, който поставя нови стандарти в купето при овладяване на шума от вятъра. Другата любо-

питна подробност е, че при влизането в серийно производство няма да се правят псевдоподобия, а ще се разчита на почти изцяло алуминиевата конструкция на купето. Така новото предложение е с около 125-140 кг по-леко от предшествениците си, а пластмасови елементи има в предната решетка, и то главно за защита на пешеходците при евентуален удар и за омекотяване на сблъсъка.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

По залеген път с предно предаване

Само кормуване в зимни условия може да даде безценен опит на млад водач, за да усвои безопасното шофиране. Всички проблеми идват от пътната настилка, намаленото сцепление на гумите, почти нулевия спирачен път и неуправляемостта на колата, когато върху леда е паднал и нов сняг. Всички знаем, че автомобилите имат предно, задно и 4x4 задвижване. Спираме се на задвижване на колата чрез предните колела. В зимни условия то е за предпочитане, както и 4x4, пред задното задвижване. Ако в завои влезете с по-голяма скорост, колата ви може да занесе и да стане неуправляема. Ако гадете газ в самата серпентина, пак сте изложени на риск. Най-добре е да отнемете газа преди завои и при излизане леко да подадете отново гориво. При занасянето инстинктът за съхранение кара шофьора да натисне рязко спирачката,

но воланът при ситуацията си остава в същото положение. Хубаво е, ако автомобилът ви има ABS, за да не блокират колелата. Ако колата вече е тръгнала в определена посока като шейна, логично трябва да забравим спирачката. За да прекратим хлъзгането, адекватната реакция е да навием волана в посока, обратна на тази на занасянето. Правилото важи и за останалите варианти на задвижване. След като автомобилът е занесъл, се усеща как задните калници се опитват едва ли не да догонят предните. Не се паникьосвайте. Не връщайте газа, не набивайте спирачка, не натискайте съединителя! Леко и внимателно натиснете педала на газа и плавно увеличавайте подаването на гориво, след като сте навили вече кормилото обратно на поднасянето. Това е начинът колата да се върне в правия път, да намерите вярната посока чрез изправяне на волана и чрез предните колела да укротите хлъзгането, когато колата ви е занесла. Рязкото изправяне на кормилото може да доведе до занасяне на другата страна. И в обратна последователност пак ще трябва да направите контра на нежеланата посока, докато овладеете ситуацията.



Елда - месото, което расте на нивата



Ако ви е омръзнало зимното меню от картофи и ориз, шоколадовокафените зрънца са идеалното решение: леки за стомаха, питателни и се готвят много лесно. Поради липсата на глютен елдата е подходяща за хора на диета или за хранване на бебета. Растението от семейство Лападови се пребори за едно от първите места сред модерните суперхрани на здравословната ни трапеза и с богатото съдържание на рутин, който укрепва стените на кръвоносните съдове.

Бойка ВЕЛИНОВА

Елдата не е съвсем непозната - на по-старото поколение е известна като руската "гречка". Кашата е съвсем семпла и е спасявала хората в гладните следвоенни години. Приготвя се и до днес, защото е евтина, но съдържа също като соята много лесноусвоими белтъчини.

Родината на елдата е Индия. Полезна е за спортуващите, като увеличава мускулната сила и издръжливостта им. В 100 г сухо вещество има 353 калории и 71 г въглехидрати, 11 г белтъчини и 2 г мазнини. Поради добрия си заряд от желязо, калций, калий, фосфор, йод и цинк елдата подхранва кожата, косата и ноктите и се бори с анемията. Съдържа органични киселини и витамините А, С, РР, Р. Богата е на флавоноиди, които забавят процесите на стареене. В руската народна медицина се смята, че продължителната употреба на каша от елда помага при псориазис. Препоръчва се за диабетици и при свръхтегло, тъй като е победна на въглехидрати от останалите зърнени култури и картофите. На елдата се приписват и още лечебни свойства: подсил-

ва имунната система, подобрява зрението и дейността на черния дроб, помага при разширени вени и хемороиди. Включена в менюто 2-3 пъти в седмицата, тя ще прояви ле-

чебната си сила и върху вашия организъм. Засега може да бъде намерена предимно в магазините за диетично хранене.

