

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

От **18 април** търсете
новия седмичник

ЖИВОТЪТ ДНЕС

300 000 тираж
24 страници

„Животът днес“ е издание на HEALTH MEDIA
и е наследник на вестник „Живот и Здраве“

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ

Калин Терзийски:
Губим достойнство
заради относително
благодеяние

Интервю на
Галина Спасова
на стр. 11

peugeot.bg

FIX Leasing

ФИКСИРАНА ЛИХВА И ВНОСКИ
ЗА СЛЕДВАЩИТЕ 5 ГОДИНИ

308 HDi **196** лв. мес. PARTNER HDi **196** лв. мес.



Цените са с ДДС.
Оферта за бизнес клиенти с възможност за ползване на данъчен кредит.

София Франс Ауто

Бургас 056/860 590 Варна 052/554 111 В. Търново 0879/123 222 Добрич 058/690 138
Русе 082/840 466 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
Сандански 0746/31 911 Севлиево 0675/32 003 Сливен 044/600 106 Смолян 0301/60 963
София Люлин 02/9216 131 Търговище 0601/67 050 София Цариградско шосе 02/9601 131
София Ботевградско шосе 02/8922 131 Стара Загора 042/670 418 Хасково 038/601 100

MOTION & EMOTION PEUGEOT

КУПИ СЕГА

www.club-zdrave.bg

НилоСлим на специална 50% ПО-НИСКА ЦЕНА!

НилоСлим потиска апетита, подпомага спазването на
диета и по-лесното отслабване!

- С масло от Корейски бор във висока концентрация – 1000 mg в 1 капсула
- Клинично доказан ефект
- Ограничава апетита и увеличава чувството за ситост



-50%
ПО-НИСКА ЦЕНА

Според Световната здравна организация вегетарианците трябва да се лекуват



Вегетарианците по света изпаднаха в шок, когато разбраха, че Световната здравна организация ги е обявила за хора с психични проблеми. Представителите на движението за хуманизъм и здравословен начин на живот се оказаха в списъка на пациентите, които според експертите се нуждаят от спешна психиатрична помощ. Авторитетни специалисти от организацията проведоха наскоро семинар, на който обявиха разширения списък на заболяванията, с които трябва да се

борят психиатрите. Списъкът беше попълнен с вегетарианството и суровоядството, които попаднаха в компанията на други здравословни проблеми под определението "разстройство на навиците и наклонностите". Привържениците на безмесната диета бяха обявени за невменяеми неслучайно. Повод стана неотдавнашен инцидент в испанския град Малага, където местно семейство докара децата си до кома, забранявайки им да ядат месо, както и всякакви продукти, поглъждани на

термична обработка. Децата били спасени от съседите, които извикали полиция и лекари. А родителите били изпратени на лечение в психиатрия.

Публикуваният от Световната здравна организация документ предизвика бурни протести сред привържениците на безмесните ястия по целия свят, а американският портал Seattle Pi публикува списък на знаменити вегетарианци, между които са Бил Клинтън, Алек Болдуин, Пол Макартни и много други.

ЖИВОТЪТ ДНЕС

Растем заедно



Петър ГАЛЕВ

Явно и вестниците, подобно на хората, преминават през своите логични етапи на развитие. Само че ако при хората растежът е биологично заложен, при вестниците той зависи в огромна степен от интереса на аудиторията. Затова благодаря ви, верни читатели на "Живот и Здраве", за това, че през изминалите четири години пораснахме многократно на тираж и влияние! Усилието си струваше, защото заедно доказахме, че е възможно безплатен вестник да има реална стойност.

Но ето че дойде време и за качествена промяна. От 18 април ще държите в ръцете си наследника на сегашното издание. Той ще се различава по име и ще надрасне по тираж, обем и разнообразие "Живот и Здраве", но ще запази позитивния поглед към света, достоверността и професионалното списване на материалите, стремежа да бъде полезен и занимателен. Вестник "Животът днес" разширява тематичната палитра и ще включи в своето съдържание спорта, финансите, правните въпроси. Освен традиционните места на разпространение - магазините на "Била" в цялата страна, станциите на столичното метро, бизнес центрове в големите градове, ще получавате вестника всяка седмица и от наши сътрудници на най-оживените места в София. А 300-хилядният тираж гарантира, че повече хора ще успяват да си вземат желаното четиво. Разбира се, в редакцията, както и досега, ще очакваме вашите мнения, въпроси и препоръки. Не сме забравили, че работим за тези, които всяка седмица разгръщат страниците ни! До нови срещи.

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.

Лютите чушки пазят сърцето



Лютите чушки чили са много добро средство за профилактика и лечение на сърдечно-съдовите заболявания, твърдят китайски учени. Експерти от университета в Хонконг изучили свойствата на алкалоида капсаицин и съединенията от тази група, които придават лютивия вкус на чушките. С помощта на опитни мишки било установено, че капсаициноидите снижават нивото на лошия холестерол и блокират действието на гена, който участва в механизма, нарушаващ кръвоснабдяването на сърцето и други органи. Блокирането на този ген води до кръвоснабдяване на мускулите и увеличаване на кръвопотока.



Служителите в една туристическа агенция в Нова Зеландия измислили изключително любопитна атракция, за да привличат туристи, а и местни. Те предлагат на клиентите си танкове, за

да намалят психическото си напрежение, предизвикано от задръстванията по улиците. Всеки желаещ може да влезе във военната машина и да смачка който си избере автомобил от паркираните за

С танк срещу стреса

тази цел возила на специален полигон. Агенцията засега разполага с осем танка и бронирани бойни машини. Сред мераклиите да свалят стреса с помощта на тази необичайна терапия преобладават мъжете - от тийнейджъри до старци, които най-често си правят нестандартен подарък за рождения ден.

Lacto (4)

- Lactobacillus acidophilus
- Lactobacillus rhamnosus
- Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus
- Streptococcus thermophilus

Натуралният пробиотик



Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции



1421 София, бул "Черни връх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96

Безплатни прегледи в Седмицата на хомеопатията

Лекари хомеопати ще преглеждат безплатно до 6 април в 10 български града. Инициативата е част от Световната седмица на хомеопатията. Тази година нейната тема е "Репродуктивно здраве - как да отгледаме здрави и щастливи деца". Необходимо е предварително запазване на час.

График на безплатни консултации

БУРГАС	СОФИЯ
5 април, 10-12 ч., г-р Маринела Корнел и Валентин Вълков, 6 април, 10-12 ч., г-р Маринела Корнел и Валентин Вълков, МЦ "Агута Рея", к-с "Славейков" № 65, вх. 1, ет. 1, 0888 42 67 15	Център за здраве и образование "Едукта", ул. "Иларион Макариополски" 2, 02/846 50 91
ВАРНА	29 март, 15-18 ч., г-р Калина Деветактова, 4 април, 10-14 ч., Мария Джонгова (клиничен психолог), 14-18 ч., г-р Димитрина Атанасова, 5 април, 10-14 ч., г-р Димитрина Атанасова, 6 април, 10-14 ч., Мария Джонгова
ВЕЛИКО ТЪРНОВО	Медицински център "Хирон-София", бул. "Стамболийски" 34, 02/ 981 93 10
5 април, 14-18 ч., г-р Георги Хаджиев, 6 април, 14-18 ч., г-р Георги Хаджиев, "Холстника", ул. "Сергей Румянцев" 63, 0888 77 53 80	4 април, 10-17 ч., г-р Вилма Михайлова и СКЕНАР терапевтът Даниела Атанасова, 5 април, 10-17 ч., г-р Вилма Михайлова и СКЕНАР терапевтът Даниела Атанасова
ПЛОВДИВ	"Холмед", 30 март, 14-18 ч., г-р Мария Урумова, 0888 304080
3 април, 14:30-17 ч., г-р Татяна Апостолова, Учебен център "Марина БГ", ул. "Иван Вазов" 16, 0878 653427	ХАСКОВО
РУСЕ	6 април, 14-17 ч., г-р Мария Грозева, педиатър в МЦ III поликлиника, ул. "Рила" 9, 0888 375718
5 април, 14-17 ч., г-р Антония Антонова, ул. "Независимост" № 2, кабинет 202, 0888 625532	



Opel RAK-e - „извънземна“ електрическа триколка

В областта на електрическите автомобили засега Opel върви с едни гърди пред конкурентите. След като електрокарът Ampera стана кола на 2012 година в Женева, малцина се сетиха, че във Франкфурт имаше още по-голямо предизвикателство - първата в света радикална визия на електрическа триколка. Миниатюрната

кола с името RAK-e стана "извънземната" конкуренция на прототипите от същия род Audi Urban Concept и Volkswagen Nils, както и на готовите за серийно производство френски електрички Renault Twizy. Твърди се, че Opel RAK-e с лекота преодолява пробег от 100 км и развива максимална скорост от 120 км/ч. За сравнение ще

посочим, че Twizy върви 80 км/ч. Двуместният RAK-e, който демонстрира изключително интересен концепт, е насочен към младежите, осъзнаващи, че живеят в XXI век, в който технологиите заливат с чудеса съвременниците. Засега обаче няма конкретна дата от страна на Opel за старт на серийно производство.



Европейската столица на електрониката е Прага

Оказа се, че устройствата от комплекта са най-евтини в Прага - общо \$2128. В световен мащаб обаче преди чешката столица са Токио (\$1757), Сан Франциско (\$1814), Банкок (\$1850), Ню Йорк (\$1969), Дубай (\$2012) и Сидней (\$2127). На девето място в рейтинга е Варшава (\$2180), а първата десетка завършва с Лондон, където електрониката може да се купи за \$2272. Отделен рейтинг специалистите от Price of Travel съставиха за привържениците на Apple, като сравнили цените на комплект от MacBook Air 13.3", iPad 2 Wi-Fi, 32 GB и iPhone 4, 16GB. Отново Токио е пред конкуренцията. Там трите устройства може да се купят за \$2225, а в Европа, за да се снабдите с тях, е по-добре да отидете до Стокхолм, където покупката ще ви излезе \$3160.

Микрочипове ще следят бразилски ученици

В бразилския град Витория да Конкиста стартира необичаен експеримент. 20 хиляди ученици бяха снабдени със специални микрочипове, които ще следят придвижването им. Електронните устройства са защитени в ръкава или под етикета на униформите им блузи и не се боят нито от пране, нито от гладене. Когато младежите минават през датчика, поставен на вратата на училището, чипът изпраща sms на родителите. Ако ученикът закъснее повече от 20 минути, някой от членовете на семейството му получава съобщение: "Вашето дете до момента не е пристигнало в училището". Според местните

власти те са предприели тази стъпка, защото много семейства не погодират, че децата им бягат

от училище. До една година такива микрочипове ще носят всички ученици до 14-годишна възраст.