Как да я приготвяме

При първа проба не прекалявайте с количествата: елдата има леко специфичен вкус и може да не ви допадне веднага. Имайте предвид, че след варене многократно увеличава обема си. Най-лесният начин да я сварите е, като, почистена и изплакната, я залеете с во-



да, която да я покрива 1 пръст. След 10-15 минути трябва да е готова. Когато се уверите, че е добре сварена, я прецедете. Пробвайте я на пастет с чесън, орехи и зехтин или като добавка в сарми. Тя замества успешно тестените макаронени изделия в супите и може да се сложи в салати. Идеална е за гарнитури и самостоятелно ястие. За елдата можете да приложите всички рецепти за леща и ориз, които са ви любими. Поради неутралния си вкус добре се комбинира и с подправките, които пред-

почитате, независимо дали са традиционни наши или чужди: отиват ѝ нахълцан джинджифил, кимион, риган и босилек. Елдата може да се направи в неизброими варианти със зърнени и бобови храни, които обичате. Използва се и в сладкиши, стига да се свари и отцеди предварително. Опитайте класически сутляш с елда или палачинки и няма да останете разочаровани.

Елдата може да замени поомръзналите овесени ядки в сутрешната ви закуска. Накиснете я от вечерта в гореща вода, а на сутринта я отцедете и залейте с малко топло мляко. Добавете мед, щипка канела и сурови ядки и хапвайте здравословно. Ако сурова я смелите, можете да получите от булгур до брашно, което да вложите в домашния си хляб или други печива.

Лесни рецепти

ТАБУЛЕ

Необходими са ви чаша елда, 2 връзки магданоз, 2-3 домати, сокът от 1 лимон, 1 скилидка чесън, зехтин и сол на вкус.

Сваряваме елдата и я отцеждаме (или няколко часа по-рано я заливаме с вряща вода). Накълцаваме магданоза, чесъна и домата (също е добре да се отцеди). Смесваме всички съставки и поправяме на вкус.

ЯХНИЯ С ДЮЛИ

При тази рецепта идеално можете да оползотворите всички остатъци от зеленчуци в хладилника: лук, морков, парчета праз, гъби, скилидки чесън, чушка, зелени подправки. Трябват ви още 250 г елда (за 4-5 порции), кубче бульон, олио и 3 дюли. Те придават нео-

чакван аромат и лекота на ястието. Ако желаете, в края на готвенето можете да добавите твърд кашкавал или колбас на кубчета.

Почиставаме елдата, както проверяваме лещата за камъчета. Изплакваме я обилно с вода и я накисваме. Почиставаме зеленчуците, измиваме ги и ги нарязваме на пръчки и кръгчета. Кипваме 1,5 л вода. В дълбока тенджера сипваме олиото и запържваме моркова, лука, гъбите, дюлята. Козато омекнат, добавяме отцедената елда, водата и кубчето бульон. За четвърт час след завирането тя ще е готова. Нарязваме на ситно чушката и другите зеленчуци и ги добавяме. Посоляваме на вкус. Сервираме с тънка струйка балсамов оцет и студено пресован зехтин.

РИЗОТО СЪС СОЕВА КАЙМА

Нужни са ви 150 г елда, 50 г соева кайма, 1 голяма глава лук, 250 г печурки, 2 скилидки чесън, по 1 кафена чашка замразен грах и царевични зърна, олио, соев сос, пресен магданоз, черен пипер на вкус.

От предната вечер накисваме соевата кайма в горещ бульон. Сваряваме елдата в подсолена вода и отцеждаме. В мазината задушаваме лука, чесъна и гъбите, нарязани на жулиени, за десетина минути. Добавяме елдата и каймата. Слагаме останалите съставки и поправяме с 2-3 лъжици соев сос. Сол не слагаме, защото и бульонът, и соевият сос я съдържат. Задушаваме под капак за десетина минути. На това ризото му отиват и други подправки като копър, прясна мента и лют чили сос.

ДИЕТИЧНИ БОНБОНИ

Кафена чашка елда, 50 г сушени плодове по избор (кайсии, фурми, стафиди), 50 г захаросани корици от лимон и портокал, 50 г сурови ядки (орех, кашу или лешник), 2-3 с.л. сушан тахан, 2 с.л. мед, кокосови стърготини за овалване.

Сваряваме елдата и я отцеждаме. Накълцаваме сушените плодове и ядките и смесваме всички съставки. Оформяме топчета, които овалваме в кокосовите стърготини (или в какао). Оставаме за една нощ да се смесят вкусовете, преди да погнесем. Ако сушените плодове са много твърди, накиснете ги в топла вода или бренди.





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



TECHNOPOLIS

лесно е да избереш

Време е
за подаръци



Ако се колебаете какво да изберете за близките си, подарете им **TECHNOPOLIS ПОДАРЪК**, за да направят своя избор сами.