Facebook украси новия си офис с гигантски QR код

Върху покрива на новата сграда на Facebook в град Менло Парк, Калифорния, се появи огромен QR код. Той води към сайта fbco.de с развлекателно съдържание, където компанията публикува пъзели, хумор и др. Автор на инициативата е един от работещите в социалната мрежа - Марк Пайк, който реагирал нетрадиционно на призива на Марк Цукерберг да бъде отбелязано по някакъв начин преместването в нов офис. Кодът може да се разчете чрез смартфон, в който е инсталирана програма скенер. QR кодът (Quick Response Code) е създаден през 1994 г. в Япония от Denso-Wave (погрозделение на Toyota). Той представлява двуизмерен баркод, наричан още матричен, и е начин за графично кодиране на информация. По принцип на действие QR кодът е почти аналогичен на стандартните баркодове, които се ползват при маркиране на сто-



ките в магазините. Разликата е, че той се състои от черни и бели квадратчета вместо от поредица от черни линии, което позволява да бъдат съхранявани данни с голям обем.



Да обиколиш света за шест часа

Транспортът на бъдещето ще изглежда по следния начин: влак, използващ технологията на свръхпроводниците, ще бъде поставен във вакуумна тръба, след което с помощта на линейни електродвижатели ще получи необходимото ускорение. Ако концепцията влезе в действие, от Ню Йорк до Пекин ще се

стига за два часа. Привържениците на вакуумната транспортна тръба (Evacuated Tube Transport - ETT) твърдят, че тя е по-безшумна, по-евтина и по-бърза от всякакъв друг начин за придвижване. Организацията ET3, която получи патента за този транс-

порт, има още седем години на разположение. През това време трябва да се направи консорциум, който ще финансира и построи демонстрационните обекти. Всъщност става въпрос не за влакове, а за капсули, които ще се движат, плавайки, като използват магнитни сили. Скоростта им зависи от продължителността на пътуването, защото за ускорението е необходимо време, но може да достигне 5400 км/ч.

N-Ti-Tuss

Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

100 ml

20 capsules

Ecopharm



Как да избегнем болестите в детските градини



Наистина ли млякото е полезно?

Дните, когато природата се събужда и неслучайно наричаме "сезон на любовта", са слънчеви, но понякога не можем да им се насладим докрай, защото тонусът, а оттам и самочувствието ни клонят към нула. Заради пролетната умора е, от нея сме замаяни и сънливи, а на всичко отгоре будилникът звъни по лятното часово време. Температурите скачат нагоре-надолу с по десетина градуса за ден и това е допълнителен товар за организма, който трябва много бързо да си препрограмира денонощния ритъм. "След зимата нивата на хормона мелатонин, предизвикващ сънливост, все още са високи, а обратно - хормонът на щастието серотонин е доста нисък. Опитът на организма да балансира между тях всъщност представлява това, което простичко наричаме пролетна умора", обяснява психотерапевтката д-р Красимира Цанкова.

Откъде може да дойде помощта, така че колкото е възможно по-бързо да почувстваме прилив на енергия? Отдавна е известно, че има храни, които стимулират производството на хормоните на доброто настроение и виталността. В "позитивния" списък са шоколадът и бананите, както и богатите на витамини и минерали плодове и зеленчуци. Яжте ябълки, портокали, моркови, зеле, пресен лук. Много са полезни зърнените каши на закуска, съчетани със сирене или извара. Трябва обаче да се избягва прекомерната употреба на енергийни напитки и кафе за ободряване, защото това може да има обратен ефект върху организма. Отлична алтернатива е да се изпива

„Да“ на пролетта, „не“ на умората



сутрин половин чаша прясно изцеден лимонен сок, разрежен с малко вода - регулирайки обмяната на веществата, той помага и за справянето с излишните

килограми, хвърлящи мнозина почти в паника, щом погледнат към летния гардероб. Богатите на желязо храни като спанак и коприва трябва да са редовно на пролетната трапеза, защото именно недостигът на желязо (анемията) причинява и умствена, и физическа умора. В една шепа ядки (орехи, бадеми, лешници) се съдържат много омега-3 мастни киселини. За да подсилите ефекта, може да добавите и малко лено и слънчогледово семе. Тези ненаситени мазнини изгарят бързо и зареждат с енергия. Както всеки преходен сезон, и пролетта не е време за тежки диети, ако изобщо сте склонни да прибавяте към тях.

Богатите на желязо храни като спанак и коприва трябва да са редовно на пролетната трапеза

Според д-р Златко Илиев, физиолог в пловдивската УМБАЛ "Свети Георги", трябва силно да наблегнем на разходките, изобщо на прекарването на открито. "Слънчевата светлина е като лекарство за организма, защото му помага да образува витамин D. И да не забравяме, че това става най-добре в първите часове на деня, до обед, когато трябва да се възпол-

ваме от всяка минута навън. Колкото повече слънце поемем през деня, толкова по-добре ще спим през нощта", уверява д-р Илиев. Няма по-достъпно движение от ходенето пеша - то е и най-естественото за човека. Поне 30-40 минути ходене пеш всекидневно се препоръчва като универсално оръжие на организма срещу умората и болестите. Плуването е най-препоръчваният спорт за всички възрасти, отлична тренировка за мускулите и дишането, без да се натоварват ставите. Ако нямате проблеми с коленете, смело практикувайте набиращата популярност в цял свят "стълбимания" - просто забравете асансьора за няколко етажа. И пълноценният секс не бива да бъде пренебрегван - доброто интимно преживяване прогонва депресивните фактори, освежава, мотивира и зарежда тялото и духа с настроение. Искате ли да останете докрай верни на природните средства за справяне с пролетното изтощение, за вас е "Сарженор" - напълно естествен продукт, съчетаващ две незаменими аминокиселини. Освен силно енергизирания ефект той ускорява освобождаването на организма от токсините. Съвършено безвреден е и може да се приема от бременни, кърмачки и деца. (ЖЗ)

Вече без рецепта!

ROLETRA

Loratadine tabl. 10 mg x 10

При алергии и сенна хрема



А-175/13.05.2010

Облекчава:

- ☒ Течащ нос
- ☒ Сърбеж и кихане
- ☒ Парене в очите



Антиалергичен лекарствен продукт без рецепта за възрастни и деца над 7 г. Търсете в аптеките.

Ecopharm
ЕКОФАРМ ЕООД 1421 София
бул. Черни Орхидеи № 14 б.з.3
тел. 963 15 96; 963 15 97
факс: 963 15 61

НОВОТО В HEALTH.BG



Щастие със зелен лук, а сигурност - с боб



Как да ядем само „чиста храна“

Анкета онлайн

Как предпочитате да сваляте зимните тълстинки?

Топлото време ще настъпи скоро и ще започне голямото разсъбличане. Попитахме читателите на health.bg как свалят зимните мазнини, натрупани около проблемните зони. 33% от анкетиранияте предпочитат да отслабват с балансирано хранене. 23 на сто избират комбинацията между хранителен режим и спорт. По 12% от гласовете на участниците в допълването получават упражнението у дома, фитнесът и диетите. Една десета от участниците пропускат едно хранене през деня с цел да се отърват от излишните килограми.

www.health.bg/16688

www.health.bg/16695



Алергиите погранича

”

Вече и у нас има повсеместно разпространение на алергия към бреза, което води до по-тежко протичане на алергичната хрема с последващо развитие на бронхиална астма

големи бели. Самолечението от алергия, без да е поставена диагноза от специалист, е крайно нежелателно.

- Колко често трябва да се прави тестване, за да се установи промяна в алергените?

- При възрастните е достатъчно едно тестване при първите симптоми. Ако въпреки лечението оплакванията не се овладяват, редно е да се направи второ. При децата алергията е динамичен процес. Особено при хранителната алергия се налага тестване на 6 месеца. Но тя за радост при децата отзвучава бързо.

- Има ли нещо ново в изучаването на алергиите?

- Много са новостите, но ще спомена вече доказаната по изследователски път връзка между дефицита на витамин D и увеличаването на алергичните заболявания, развитието на алергична хрема, бронхиална астма и atopичен дерматит. Днес градският човек е обездвижен, не се излага достатъчно на слънце и образуването на витамин D е нарушено.

С д-р Мариана Мангажиева, алерголог, разговаря Галина Спасова

Д-р Мангажиева, пограни ли сезонът на сenna хрема?

- Рязкото покачване на температурите след тежката зима предизвиква ранен цъфтеж на гряна, леската и вече има засегнати хора, особено извън градовете. А глобалното затопляне разшири поленовия сезон (който обикновено е от март до октомври) и това е свързано и с по-тежко протичане на алергичните заболявания и полисенсублизация - алергията е не само към един, а към много полени. За България най-голям процент са алергиите към тревни полени, но се прибавя брезовият, който по принцип е характерен за северните страни и Русия. Вече и у нас има повсеместно разпространение на алергия към бреза, което води до по-тежко протичане на алергичната хрема с последващо развитие на бронхиална астма. Важно е, че алергията към брезовия полен е свързана и с хранителна алергия чрез кръстосана реактивност с ядки (лешници, бадеми) и костилкови плодове (череша, вишни, кайсии, праскови).

- Кои храни да се отбягват по принцип от хората със сenna хрема?

- Те трябва да се въздържат особено от по-големи количества ядки, защото може да се отключи алергия в устната кухина - с подуване на езика, оток на ларинкса, сърбеж, парене, боцкане в лигавицата. Също така хората със сenna хрема не бива да прекаляват с мед, защото той е многокомпонентна храна и съдържа голямо количество поленов прах.

- Бърка ли се сезонни-



Д-р Мариана Мангажиева

ят алергичен ринит с други заболявания?

- Откриването понякога протича лесно, понякога много трудно, особено при децата. Почесто алергичната хрема се бърка с вирусна или бактериална, дори с хрема поради раздразненост от дезинфектанти, лигавица. Така че в детската възраст е много лесно да се заблудим и да пропуснем алергичната хрема, особено когато оплакванията не са типични и не са в типичния сезон. За да се отключи сenna хрема, са необходими два поленови сезона - т.е. дете под 3 години не може да има поленова алергия с редки изключения.

- Какви са стъпките при диагностицирането?

- Започва се с най-достъпните, те са и с най-голяма доказателствена стойност - кожните проби имат около 97% специфичност и достоверност. Произвеждат се хиляди алергени за тестване и когато въз основа на добре анализирани симптоми, на средата, която обитава пациентът, подберем правилните алергени за тестване, тогава е лесно да открием "виновника". А това е много важно, за да се отстрани, доколкото е възможно, алергенът и да се предприеме лечение. Използват се и кръвни тестове, както и новият за България

basophil activation test. Провокационни тестове с алергени се извършват само в болнична обстановка.

- Задължителните признаци, сигнал за сenna хрема?

- Ако има пристъпно кихане, запушване на носа, слъзна или водниста, бистра хрема, отпадналост, замаяност, сърбеж в носа. Сърбежът винаги е свързан с алергия. Няма вирусна или бактериална хрема, която да протича със сърбеж. Сърбежът е признак на алергия както при обривите, така и при хремата. Много рядко сезонната хрема протича и без гразнене в очите, слъзене, зачервяване.

- Каква е първата реакция при поява на симптомите?

- Тъй като не можем да живеем в капсула, да избегнем алергена изцяло, трябва да сме подготвени за срещата с него и да започнем предварително лечение с ваксина. Но най-често този момент се пропуска, пациентите идват със започващи или вече разгърнати оплаквания и трябва веднага да се предпише лечение - това са най-често антихистамини. Добър препарат за локално приложение е "Алергодил" например. При пациент, който има алергия не за първи път, с антихистамин трябва да се започне поне две седмици преди появата на симптомите, за да се потиснат.

- Освен закъснялото диагностициране на какви други грешки се натъкват лекарят?

- Колкото е опасно късното установяване на алергията, толкова е нежелана и хипердиагностиката. Често всеки неясен обрив, продължава-

ща хрема или кашлица се кръщава "алергия" и се започва необосновано лечение, което води до пропускане на други заболявания. Може примерно да се пропусне навременно лечение на синусита и той да хронифицира. Може да се пропусне имунодефицит, който протича с продължителни хреми, и да последват

Лекарствен продукт без лекарско предписание за възрастни и деца над 6 г. при стандартна доза и деца над 12 г. при по-висока доза. Съдържа ацеластин хидрохлорид. Преди употреба прочетете листовката.

Ecopharm

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

Камен ЗДРАВКОВ

Един от най-спорните въпроси във всяко семейство с малки деца е дали те да посещават детска ясла и градина, или да бъдат отглеждани у дома. Съвременната динамика изисква всички трудоспособни в едно семейство да работят, поради което и напливът за детски заведения е голям. Всъщност основните притеснения на родителите, бабите и дядовците са свързани с по-честото боледуване на техните наследници, когато тръгнат в забавчката.

Според педиатрите обаче периодът, когато детето е през седмица с хрема, кашлица и температура, е напълно нормален и трябва просто да се изтърпи. Точно тогава девственият организъм на малкия човек се запознава с причинителите на най-често срещаните инфекции, а имунната система започва да работи на пълни обороти.

Правилата в детските заведения изискват болните деца да не бъдат допускани в групите, за да не заразяват останалите, но това не може да бъде 100 процента ефективен метод. На първо място, част от вирусите се предават на околните, преди самият болен да има ясни симптоми. От друга страна, повечето деца например кашлят дълго време след като активната фаза на заболяването е преминала и не могат да заразяват останалите. Но сред родителите винаги се намират такива, които

Не се страхувайте от обичайните инфекции при децата

• Ако не ги пратите на детска градина, малките ще боледуват често в училище



постоянно търсят вина в околните защо детето им отново е болно. От такова напрежение просто няма смисъл. Отдавна е доказано, че ако спестите на малкото ходенето на ясла, след това то ще премине естествения цикъл на боледуване в

детската градина. Ако пък не ходи и на градина, а го гледат бабите му у дома, в първите класове на училището ще натрупате госта отсъствия по болест. Да не говорим, че децата, които не са свикнали да общуват с връстниците си от мал-

ки, по-трудно се адаптират в началното училище.

Естествено, от тези правила има изключения. Ако детето има доказан специфичен проблем - например вродено сериозно заболяване, за неговото развитие може да е по-добре в първите години да се избягва рискът от баналните инфекции. Но това може да определи само специалистът,

Не трябва да се правят трагедии от редовните обичайни респираторни инфекции в детството, чрез които се изгражда и укрепва имунитетът на растящия организъм

който следи и познава малкия пациент.

В общия случай най-добре е детските болести, включително и т.нар. шарки, срещу които няма ваксина, да бъдат изкарани в предучилищната възраст. Защо-

то който е боледувал от варицела например в зрелите си години, знае за какво става въпрос и колко по-тежко протича инфекцията в сравнение с тази при мнозинството деца.

Оказва се, че по-честото боледуване в детството има още един аспект. При гостуването си в София Нобеловият лауреат за медицина проф. Харалд Цурхаузен малко изненада аудиторията на публичната си лекция, когато заяви, че има доказани обстоятелства, при които малките много по-рядко развиват левкемия в детството си. Сред предпазващите фактори се оказват честите инфекциозни заболявания в ранната възраст с висока температура, склонност към астма и контактна екзема, съвместен живот с много хора (напр. многолюдни семейства), кърмене за повече от шест месеца, по-нисък социален статус. Немският професор цитира проучване от 2000 година, от което става ясно, че имунната система на децата, които не се сблъскват често с инфекции в първите години от живота си, не е достатъчно

зряла, което при определени обстоятелства може да се окаже един от факторите за развитие на левкемия.

Естествено, това не означава умишлено да подлагаме децата си на режим, при който те да боледуват често. Но и не трябва да се правят трагедии от редовните обичайни респираторни инфекции в детството, чрез които се изгражда и укрепва имунитетът на растящия организъм.

Това, което семейството може да направи, не е да спира детето от контакти с връстниците му, независимо дали те са в детската градина или в многобройните модерни центрове за игра. Адекватното за възрастта хранене, правилният режим на сън и бодърстване, осигуряването на игри на открито през всички сезони, поддържането на нормална температура в помещенията и обличането без крайности в едната или другата посока имат благотворно влияние върху развитието на малкия човек. А за другото природата е изработила своите механизми от векове.

Комбинираната защита за сърцето, мозъка и стомаха

Близко половин милион българи пият всеки ден таблетка за сърце, които разреждат кръвта и предпазват от инфаркт. Те съдържат 100 мг ацетилсалицилова киселина (АСК), която има свойството да потиска образуването на кръвни съсиреци (тромби) и така предотвратява запушването на важни кръвоносни съдове. Доказано е, че дори много ниски дози АСК от 100 мг на ден са достатъчни да намалят риска от сериозен инцидент с цели 25%.

Таблетките АСК обикновено се приемат цял живот от хора, които са изложени на висок сърдечно-съдов риск. Те трябва да се пият редовно, защото защитата за сърцето е налице само докато се пие АСК. Спирането води до повишен риск от инфаркт или инсулт, и то още на първата седмица.

• Как да се предпазим от инфаркт, инсулт и язва едновременно?

АСК може да увреди сериозно стомаха

Въпреки че имат специална обвивка, която предотвратява, че щадя стомаха, таблетките АСК 100 мг увредят стомаха и могат да причинят сериозни усложнения. Последни проучвания сочат, че 60% от хората, които взимат всеки ден таблетките за сърце, получават множество стомашни ерозии. Хората на терапия с АСК често развиват язва на стомаха или на дванадесетопръстника. В 20% от случаите те нямат оплаквания, въпреки че язвата е вече налице. Това е коварна ситуация, в която може да се стигне до стомашен кръвоизлив, без дори човек да е подозирал, че има проблеми.

Медицински проучвания показват, че ВСЕКИ ТРЕТИ от хората, които взимат редовно АСК, е застрашен

от сериозни стомашни проблеми като развитие на язва и кървене. Пациентите, които имат стомашни оплаквания, често спират антитромбоцитната терапия с АСК и се излагат на риск от инфаркт или инсулт. Ако ли пък стомашните неразположения бъдат пренебрегнати и лечението с АСК продължи, тогава дебне опасността от кървяща язва - състояние, което може да бъде фатално.

Има ли риск за вашия стомах?

Ако сте над 60 години и пиете постоянно АСК за протекция на сърцето, непременно помислете за защитата на стомаха си. Ако вече сте имали язва или кървене, оплаквате се от киселини и парене зад гръдната кост, както и ако приемате противовъзпалителни лекарства (за облек-



чение на ставни болки), рискът да развие язва и да получите кървене е много висок. Консултирайте се с вашия лекар и ако е необходимо, посетете гастроентеролог.

Решението е в комбинираната протекция на сърцето, мозъка и стомаха!

В някои европейски страни вече има 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 **намалява риска от язва на стомаха и дванадесетопръстника** с около 85%, така че пациентите да имат постоянен стомашен комфорт и да не бъдат изложени на риск от внезапно стомашно кървене.

*Ниски дози ацетилсалицилова киселина е позната като "аспирин за сърце" (Бел. ред.).

Доц. г-р Димитър
ПОПОВ

Колкото странно и еретично на пръв поглед да звучи въпросът полезно ли е млякото, той все по-настойчиво се задава от редица изследователи в сериозни и реномирани световни издания. Защо? **Аргумент първи** - човекът е единственото същество, което консумира млякото на друг животински вид, при това на практика до края на живота си. Какви са последиците? Известно е, че съставът на млякото варира в твърде широки граници. Например майчино мляко е най-бедно на белтъчини в сравнение с това на другите животни, но твърде богато на мазнини. Затова на теленцето са необходими едва месец и половина, за да удвои телесната си маса, а при детето - цели четири месеца. При котката, в чието мляко белтъчното съдържание е осем пъти по-високо, отколкото в човешкото, този срок е едва една седмица. Това е така, тъй като за хората в ранната възраст са важни не толкова белтъчините, а мазнините, защото чрез тях се стимулира развитието на мозъка. Известно е, че мозъкът е изграден основно от липиди (мазнини). Установено е, че деца, които не се кърмят, а се хранят с краве мляко, растат много буйно, но изостава в умственото си развитие. На теленцето, което няма да се явява на матура, му е необходимо бързо изграждане на костна система и мускулатура, а не развитие на мозъка. Не така стои въпросът при човешкия индивид, чиито жизнени цели са различни.

Аргумент втори. При човека казеинът (белтъкът на млякото) в периода на кърмене се усвоява под действието на ензим, който се предава на кърмачето чрез майчино мляко. При теленцето в периода на кърмене организъмът му произвежда

На подсъдимата скамейка - млякото



Човекът е единственото същество, което консумира млякото на друг животински вид при това на практика до края на живота си

ензима ринин, който спомага за усвояването на този специфичен белтък. След отбиването му произвеждането на този ензим се преустановява. Тогава как човекът усвоява млечния белтък например на кравето мляко, което е най-употребяваното в света? Единственото възможно "решение" за нашия организъм, в който сме натрапили един "чужд" белтък (а белтъците на животинските видове се различават значително), е да ги подложим на киселинна хидролиза - разлагане с помощта на сто-

машния сок. От една страна, това рязко повишава киселинността на стомаха с всички негативни последици за стомашната лигавица (гастрит, язва), а от друга - тази непълна хидролиза води до получаване на белтъчни фрагменти, които се разпознават от нашия организъм като "чужди". В резултат той мобилизира своя защитен ресурс и изработва антитела, с които да ги неутрализира. Лошото е, че тези "чужди" белтъци напобяват белтъка на клетките, които изработват инсулина - хормон, регулиращ усвояването на глюкозата от човешкия организъм и играещ съществена роля в неговата цялостна жизнена дейност. Вследствие на това възниква аутоимунно заболяване, известно като захарен диабет тип 1, което за съжаление не е лечимо, тъй като организъмът сам е разрушил клетките, произвеждащи този хор-

мон. Има преки доказателства за връзка между консумацията на краве мляко в детска възраст и развитието на диабет тип 1 в по-късен етап на живота. Безспорно е установено, че регионите в света, в които употребата на мляко и млечни продукти е много висока (страните от Северна Европа например), се характеризират с тревожно висока заболяемост от диабет тип 1, докато в тези, в които тя е сравнително по-ниска (Южна Европа, Африка), се отчитат много по-ниски нива на заболяемост.