TECHNOPOLIS ПОДАРЪК важи за покупки в хипермаркети TECHNOPOLIS. TECHNOPOLIS ПОДАРЪК може да бъде на стойност 20, 50, 100 или 200 лв. Потърсете на касите на TECHNOPOLIS.



3D LED телевизор
42LW5500



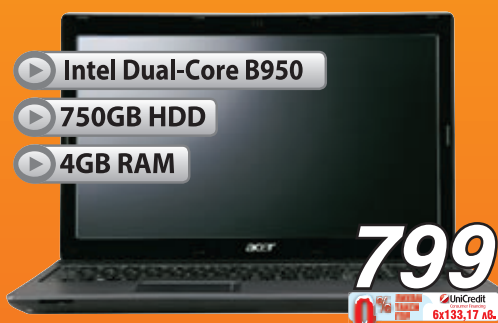
Panasonic

LCD телевизор
TX-L32U3E



PHILIPS

LED Телевизор
22PFL3206H



acer

Лаптоп AS5749Z-
B954G75MNNK



SONY

Фотоапарат
DSC-W520



SAMSUNG

Dual SIM мобилен телефон C3322



Игрална конзола X-BOX 360
4GB SLIM KINECT READY



+ подарък NIVEA FOR
MEN ARCTIC FREEZE

PHILIPS

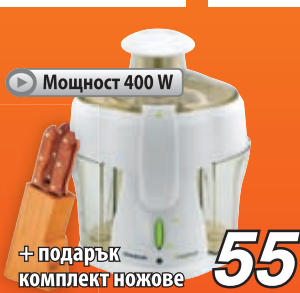
Самобръсначка HQ 6920 +
машинка за подстригване QC 5115



+ подарък спрей
за обем в корените

Rowenta

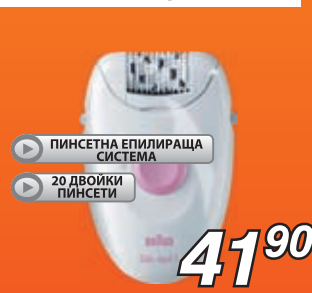
Преса за коса SF 3012
+ сешоар CV 4011



+ подарък
комплект ножове

taurus

Сокоизстисквачка
LIQUAFRUIT NEW



+ подарък
комплект ножове

BRAUN

Епилатор
1170



+ подарък
комплект ножове

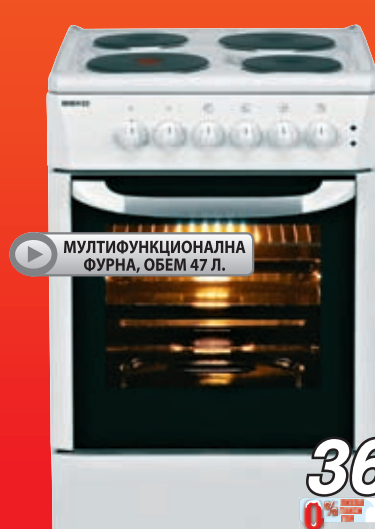
SANG

Вентилаторна печка SAHARA 1



ZANUSSI

Хладилник
ZRT 623W



BEKO

Печка
CE 56000



Whirlpool

Пералня
AWO/C 62000



CANDY

Фурна за вграждане
FPP 602/1X /
FFN 603 NX*

ПРОМОЦИЯ!

UniCredit
Consumer Financing

в хипермаркети
Technopolis

**0% ЛИХВА
ТАКСИ
ГПР**

0% лихва за 6 или 10 вноски,
0% лихва, 0% такси, 0% ГПР
Период на промоцията: 27.01.2012 г. - 16.02.2012 г. в хипермаркети Технополис.
Важи за съответно обозначените стоки и вноски в брошурата на Технополис, за 6 или 10 месечен период на изплащане, със задължителна първа вноска на касата в търговския обект.
Пример: Вземете стока за 1 000 лв. и платете 10 равни вноски по 100 лв. Вземете стока за 600 лв. и платете 6 равни вноски по 100 лв. Първата вноска е платима на касата в търговския обект в момента на продажбата. ГПР 0.00%, ГЛП 0.00%.
Промоцията не е валидна при онлайн покупки на изплащане.

0700 15 600
www.ucfin.bg

**И още много супер оферти в новата брошура на
Технополис или на www.technopolis.bg**

Цените са в лева с ДДС

Национален телефон на потребителя 0700 12340

На цената на един градски разговор при обаждане от цялата страна от стационарен телефон. При обаждане от мобилен телефон цената на разговора е според тарифния план

Промоция от 27 януари до 16 февруари 2012 г.