Аргумент трети - лактозата или т.нар. млечна захар. В човешкия организъм лактозата, която е дизахарид, се разгражда под действието на ензима лактаза на простите захари глюкоза и галактоза. За жалост след отбиването у повечето хора нивото на този ензим в организма рязко се понижава, в резултат на което се наблюдава разви-

тие на непоносимост към млякото или по-точно - към млечната захар. Това е свързано с по-силно или по-слабо изразена диария и коликообразни болки в коремната област. Нетолерантни към лактозата са близо 100% от африканците, 90-95% от азиатците, 10-15% от белите северноамериканци и 5-10% от европейците. Глюкозата, която се получава при разграждането на лактозата, незабавно се усвоява от организма, но галактозата е голям проблем за него, тъй като само бебетата, и то в периода на кърмене, могат да я усвояват. Установено е, че този ненужен за него и натрапен "отпадък" - галактозата, организмът натрупва в подкожната област, в резултат на което възниква тъй неприятният целулит, или го отлага в областта на очите, при които се наблюдава т.нар. катаракта или перде. Има сериозни данни, че тя се натрупва и в ставите, като намалява тяхната подвижност и води до поява на болки.

Аргумент четвърти - холестеролът. С препоръчаните дневни дози мляко и млечни продукти се внасят около 160 мг холестерол. Това е твърде голямо количество, което се съдържа например в 50 резенчетата колбас! При това холестеролът, погълтан с млякото, е т.нар. окислен холестерол, който е по-опасен. Окисленето става при доенето, както и по време на различните манипулации при преработката на млякото.

Аргумент пети - остеопорозата. Вярно е, че в млякото има високо съдържание на калций, но не е вярно, че то предпазва от остеопороза. Поскоро обратно. Една от предпоставките за това заболяване е прекомерно консумиране на животински белтъчини, които изискват много повече киселина за тяхното разграждане в сравнение с растителните. При консумация на животински белтъчини организмът е принуден да неутрализира излишната киселина в стомашния сок, като изземва калция от костите.

Освен това млякото съвсем не може да се нарече диетичен продукт и включването му в диети за отслабване не е оправдано. С препоръчаното

дневно количество мляко се внасят около 750 ккал, което е твърде много.

Има и още много групи аргументи, свързани с обстоятелството, че чрез млякото се пренасят редица патогени, които предизвикват опасни заболявания като левкемия, туберкулоза, бруцелоза, дифтерит, салмонела, чума и много други. При пастеризацията загиват млечните бактерии и само част от патогените. Останали без конкуренция в млечната среда, патогените се развиват и могат да предизвикат съответните заболявания. Затова закупеното от магазина пастеризирано мляко не вкисва (липсват млечнокиселите бактерии), а просто гние.

В сиренето остава галактозата, казеинът - трудноусвоим белтък, окислен холестерол и високо съдържание на мазнини. Кое от изброените вещества е полезно за организма? В кашкавала бактериите са преработили всичко, което са могли да усвоят. Останало е това, което те не могат да преработят. Те нямат ринин, за да усвоят казеина. Няма го обаче и човекът, който консумира кашкавала. Затова той дълго престоява в стомаха, подложен на киселинна хидролиза, изискваща висока киселинност на стомашния сок. Например за преработка на 100 г хляб организмът отделя 3,5 мг киселина. За 100 г мляко и 100 г кашкавал тези количества са съответно 9,5 мг и 23,6 мг. Никоя храна в природата не предизвиква такова драстично увеличение на киселинния баланс на организма! Освен това показано е, че казеинът предизвиква и запек.

На древния лечител Хипократ се приписва сентенцията: "Нека храната бъде твоето лекарство, а лекарството - твоята храна". Отдавна е известно, че здравето и дълголетието са тясно свързани с това, което човек консумира през своя живот. Увлечени в ежедневните грижи и житейски проблеми, ние често забравяме за тази пренебрегвана във времето истина. Цената, която бихме платили за това обаче, е твърде висока - нашето здраве. Може би все пак си струва да се замислим върху всичко това.

Пуканките са по-полезни от плодовете и зеленчуците

Ако искате да хапнете нещо набързо, но то да е полезно, най-добре си вземете пуканки. Учените твърдят, че в тях има повече антиоксиданти, отколкото в плодовете и зеленчуците, но само ако се ядат без сол, масло или някакви други добавки. Новината излезе от лабораторията на Джо Винсън, професор по химия, който преди десет години откри здравословните качества от него изследване пуканките са богати на антиоксиданти, наречени полифеноли. Тъй като пуканките съдържат само 4% вода (при плодовете и зеленчуците тя е до 90%), то полифенолите в тях са в по-висока концентрация. Това се отнася и за сушените плодове, в които има

много по-малко вода. Проф. Винсън обяснява, че пуканките са единствената закуска, която представлява 100% непреработени зърна. И въпреки че на много продукти пише, че са пълнозърнести, те всъщност са такива на 51%. Една порция пуканки може да ви снабди със 70% от дневната норма за пълнозърнести храни. Съчетанието между целулоза и антиоксиданти ги прави крале на закуската.



Има значение и начинът на приготвяне на пуканките. Когато са обработени с горещ въздух, а в микровълновата печка - два пъти повече. Ако добавите масло, увеличавате калориите още два пъти. Със сол или захар закуската се превръща в истински кошмар. Трябва да се знае още, че опаковката, в която се приготвят пуканките, съдържа химически вещества, които потискат имунната система при децата и могат да доведат до сериозни здравословни проблеми. (ЖЗ)

Редакцията на вестник "Живот и Здраве" е готова да предостави и на други специалисти възможността да изразят становището си по повдигнатия въпрос - "Полезно ли е млякото?".



Знаете ли, че...

Недостигът на витамини от групата В смущава мозъчната дейност



Мирослава КИРИЛОВА

Плюшеното мече в ролята на пациент

● Най-популярната играчка помага на малчугани да преодолеем страха си от докторите

била едва на гевет месеца.

През 1942 г. гетето влиза в болница с дифтерия. Мечето "Тед", както било наречено, стояло в презрърдките на уплашеното момиченце повече от три месеца, през които родителите му могли само да го гледат през изолационно стъкло. Преди да си отиде у дома, мечето минало през автоклав - апарат за стерилизиране под високо налягане, и се деформирало до неузнаваемост, но продължавало да бъде част от живота на собственичката си. След "лечението" в болницата за плюшени мечета почти 70 години по-късно г-жа Аткинсън не престава да благодари за възврънатия живот на играчката, която толкова ѝ е помогнала.



вен начин на живот гетата получава възможността да бъдат активната страна в консултацията с лекаря и да преодолеят притеснението си от белите престилки. "Този подход е много сполучлив. Повечето деца свързват болницата с нещо лошо и болезнено. Сега обаче те дори не се страхуваха от спринцовките, на които естествено бяхме махнали иглите", разказа ни още Мария Данева. Песни и танци допълниха програмата по време на "Болница за мечета", която е международен проект за деца между 3- и 7-годишна възраст, организиран от

И В България си имаме болница за плюшени мечета.

Тя обаче не реставрира играчките, а помага на много деца да преодолеят страховете си

Точно преди 110 години на бял свят се появява първото плюшено мече. Днес най-популярният представител на фауната сред играчките радва милиони деца и възрастни по целия свят. През 1902 г. президентът на САЩ Теодор Рузвелт поощава на лов американска черна мечка. Ловците я обградиха с кучета и поканили Рузвелт да я отстреля. Той се отказал, но наредил някой да убие мечката, за да я избави от мъките, защото била ранена. Историята попада във вестниците. Започнали да рисуват и карикатури (както тази във "Вашингтон Пост" от 16 ноември 1902 г.), а мечката се превърнала в малко симпатично мече. Една такава карикатура видяла съпругата на Морис Мичтом - собственик на магазин за играчки. Тя се възхитила да ушие мечето от рисунката и го нарекла "Мечкоът Теди" на името на президента. И до днес в англоезичния свят мечката играчка се нарича така - Teddy bear, а у нас, в Русия и други страни ѝ казват "плюшено мече", макар далеч не всички екземпляри да са направени от плюш.

В САЩ, Великобритания и скандинавските страни се празнува дори Ден на плюшеното мече. По целия свят ежегодно се правят изложби на детския любимец, а старите плюшени мечета имат не само сантиментална, а понякога и антикварна стойност и често се продават на много високи цени. За колекционерите им дори има конкретно название: "арктофили" (от гръцки: "любители на мечки"). В Уелс, Великобритания, например има "болница" за стари и пострадали плюшени мечета. Тук идва А. Аткинсън, за да реставрира мечето си, което е на повече от 70 години. По времето на Втората световна война такива играчки са били рядкост, но леля ѝ успява да ѝ купи една от графство Линкълншир, когато Аткинсън е



„Вашингтон Пост“ от 16 ноември 1902 г.

И В България си имаме болница за плюшени мечета. Тя обаче не реставрира играчките, а помага на много деца да преодолеят страховете си. Наскоро в Стара Загора за втора поредна година се осъществява инициативата на няколко неправителствени организации, целяща да помогне на малчугани от 2 до 8 годинки да ходят с удоволствие на доктор с помощта на любимата им плюшена играчка. "Събраха се повече от 120 деца и под формата на игри и забавления разговаряхме с тях за болестта и здравето на плюшените им приятели" - разказа ни Мария Данева, сътрудник в сдру-

жение "Самаряни". Партньори на събитието бяха още Асоциация на студентите медици в България - клон Стара Загора, Дебра - пациентската организация, защитаваща интересите и правата на хората с Булзна епидермолиза (ЕБ) в страната, Българска антиталасмична организация (БАТО), Парк Мол Стара Загора.

Различни специалисти и студенти по медицина бяха "лекарите", които приемат болните играчки. Те обясняват на детето например, че трябва да даде сиропче за кашлица на мечето, ако го боли гърло, да пие топъл чай и т.н. Малчуганите съвсем самостоятелно минават през

"Информация", където им се дава направление (цветно картонче) според болестите на играчката им. Най-често те са настинки, кашлят и вдигат температурата. "Децама се идентифицират с играчката си. Каквото им се е случило - го преживява и плюшеното мече. Много ни учуди едно дете, което

направо гоиде и каза, че иска да отиде на хематолог. Нямахме такъв специалист и бързо трябваше да реагираме" - смее се нашата събеседничка. Оказа се, че малчуганът имал рядко заболяване и често посещавал болница. Забавата продължи повече от три часа, в които освен съвети за хигиена и здравосло-

студенти по медицина в различни държави по света - Норвегия, Великобритания, Австралия и др. Събраните средства по време на събитието ще се дарят на Ралица - дете, страдащо от рядката болест Булзна епидермолиза, чиито лекарства и консултативи не се поемат от здравната каса.

ЛЮБОПИТНО



Тенис

За осма поредна година с тенис турнира за професионалисти Sargenor Сир у нас ще бъде открит състезателният сезон за игри на открито. Турнирът ще се състои от 9 до 14 април 2012 г., когато и ще бъдат наградени победителите. По традиция най-добрите родни тенисисти ще кръстосат ракети на Червените кортове на ТК "Левски" в Борисовата градина. Пресконференцията за Sargenor Сир ще се проведе на 5 април от 11.00 часа на кортовете.



Акне

Мащерката може да се превърне в ефективно средство за лечение на акне, твърдят британски учени. Те тествали тинктури от мащерка, смирна и невен върху бактерията, която причинява акне. Резултатите показали, че всички тествани билкови тинктури са в състояние да унищожат бактерията в рамките на пет минути, като мащерката е най-ефективна.



Тестостерон

Американски учени доказваха, че футболът повишава половото влечение при силния пол. Експерименти с доброволци потвърдиха, че ритането на топката вдига нивото на хормона тестостерон в организма на мъжете. Повишението веднага след мача е с 30%. Дадже два часа след края на играта тестостеронът е по-висок с 15% в сравнение с началото на мача. Получените резултати били потвърдени и след експерименти в Европа.

● Градските паркове у нас от място за разходки се превръщат в място за спорт

Кристина ПЕШИНА

Стигне ли се до физическата активност на българите, резултатите от проучванията по традиция са стряскащи. Последните данни недвусмислено твърдят, че половината ни сънародници не спортуват. Най-честите оправдателни причини също са традиционни - липса на време и пари. Резултатите обаче водят директно в лекарския кабинет. Няма как заседналият начин на живот в крайна сметка да не предизвика затлъстяване и редица здравословни проблеми. И макар да сме в пъти по-фини от американците, това не бива да ни успокоява, защото зад Океана справянето с наднорменото тегло на янките е държавен приоритет. За щастие и тук здравословният начин на живот започва бавно, но упорито да си проправя път. Все по-често можем да видим бягащи хора, велосипедисти да протестират, че липсват алеи, а оборотите в магазините за фитнес уреди излязоха от латентното си състояние. И общините направиха крачка към Европа. Притиснати от нелепо-приятните цифри за физическата активност на българите, те се втурнаха заедно със спортните федерации да откриват площадки за фитнес на открито. Безспорно тяхното присъствие в близост до домовете на хората би

Фитнесът на открито е перфектната инвестиция в здраве



улеснило справянето с проблема, наречен застоял начин на живот. Бургас повлече крак, следван от Враца, Пловдив, Стара Загора и др. Похвална е инициативата на общините да откраднат опита на други страни, където подобни съоръжения отдавна са част от "обзавеждането" на всеки градски парк. Особено активни в тази посока са китайците, които са убедени, че работоспособността се подобрява със спорт. Затова и правят всичко възможно да накарат сънародниците си да станат

от диваните и да излязат навън. В много европейски страни фитнес уредите са разположени в близост до детските площадки, за да имат възможност родителите да спортуват, докато са навън с децата. Софийнци пък могат да кършат тела, да свалят килограми и да тропат мускули на няколко места. Поставянето на подобни уреди и свободното им ползване елиминира една от основните оправдателни причини, а именно финансовата. Вярно е, че никой не ти иска пари, за да тичаш в парка, но пък

кроят може да не е сред любимите ви дисциплини. Хора всякакви. Затова е добре да има различни възможности за раздвижване. Дори скептично настроените спрямо фитнеса биха опитали, защото това няма нищо да им струва. Уредите са доказали положителния си ефект, стига да се заредите с постоянство и да изпълнявате правилно упражненията. На всеки уред има инструкции за ползване и не е необходимо да сте специалист, за да се справите с тях. Те са конструирани така, че нямат нужда от допълни-

хора в неравностойно положение.

За да разберем как се приемат новите съоръжения и дали се намират ентузиастични, които да се възползват от тях, решихме да проверим на място. Е, не заварихме тълпи от спортуващи. Предимно малчугани се катереха и подскачаха по уредите. По-малките, прикрепени от своите майки, а големите - под зоркия им поглед от пейките встрани. От разговора с тях разбрахме, че просто не сме уцелили момента. Оказа се, че на фитнес площадката за разлика от столчните улици и кафенета се усеща, че у нас съществува понятие "работно време". Постепенно започнаха да идват хора от всякаква възраст и пол. Естествено, по-интензивно е присъствието им през почивните дни, както и при хубаво време.

Цвети е на 27 години и често може да я видите в парка да тича. Както самата тя казва, толкова често, колкото времето ѝ го позволява. След задължителните обиколки завършва тренировката си с няколко упражнения на фитнес уредите. Какви точно и по колко повторения да прави, самата тя си решава в зависимост от състоянието и нуждите на организма си. Освен седмичния крос в парка Цвети предпочита да се придвижва из града с колело, вместо да ползва услугите на градския транспорт. "Доста побързо е и далеч по-приятно", казва тя. Събседничката ни подкрепя инициативата на общините за организирането на подобни площадки, но смята, че хората, които предимно ще ги ползват, живеят активно по един или друг начин. "Ако един човек няма желание да спортува, винаги ще намери оправдание, колкото и безплатни за използване уреди да му сложат. Трябва сам да осъзнае нуждата от промяна в начина си на живот", споделя мнението си Цвети. От друга страна, убедени сме, че ако през прозореца виждаш как хората спортуват, шансът да се присъединиш към тях е доста по-голям и по-лесно би могъл да се пребориш с изкушението, наречено телевизор.

Ако през прозореца виждаш как хората спортуват, шансът да се присъединиш към тях е доста по-голям и по-лесно би могъл да се пребориш с изкушението, наречено телевизор

телни настройки и тежест, а основното движение е насочено за преодоляване на собственото тегло. Това прави фитнес уредите безопасни и подходящи за всеки. Достатъчно е да усетите оптимално натоварване в мускулите и да си създадете определен ред на упражненията. Специалното им покритие пък ги защитава от неблагоприятните атмосферни условия, затова може да се ползват целогодишно.

Най-голямата фитнес площадка се намира в софийския парк срещу Министерството на физическото възпитание и спорта. Разполага с 19 мултифункционални комбинирани уреда, подходящи за активен спорт и натоварване на всички мускулни групи. Може да правите упражнения за крака, гърди, гръб, ръце, корем. Уредите за възрастни ще задоволят спортните амбиции на трима души едновременно. За децата също е помислено. Предвидени са и четири уреда за

При болки в ставите! NeOx

Неокс крем е комбинация от 5 оптимално подбрани 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



Адрес: www.ecopharm.bg





Стотинките в джоба ви са безценни само ако са единственото ви парично средство. След стотици години може би ще предизвикат интереса на нумизматите, чиито амбиции днес са насочени към монетите, които са свидетелство за неизчерпаемото човешко въображение. Вижте сами какво би могло да вдигне адреналина на съвременните нумизмати.

С приближаването на Великден особено популярна е формата на яйцата. Нова серия монети е посветена на произведенията на ювелирното изкуство - яйцата на Фаберже, създадени между 1885 г. и 1917 г. за руското императорско семейство и частни купувачи. Уникалните монети са пуснати в обращение тази година.



Християнска символика вдъхновява направата на много ценни монети. Специално за присутствието на папа Бенедикт XVI в Полша пускат сребърна монета със златен кант и кристали във формата на свещ. Изключителен интерес в Русия и Украйна пък предизвикват създадените през 2010 г. квадратни полувалютни монети с изображение на св. св. Константин и Елена, на св. Владимир, св. Олег, св. Екатерина и Мария Магдалена. Същата година в Камерун пускат монета с номинал от 1000 франка, която изобразява Торинската плащеница. С нея е повито тялото на Исус Христос при свалянето от кръста. Тиражът бързо се изчерпва. Ликът на Христос е направен с техниката на ахроматична холограма, която под ъгъл от 60 градуса изглежда черна.



Камерун, 2011 г., 1000 франка, тежи 25 г

Отново холограма позволява на перепудата от тази монета да има преливащи цветове на дъгата.

В Кот д'Ивоар, Западна Африка, пускат уникална монета компас, показваща посоката на свещеното място за мюсюлманите - Мека. Молитвите според исляма се произнасят с лице в посока (кибла) към Мека с обърнати



Кот д'Ивоар, 2010 г., 1000 франка



напред глави. Пак в Кот д'Ивоар излиза и монета с възградена истинска частичка от бивните на праисторически мамут.

С инкрустирани скъпоценни камъни е и следващата монета от Монголия (2011 г.)

Изкуството на нумизматиката през 21 век

В Австралия създават серия от монети, пуснати под името "Съкровищата на Австралия". На тази снимка се вижда третата монета от поредицата. В капсулата има 1 карат натурален елмаз.



Монета от серията "Илюзия" е създадена по мотиви от творбите на швейцарския художник Сандро дел Пре. Завъртайки монетата на 180 градуса, се получава изображението на дядо или баба. Обърнете вестника и вижте сами.

Тази година на 15 април се навършват точно 100 години от потъването на кораба "Титаник". През 2005 г. обаче пак от Либия пускат уникална сребърна монета с номинал от 10 долара, в която има парченце от трюма на трагично потъналия мореплавателен съд.



Монета за колекционери пускат в обращение от Конго през 2007 г. Тази пара помага на притежателя си да вземе решение по всеки въпрос. С едно завъртане тя подсказва дали да свършите нещо сега или след седмица, а може би въобще да не се захващате, да излезете в отпуската или да попитате мама.



Конго, 2007 г., 10 франка



През 2011 г. в република Палау пускат уникална сребърна монета с плюшено мече, на нея се радват и малки, и големи, а тиражът ѝ е символично малък, за да запази ценността си - 2011 бройки.



Пренасяме се в света на героите от "Междувъздушни Войни". Милионите им почти тателите вече могат да се радват и на произведенията на нумизматиката. Учителят Йога, Оби Уан Кеноби, принцеса Лея, Люк Скайуокър и др. радват окоито на ценители колекционери.



Ниуе, Творецът Анри Лотрек и реклама на "Мулен руж", 2008 г., 1 долар

От кораловия остров Ниуе в Тихия океан издават монети, посветени на великите творци на човечеството. Като тези на Жан Клод Моне - основател на импресионизма.



Тези монети от Бенин, Западна Африка, не само имат формата на марихуана, но и миршат на коноп. Пуснати са през 2011 година с номинал 100 франка.



През 2008 г. излиза монета "Калининград" от серията "Пътят на кехлибара". Символиката ѝ е свързана с една от най-големите мистерии в световната история след изчезването на безценната Кехлибарена стая по време на Втората световна война. В монетата има инкрустиран кехлибар.

ДУМИТЕ

Тъга по приятел

Румен ЛЕОНИДОВ

Бях си наумил за друго да пиша, но смъртта, както винаги, безпардонно преподглежда предварителните ни намерения: отрони се от живота нашият мил, благ и много интелигентен приятел акад. Емил Александров, главен секретар на Българската академия на науките и изкуствата. Съдбата така реши - да получи внезапно вътрешен кръвоизлив, а операцията да бъде отложена за следващия ден, но през нощта онази с косата се разшепа и го прибра... Емил бе прекрасен юрист, преподавател, доцент, който през годините премина на дипломатическа работа, а като първи зам.-министър на културата по негово време бяха създадени първите български културни центрове в чужбина, за първи път бяха показани по света изумителните тракийски съкровища. И за първи път страната ни извади на показ пред човечеството древния си дух и култура - изложби на старобългарски книги, на безценни икони, последва изпращане на стипендианти в книгохранилищата на Ватикана и други световни библиотеки, да търсят сведения и писмени извори за родната ни история.

Тази подчертано национално-просветителска тръпка, макар и негласно разграничаваща се от строгите канони на интернационализма, не се хареса на тогавашните светски велможки от Москва и след поредния скалъпен съдебен процес Емил плати с 6 години от живота си в затвора като изкупителна жертва пред олтар на московските богове на сталинизма.

Едва през 1990 г. бе реабилитиран, но благородната същност на този незлоблив човек не допусна да влезе дяволът в душата му и да му диктува думите, които изрича, нито деянията, които да извърши.

Обратно - Емил остана до края на жизнената си пътека скромен и последователен патриот, убеден последовател на създателя на национализъм, хуманист с модерно мислене, искрено вълнуващ се от българската кауза. Наред с акад. Григор Велев той бе сред личностите, които възродиха забранената през 1948 г. Академия на науките и изкуствата. Акад. Александров има и съществен принос в изработването на Националната доктрина на България, както и за провеждането на Първия велик събор на българите по света и неговия Световен парламент.

Бог да прости грешника у теб, Емиле, и да пребъде светлата ти памет на праведен човек и на прекрасен приятел! Сбогом!...



Преди 3 години Калин избра да е жив и сам, с неистова воля се изтегли за косата от самото дъно на алкохолизма и наркотиците. Миналата есен получи една от 12-те награди на ЕС за литература, а след стихосбирки, сборници разкази, публицистика, тв сценарии ("Хъшове", "Каналето", "Пълна лудница" и др.) дойдоха и двата му романа, предизвикали всичко друго, но не и безразличие - "Алкохол" и "Лудост". Заглавията загатват за шокиращата автобиографична прямота, която води читателя през собствените бездни, любови, смърт и възкръсване... "И много други неща, за които сме склонни да замълчим. Или преглътнем", казва авторът, който е бил дърводелец, санитар, медицинска сестра, лекар в психиатрия. Днес д-р Терзийски пие само чай и единственото му занимание е писането.

Защо настоя да се снимаш с книга на Алън Гинзбърг?

- Защото е сред тези, от които съм се възхищавал от 18-годишна възраст, когато поемата "Вой" се разпространяваше в София апокрифно, на циклостил. Винаги съм се възхищавал на тези, които са против всякакви системи.

- Но след наградата на ЕС някои казаха, че си се вписал в системата, в конюнктурата.

- Ако се бях вписал, щях да живея по-друг живот. А моят е показателен за това как се води борба в България. Борбата ми е да докажа, че един писател тук може да работи и да живее именно като такъв. Т.е. аз съм дотолкова извън системата, че искам да създам нова. Не на връзките и конюнктурата, а такава, в която писателят работи като миньор - тежко, ежедневно, много, но и печели сериозни пари. А това не се връзва с никоя система. И изведнъж гракват страшно срещу мен. В системата са тези, които не работят, а изкарват пари. Мисленето у нас е, че чрез труда си в изкуството не

можеш да се издържаш и да живееш порядъчен живот на работещ човек и не е редно да се опитваш.

- Очакваше ли да ти завидят?

- Пиша от 15 години, но в последните 3 реших, че това е професията, от която трябва да се препитавам, и то честно. От три години аз не ходя, аз тичам - ставам в 4 сутрин и си лягам в 12. Винаги са ми завидвали, но по различни начини. Когато бях извън въртележката, ми завидваха, че мога да се откъсна. Карбовски (който ми е приятел, макар да не се виждаме, обиден е сигурно), казваше - "Аз докато ям л...., ти си правиш каквото си искаш". За да е по-драстична моята победа, му подарих личната си карта и той я залепа на стената. Докато той по цял ден тичаше, аз правех каквото си поиска. Както правя и сега. В българския език воля се нарича да правиш каквото не искаш, а обратното е почти инкриминирано - своеволничеш. Да имаш воля означава да искаш нещо. Да правиш каквото искаш - това е важното и тогава ти завидват.

- Документални или художествени са книги-

Мизерията идва, ако цялата енергия се насочи към материалното

● С Калин Терзийски разговаря Галина Спасова

те ти с истински случки и имена?

- Критериите за художественост са в дълбочината на прозренията, изясняването на езика, метафорите. Когато с Деяна Драгоева (бел. рег.- съавтор на романа) месеци обсъждахме как точно да изглежда "Алкохол", и казах - аз пиша една грамадна поема за моето поколение. Няма документални поеми.

- Поколението разпознава ли се?

- Да. Стотици хора, които ми се обаждат, са разпознали себе си. И немалко от децата им също ме търсят. Всяко поколение

сочено. Струваше ми се най-близкото до мен нещо в медицината. Но начинът, по който тя се практикува в България, не е това, с което бих искал да се занимавам. Прекалено много време отива за обслужване на системата, а не на болните.

- Излизат смразяващи данни, че алкохолът обсебва все повече младежи. Какво би им казал като човек, вярнал се оттам, накъдето те са се запътили?

- Интересно, почти не съм мислил за това. Въпросът е актуален, защото имам дъщеря на 16 години, но не го свързвам с моя опит. При мен беше предreshено и съм го описал. Ето тук психиатрията има огромно поле. И на някои места по света тя вече го е разработила - да открие кои хора имат предразположеност към някои състояния, заболявания. А не да лекува последствията. На 22 години бях смел бохем и весело момче, но заболях от паническо разстройство. Тогава тази диагноза нямаше дори име и аз се влачих пет години, бях изключително зле. А алкохолът е най-силният противотревожен медикамент и аз години наред съм се "лекувал" сам, докато ходех при всякакви лекари. Беше мъчително и никои не знаеше какво да направи. Накрая един много добър психиатър, доц. Михов, ми помогна. При мен нещата се развиха заради неблагоприятията на времето, които обрчиха нашето поколение. Не трудностите хвърлят човека към "спасителна" сламка, а липсата на опорно скеле от ценности, от стабилности. На моето поколение беше изтръгната из основни понятиите система.

- Днешното не е ли още по-дезориентирано?

- Не споделяхме ценностната система на социализма - нашата беше въндръггаунд. Но беше доста стабилна - на 8 декември палехме свещи за Джон Ленън, за нас беше светец и герой. Най-основни неща - патриотизъм и антипатриотизъм, свобода и антисвобода - тези двойки ценности изчезнаха. Ние растяхме, мразейки социализма. А сега това понятие няма никакъв

смисъл - ето това е изваждане от стабилност. Сега примерно парите и да живееш гот (като в това не се влага разбираем смисъл) са тотални ценности. Ценностите са най-съмнителното нещо, но когато има имагинерна стабилност, хората са спокойни. За нас Ван Гог беше ценност. Сега също, но защото "Ирисите" струват 100 млн. долара.

- Какво бъдеще чертат парите като свръхценност?

- Има притча - царски астроном казвал: Ваше величество, звездите започват да гаснат! Докато докторът не открил, че астрономът просто ослепява. Та и аз, като един застаряващ човек, ще кажа, че когато обезцениш всичко, защото го оценяваш само чрез парите, се получава затворен кръг. Но има неща, които са безусловни ценни - например човешкото страдание и болка. Добитото с изключително много труд е също ценност. В силно нестабилни времена хората се чувстват нещастни. А човечеството никога не е съществувало по-добре - в безобразно очебиен просперитет.

- Но изобщо не се чувства добре, разбалансирано е.

- Няма с какво да сравни. Никои не е живял в 13-и век. И мъдреците са негодували от своето време. Платон казва, че расте негодно поколение, а пък от него е бил Аристотел. През 14-и век от чума е измряло половината население в Европа. Не си даваме сметка, че понеже живеем в момента, фаворизираме своите преживявания, най-вече лошите. Хората са овладели размножаването си, храненето си и донякъде умирането си до степен, че да се удвояват на 50-ина години.

- ...и изглежда все по-малко валидна максимата "нищо ново под слънцето"...

- Да. Но нещо става огромна ценност - науката за дома, екологията. Ценност ще бъде с колко чиста храна се храниш, колко чист въздух дишаш, с колко чиста вода разполагаш и пиеш и на каква площ може да се разпростре. Тези неща стават потре-

саващо важни в пренаселения свят. Човечеството има много възможни лоши пътища и един възможен добър. Човечеството е една плътна ципа, обхванала Земята, която е в непрекъсната комуникация, и то може да прояви собствен надчовешки разум. И шансът е доста голям.

- Може ли да се сложи юзда на материалния ламтеж?

- Не може, но човек постоянно трябва да удържа коня, да обира желанията да придобива. Мизерията настъпва, когато цялата енергия се насочи към материалното. Ние сме словесни същества и трябва да разчитаме на словото помежду си. Казваме на хората - намаляте консумацията, яжте и пийте по-малко, горете по-малко бензин и силно се надяваме те да го разберат и да го направят.

- Кой ли се вслушва в говоренето днес?

- Но си пишат хората толкова, колкото никога досега. И това не е загуба, а по-скоро ново ниво. Очаквам да бъде качен човек на дигитален носител.

- Защо бием тревога за българското "утре", но не прекращаваме отбъд вайкането?

- Интересна страна е България. Много устойчив народ и изключително вкиснат и недоволен от всичко. България никога не е била свиреп бедна, като Ирландия например. Унизително е, че живеем зле, защото нямаме самочувствие и се самообвиняваме и говорим лошо за себе си. Може и да живееш зле, но когато нямаш самочувствие, дух, радост от себе си - животът не е хубав. Гледаме нещата да минат горе-долу и да платим с достойнството си. Губили сме непрекъснато най-вече достойнство и самочувствие, за да спасим относителното си благоденствие. И сега се подмазваме като луди. Ние трябва да спечелим достойнството си - чрез поява на достойни хора. Но и обществото трябва да има воля да издига такива хора. За да се задвижва колелото, трябва да има винаги хора, които дават себе си за пример и другите тръгват след него.

”

Човечеството има много възможни лоши пътища и един възможен добър



Жълтици за жълтъци

● Яйцето е една от храните, без които не можем

Яйцето е символ на вселената от древни времена. Яйчните великденски легенди са много. Когато разпънали Христос, някои го замесили с

зи първото се боядисва червено.

По каноните на църквата червените яйца символизируют кръвта на Христос, черупката - запечатаната му гробница, а пропукването - възкресението.

Няма точна доза колко от кокошките продукти трябва да хапваме. Съветите и на диетолозите, и на медиците са различни. Но на Великден всички прекаляваме, а някои спечове сочат яйцата като голям виновник за трупането на холестерол.

Но е ясно още, че яйцето е една от храните, без които не можем. Белтъкът и жълтъкът съдържат протеини с аминокиселинен състав, мазнини с висока биологична стойност, витамини и минерали. В състава на яйцата влизат витамините B₂, B₁₂, E, A, D, минерали, йод, желязо, калций.

А яйцата са не само за стомаха, но и за разкрасяване. Всяка дама знае поне една маска със сурово яйце. Освен че подсилва изтощената коса, яйцето помага за нейното възстановяване. Жълтъците под-

Освен че подсилва изтощената коса, яйцето помага за нейното възстановяване

хранват, а белтъците стягат и избелват кожата. Въпреки че при тези цени домашната яйчена козметика ще ни излезе бая скъпо.

Обикновено яйцата са годни до 28 дни от снасянето им, но най-добре не купувайте по-стари от седмица.

Когато 1 значи, че носачката е била свободна и щастлива. Яйцата с код 0 са органични и са два пъти по-скъпи от тези с кодове 2 и 3. Това са от кокошци, на които не се дава никаква химия, кротко си пасат и не хрупат отрови.

Има един лесен тест, с който да проверите дали яйцата са годни за ядене. Пуснете едно в съд с вода. Ако яйцето потъне изцяло, значи е прясно. Ако на повърхността се появи малка част от черупката, то става за ядене, но не е много прясно. Ако изплува изцяло, го изхвърлете. Като даваме жълтици за жълтъци, то поне да ги купуваме пресни.

Един от най-сложните въпроси е кое е първо - яйцето или кокошката. Според новите пазарни реалности кокошката е първа, защото, ако е нещастна, няма и яйце.

Тина БОГОМИЛОВА

Колкото е по-радостна пернатата, толкова по-скъпо яйце снася. Напоследък за изтънелия джоб кокошките продукти са все едно бижутерски фабержета, които жал да

ти стане да чукнеш в тигана. Омлет по селски струва колкото пържола с гарнитура.

Как кокошките продукти стигнаха 40 стотинки, така и не стана много ясно.

Кудкудякащите по-щастливо кокошки вдигнаха цената на яйцата в цяла Европа. Ако е виновна само европейската забрана за отглеждане на кокошки в кафези, то защо у нас пак излизат по-скъпо от Париж и Брюксел.

Някой е изчислил, че за една година една кокошка снася около 250 яйца, а човек изяжда средно 255. Така че излиза, че една ко-



кошка работи за един човек.

Лошото е, че у нас Великден и без боядисани яйца не бива. Дали от бабите на село или от хипермаркета - във всеки дом ще има вапцани яйца.

развалени яйца, които обаче, щом се докосвали до тялото му, се превръщали в здрави и червени. Според друга легенда кокошката снасяла под разпънатия Христос яйце, кръвта му го обазрила и затова вина-

bigbob идва с много безплатни минути и SMS към всички

bigbob е името на новия тарифен план, който ще зарадва от утре всички фенове на телеком бранда в България с най-ниските цени за разговори към всички мрежи.

Притежателите на bigbob ще могат да разговарят по телефона на воля, защото всеки месец те ще разполагат с по 150 безплатни минути към всички мобилни мрежи в страната, 150 минути към всички фиксирани мрежи и също толкова безплатни SMS. И всичко това срещу месечна такса от 9,60 лева.

От месец март bob е и с нова, още по-ниска цена за минута разговор и кратки съобщения към всички - 10,8 стотинки, която е валидна и при bigbob. Към момента това е най-ниската предлагана цена в страната за потребителите на абонаментни планове.

С въвеждането на bigbob брандът продължава да бъде максимално прозрачен и необвързващ. С него няма дългосрочни договори и скрити условия.

Всеки, който желае да избере bigbob за свой месечен план, може да го направи във всеки един от 84-те магазина на bob, разположени в 40 града в страната.

Повече информация можете да намерите на адрес: <http://www.bob.bg/>



Деца в Благоевград са готови да посрещнат празника

Мирослава КИРИЛОВА

След десетина дни ще посрещнем един от най-светлите и почитани християнски празници - Великден. Подготовката за честването му започва в седмицата преди Възкресение Христово, наричана

Страстна седмица. Още отсега обаче децата се включиха в боядисването на яйцата, което по традиция се прави на Велики четвъртък или на Велика събота.

В Благоевград откриха специална работилничка "Великденско яйце", която цели да обучи над 400 де-

ца от града как традиционно се боядисва символът на Христовото Възкресение. Проектът е модул от програмата "Празници и традиции" на Обединен детски комплекс. "Момчетата и момчетата се забавляват много. Учим различни техники на боядисване, но наблюдаваме най-вече на апликирането и рисуването като традиционни български похвати за украса на яйцата" - сподели ръководителят на проекта Лидия Обретенова. Заварихме я сред учениците от началните класове в Мощанската къща в Благоевградския квартал "Вароша". "От всяко училище идват по няколко паралелки, но времето просто не стига за повече" - допълня тя. С учениците се работи повече от час и половина, а самата Лидия Обретенова признава, че заниманията понякога са истинско предизвикателство. "Едно от децата отказа да рисува и боядисва яйца с нашите материали. Каза, че неговото семейство си имало обичай да взима боята за яйцата от манастир в Македония. Това е най-странното, което ми се случи досега" - разказа тя.

Творческите умения обаче не са единственото, което получават благоевградските ученици. Специалистите от комплекса им разказват за българската обредност и символика, за нашенските традиции и християнския смисъл на празника. А с част от изработените великденски украси и яйца ще аранжират Националната изложба "За хляба наш". (ЖЗ)

ЦВЕТЕН РОЖДЕН ДЕН В КОМО

**7 април, събота,
7 весели работилници!**

**7 големи награди
7 години КОМО**

Работно време: 10.00-20.00

Начало на партито: от 12.00

Жребий за 7 големи награди: от 16.00

**7 години
como**

7 причини да посетите КОМО на 7 април

1. КОМО става на 7 години!

Хипермаркетът за модерни, цветни и качествени мебели празнува своя 7-и рожден ден на 7 април, събота, в шоурума на бул. Околовръстен път 267.

2. 7 големи награди и безброй подаръци за децата:

7-те награди са подбрани сред най-новите предложения от асортимента на КОМО – цветни, модерни и елегантни. Те ще бъдат разпределени с жребий точно в 16.00 часа на 7-и април.

3. 7 различни забавления за децата.

За тях и за техните родители КОМО подготвя 7 различни забавления, от които всеки ще си тръгне с уникален подарък.

4. Симо и Богдана са водещи на събитието!

Те ще споделят с нас емоцията на празника и ще раздадат подаръците!

5. Най-новата колекция дизайнерски мебели е вече тук!

Модерните тенденции в интериора съчетават линия, цвят и материя в един футуристичен дизайнерски прочит на комфорта у дома. Споделете тази визия за бъдещето в шоурума на КОМО!

6. Нови и цветни идеи за пролетно освежаване на дома.

Дори и да сте обзавели изцяло дома си, винаги можете да го освежите! Например с възглавница на цветя, нова лампа или пък с весел килим, а защо не пролетен комплект аксесоари за банята?

7. Обичате модерните мебели и красивите цветове!

И, разбира се, винаги сте в настроение за нови идеи. Композициите в шоурума на КОМО ще ви вдъхновят за безкрайни съчетания на цветове и форми у дома


АПРИЛ 2012

Понеделник	Вторник	Сряда	Четвъртък	Петък	Събота	Неделя
30						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

**Водещи:
Симо и Богдана
от БГ Радио**

Място:

**Шоурума на КОМО,
бул. Околовръстен път 267
Начало: 12.00 часа**

Следете новините за рождения ден на страницата на КОМО във  facebook, както и на нашия сайт – www.como.bg



Sargenor



3 x 1
дневно

Нагвий умората!



„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. „Черни Врх“ № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg

Великденски кулинарни изкушения



Домашно приготвената храна е все по-желана и търсена, а празничното меню е идеален повод да блеснем с умения в кухнята. И понеже все се оплакваме от липса на оригинални идеи, днес ще ви предложим рецепти за великденския обяд, които са извън клишето и дори могат да се приготвят по-отрано. Допълнете със свежа салата и си оставете време да усетите дълбокото духовно послание на дните, в които доброто побеждава злото и животът тържествува над смъртта.

Според нашата кулинарна традиция яйцата се боядисвали и козунаците (обредните хлябове) се замесвали на разсъмване на Велики четвъртък (та-

зи година на 12 април). До тогава домът трябва да свети от чистота и обитателите да са преминали през най-дългите пости на годината. Днес щедро смесваме местни и чуждо-

земни обичаи в храната и декорацията, а тържествеността на обяд с агнешко присъства в менюто на много от християните по света. Традицията тръгва от бенедиктински ритуал през седми век, утвърден по-късно от папата. Смятало се за щастливо знамение да видиш агне по Великден, защото на дявола, който може да се въплъти в образа на какви ли не животни, не се разрешава да се превърне в агне заради религиозна му символика. У нас на празничната трапеза старите българи слагали пълнена кокошка, а яре или агне пекли за Гергьовден.

Марципанови изкушения

Марципанът не е евтин нискокачествен заместител на шоколада, както смятахме в детството. Това е ароматна паста от смлени бадеми и пудра захар, която, оцветена с хранителни бои, е в основата на десетки украси. Погодно на пластилин, могат да се оформят зайчета, пиленца и всякакви умилителни фигурки, които да радват млади и стари и да красят празничната трапеза. От него също така се разточва кора, с която се покриват торти. Марципанът е от основните материали в сладкарството и може да се купи готов в магазина (в по-големите хранителни вериги) или да си го приготвим сами у дома. Във втория случай естествено ще останем много доволни, че знаем какви материали сме вложили и гарантираме за крайния резултат на сладкишите.

Трябват ни 300 г сурови бадеми, 150-200 г пудра



захар, 2-3 с.л. вода, няколко капки багемова есенция. Багемите се попарват в гореща вода и се махат люспите им. Оставят се да изсъхнат за 24 часа и се смилат на много фино брашно. Омесват се с останалите продукти и тестото се увида във фолио. Добре е да престоят три дни, преди да се пол-

ва. При правенето на фигурките се добавя още пудра захар на вкус, а боите се дозират на капки и се втриват добре, докато се получи желаният резултат. Добрият марципан се познава по това, че багемите са повече от захарта. Може да се съхранява в хладилника до три месеца.

Портокалова агнешка яхния

За 6-8 порции ви трябва 1 кг прясно агнешко на кубчета (от плешката или бута), 2

глави лук на ситно, 4-5 смачкани скилидки чесън, 4 с.л. сладка целена на парченца, 3 големи моркова на кубчета, 1-2 корена пащърнак на ситно, 1 консерва (400 г) сварен нахут, 1 консерва (около 400 г) белени домати на кубчета, 200 мл червено вино, 2 големи портокала, 1 с.л. кимион на прах, 2-3 с.л. зехтин, половин ч.л. морска сол, смлян черен пипер. За поднасяне: 3-4 с.л. нахлцан пресен джоджен.

Портокалите се измиват с четка, гореща вода и сапун и се подсушават. С фино ренде се настъргва оранжевата повърхност на плода, единият се изстисква, а от другия се отделят месестите филени. Вземете голяма тенджера с дебело дъно и капак, за да можете да



готвите върху котлона.

Месото се подправя със сол и пипер и се запържва до златисто в зехтин (за десетина минути) от всички страни. Добавят се

лукът и чесънът и се бъркат с месото още 5 минути. После идва ред на консервираните домати и всички останали

зеленчуци и подправки, включително виното и портокаловите корички. Ястието се разбърква, похлупва и след като кипне - котлонът се намалява. Така се готви около час и половина, докато месото стане крехко. Опитайте на вкус и при нужда подправете с още малко сол и прясно смлян черен пипер.

Поднесете портокаловото агнешко в дълбоки чинии върху канапе от пюре, поръсено с пресен джоджен. Готвите с качествено вино, което да предложите и на сътрапезниците си.



Гарнитурите

и ароматно, може да се изпълни от картофи и целина. Кубчетата се сваряват на бавен огън в леко подсолена вода, колкото да ги покрие. Когато омекнат напълно, се добавя бучка масло и се пасират за кратко. Ако картофите са много нишестени, продължителното разбиване може да направи пюре то жилаво. Подправя се допълнително с течна сметана, малко сол и прясно смлян черен пипер.

Ако търсим друг вариант и за да сме в крак с правилата на модерното хранене, можем да изберем кафяв (неполиран) ориз (съдържа повече магнезий и калций) или пшеничен булгур, при които фибрите и минералите са запазени в по-голяма степен. Няма никаква философия в приготвянето им и стават чудесни, ако се спазват основните правила: зеленчуците (като лук, чесън, тиквичка, чушка, морков, аспержи)

да са предварително ситирани в олио, зърната да са почистени и да се заливат с посоченото количество вода според опаковката на продукта. Важно е течността (може и бульон) да е гореща и след като разбърканата смес заври, да се похлупи и задушава на бавен огън. Пълнозърнестите продукти стават малко по-бавно от обикновения ориз, затова им оставете поне половин час преди сервиране да си починат и да поемат ароматите на съставките. Идеални подправки са пресен босилек, мащерка, див лук. Освен за гарнитура те могат да се хапват и за основно ястие - топли и студени, допълнени с настърган кашкавал, яйца или сос от кисело мляко, чесън и джоджен.

За да избягате от храните с висок гликемичен индекс като картофите и ориза, може да изберете гарнитури от зеленчуци. Най-доб-

рият начин, по който можете да ги готвите, е на пара. Изберете пресни и здрави тиквички, броколи, карфиол, моркови или зелен фасул, почистете ги и ги нарежете в кошничка, като отголу са най-твърдите - обикновено морковът и стволите на броколито. Подсолена вода на дъното на съда не бива да ги достига. След като кипне, отмерете десетина минути, без да вдигате капак. Това време е достатъчно за един килограм зеленчуци. Изключете котлона и оставете да се дозадушат още четвърт час. Основните грешки при готвенето на зеленчуци е да се варят, накиснати във вода, където остават всичките им полезни вещества. При възможност винаги избирайте пресни пред замразени продукти. Да останат леко хрупкави вместо разварени е винаги за предпочитане. По желание преди сервиране ги подправете със сол и черен пипер и леко наръсете със зехтин.

Торта от моркови

За тестото: 160 г брашно (може и пълнозърнесто), 3 яйца, 250 г кафява захар, 1 бакпулвер, 1 ч.л. джинджирил на прах, 120 мл рапично (или слънчогледово) олио, 300 г ситно настъргани моркови, 30 г напорошени орехи.

За крема: 225 г сирене маскарпоне (или филаделфия, може и извара за помалко калории), 170 г масло, 250 г пудра захар, 2 с.л. настъргана портокалова коричка, щипка сол.

За украсата: миниморкови от марципан.

За приготвянето на



блата се разбиват с миксер олиото и захарта за 2 минути, последвани от яйцата - едно по едно. Добавят се брашното, смесено с набухвателя, настърганите моркови, джинджирилът и ядките. Тестото се изсипва във форма за торта с падащ борд, облицована с хартия за печене. Пече се в предварително загрят на 180 градуса фурна за около час. Тънкоост: за да не се надуе в средата, направете с голяма лъжица лека вдлъбнатина в централната част на тестото.

Размекнатото на стайна температура масло за крема се разбива за 2 минути, докато побелее и стане кремообразно. Добавят се прясното сирене и захарта, коричките и солта и се бие още 3-4 минути, докато стане хомогенна смес.

Напълно изстиналият блат (който може да се направи ден-два предварително и да се държи увит в стреч фолио) се разделя през средата (това става най-лесно с дълъг, остър и назъбен нож) и двете части се свързват с една четвърт от крема. Останалото количество се разнася върху цялата повърхност на сладкиша, който се декорира с моркови от марципан.

Светли Великденски празници
ви пожелава
Бойка ВЕЛИНОВА



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

Chevrolet Volt - автомобил на Европа за 2012 г.

Първият в света електрически автомобил с удължен пробег - Chevrolet Volt, бе един от най-интересните експонати за посетителите на Международното регионално изложение за енергийна ефективност и възобновяема енергия, което се състоя в София. Автомобилът бе представен от изпълнителния директор на Chevrolet за Централна и Източна Европа Андрю Хигинс като част от фирмената стратегия за развитие в областта "енергийно ефективни технологии". Гост на събитието бе и американският посланик в България н.пр. Джеймс Уорлик.



От Южна Корея комбинация между SUV и кабриолет

Южнокорейският производител Ssangyong Motor показа в Швейцария най-новия си луксозен концептуален автомобил XIV-2, който може по време на автосалона в Париж през тази есен да се покаже евентуално и в сериен вариант. Името му няма да е на краля от френската история Луи XIV, а ще е нещо поприемливо. Концептуалният базов кросоувър с изчистен футуристичен дизайн е вдъхновен от линиите на спортно купе и е насочен към младите шофьори. Познавачите в силуета гонякъде откриват препратки към Land Rover Evoque и Nissan Murano CrossCabriolet. Новият мо-

дел е разработен като версия на представения миналия септември във Франкфурт кабриолет с мек покрив XIV-1, който се отваря и затваря с едно докосване на бутон в купето.

Обозначението "XIV-2", което е абревиатура от eXciting user Interface Vehicle 2, подсказва, че става реч за комбинация между SUV и кабриолет. Настоящият модел е по-компактен от първообраза - с дължина 4166 мм, ширина 1820 мм, височина 1566 мм и междуосие от 2600 мм. Към стандартните бензинови мотори Ssangyong вероятно ще добави и 1,6-литров дизел.



Фурор на Ferrari F12 Berlinetta



В Женева наследникът на легендарното "черно конче" 599 GTB Fiorano се появи под името Ferrari F12 Berlinetta. Новото бижу от Маранело е най-бързата кола в историята на италианската компания. Култовото четириколесно творение на Скудерията има атмосферен V12 двигател с обем 6,3 литра. Този мотор развива мощност от 740 к.с., което прави 117 коня на литър. Невероятната мощ на F12 Berlinetta се дължи и на факта, че 80% от максимума на въртящия момент (690 Нм) се достигат още при 2500 об./мин, макар че върховете възможности се достигат при 8700 об./мин.

Свирепият спортист демонстрира изключителна динамика. От 0 до 100 км/ч болидът ускорява за 3,1 сек, а до 200 км/ч стига за 8,5 сек. Максимална-

та му скорост е над 340 км/ч. От щаба на Ferrari споделиха, че по време на изпитателните тестове на легендарната писта "Фиорано" за една обиколка Ferrari F12 Berlinetta записва време 1,23 мин, а официалната статистика показва, че до този момент серийно про-

извеждан автомобил не е постигал подобен рекорд.

Размерите на новия италиански пазарен хит са: дължина 4618 мм, ширина 1942 мм, височина 1273 мм. Спрямо предшественика си 599 GTB Fiorano новият модел е с 47 мм по-къс, 20 мм по-тесен и 63 мм по-нисък. Разстоянието между осите е 2750 мм. Теглото му е едва 1574 kg, като масата е разпределена в съотношение 46:54 в пол-

за на задната ос. С цел допълнително снижаване на центъра на тежестта двигателят, седалките и таблото са разположени по-ниско. Известни промени има в задната част на F12 Berlinetta и те са съобразени с мястото за трансмисията с двоен съединител и разположението на задното окачване. Любопитните факти относно аеродинамиката на модела се свеждат до увеличено със 76% аеродинамично притискане и коефициент на челно съпротивление, редуциран до 0,299. Сред електронните асистенти на Ferrari F12 Berlinetta са E-Diff, ABS, ESP Premium, F1-T gas, SCM-E (активното окачване с магнитен контрол). Контролната система е Human Machine Interface. Италианският автомобил е оборудван с последно поколение възлеродно-керамични спирачки.

Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Преглед на ходовата част

След продължителните зимни месеци е задължително да се направи профилактичен преглед в сервиз на ходовата част на колата ви. Предното и задното окачване се оглеждат много внимателно, следи се дали има луфтове, ако по време на път сте чули леко потропване, ще трябва да отстранявате повредите. Отговорното отношение към състоянието на предните и задните амортизатори е обещание за безопасно пътуване при високи скорости и най-вече при преодоляването на завои. Солта и лугата, които през зимата се хвърлят за обезопасяване на пътищата, носят сериозни поражения по ходовата част. Те поленват в долната част на автомобилa, разяждат дори някои метални детайли, когато се съчетаят с водата, корозията започва да действа по-активно. Затова шасито трябва да бъде почистено идеално. Проверката на стабилизиращата щанга и най-вече на гумите тампони към нея е наложителна. През зимата е достатъчно откъснало се парче лег от под калниците на движещ се пред вас автомобил да е поломило нещо по ходовата част на колата ви. Обърнете внимание на гумено-металните шарнири на долния носач, тампоните на Макферсън окачването, шарнирните болтове. Възможно е да има повреди и под картерната ламарина, ако през зимата сте се движили по залежени коловози и сте чували неприятно стържене. Добре ще е своевременно да я смените, за да предпазите картера от спукване при леки удари.

Sargenor

Нагвий умората!

3 x 1 дневно

Лекарство за възрастни и деца над 2,5 год. Съдържа Аргинин Аспартат. Преди употреба прочетете листовката. АБВ 29.04.2010

„ЕКОФАРМ“ ЕООД, 1421 София бул. "Черни Върх" № 14, бл.3, тел. 963 15 96, 963 15 97, факс: 963 15 61

www.ecopharm.bg