

# Живот и здраве

Светът на модерния човек

[www.jivotizdrave.bg](http://www.jivotizdrave.bg)

Разпространява се безплатно

## По законите на белия сезон

Зимата категорично влезе във владение и ни напомни, че трябва да се съобразяваме с нейните правила. Те се отличават с простота и постоянство, но въпреки това много хора се опитват да ги прескочат. Кога от небрежност, кога от бабаитлък, пренебрегнем ли капризите на сезон, резултатът ще е негативен.

Защо трябва да носим слънчеви очила, когато небето светило е зад облаците, как да предотвратим измръзването и защо планината не обича аматьорите и фукльовците, ще научите

на стр. 8 и 9



## Глътка топлина и аромат

Няма да се подгадем на зимната депресия, нали? Въпреки студа ще се движим повече, ще си доставяме малки радости и няма да се тъпчем с каквото ни попадне. Тази зима ще си докажем, че промяната към по-качествен живот е в нашите ръце и това не струва непременно много пари. Настроението ще е още по-приповдигнато вечер с топли напитки за тонус и удоволствие, които ни представя Бойка Велинова

на стр. 10

[WWW.HEALTH.BG](http://WWW.HEALTH.BG)

ВИДЕО

Как да проверите зрението си в домашни условия



Вижте съветите на доц. Цончо Янчулев, лекар в САЩ  
[health.bg/v/175](http://health.bg/v/175)

## Николай Урумов: Светът на театъра е по-истински

Интервю на Галина Спасова на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



# N-Ti-Tuss

Билков сироп  
при суха и влажна кашлица



www.georphan.bg





## Сваляш килограми, получаваш пари

Американската застрахователна компания Kaiser Permanente в Колорадо предлага на жителите на щата парично възнаграждение, ако отслабнат и задържат новото си тегло. В рамките на програмата Weight and Win в здравните заведения, библиотеките, даже в мебелните магазини са открити 12 пункта, където желаещите може да се претеглят и да заснемат резултатите на видео. За избявяне от излишните килограми и задържането на постигнатото участниците ще получават от 15 до 150 долара на всеки три месеца. От април 2011 г. в програмата са се записали 8900 души, като теглото им е намаляло средно с около пет килограма.

## Червеното вино се бори с възпалителните процеси

Червеното сухо вино е способно да блокира възпалителните процеси и язвените образувания благодарение на съдържащия се в него резвератрол. До този извод са стигнали шотландски учени от Глазгоу. Те провели изследване върху опитни мишки и установили, че резвератролът във виното е основен елемент при формиране на биологична защита срещу възпалителни заболявания като апендицит, перитонит и сепсис. Учените смятат, че изследването дава основания да



бъдат създадени нови противовъзпалителни препарати. Преди време специалисти от САЩ съобщиха, че шансът клетките на главния мозък да оцелеят след инсулт се повишава от резвератрола. Това вещество се съдържа в лъсните и семките на червеното грозде, но концентрацията му значително се увеличава след процеса на ферментация.

## Зеленият чай спасява от излъчванията на монитора

Китайски учени доказваха, че зеленият чай чувствително снижава вредното действие на компютърния монитор. Листата на хилядолетното растение съдържат компоненти, които намаляват негативното влияние на радиацията върху клетките на човешкия организъм. Специалистите съветват още ползвателите на компютри да изядат поне по един портокал на ден. Цитрусовият плод е богат източник на антиоксиданти и витамини, които повишават имунната защита на хората и предпазват от канцерогенни заболявания.



## Сексът отнема шансовете на целулит



Според изследователи от Германия най-ефективният начин за борба с целулита е редовният секс. Той повишава ест-

рогена, серотонина и ендорфините в организма на жената. Тези хормони предотвратяват образуването на целулит, за-

това дамите, които могат да се похвалят с редовен полов живот, рядко се срещат с проблема на портокаловата кожа в зоната на бедрата. Според експертите, провели изследването, 30 минути секс съответстват на 40 минути сутрешно бягане. През това време се изгарят около 350 калории. Освен това напрежението в коремните мускули по време на секс е еквивалентно на 15 минути упражнения за изгаряне на мазнините.

## Релаксът вталява

Умението да релаксираш оказва полезно въздействие не само върху психологичното състояние на хората, но и помага в борбата с излишните килограми. Този невероятен звучащ факт изнесоха новозеландски изследователи. Те наблюдавали 225 представителки на нежния пол, които страдали от затлъстяване и се опитвали да отслабнат. Една трета от жените се хранели здравословно и правели физически упражнения, една трета просто полу-

чавали информация за здравословното хранене. Последната група използвала медитацията, йоговата и позитивната визуализация, представяйки си, че в бъдещето са по-стройни. В резултат всички жени спрели с нагъването на килограми, но да отслабнат с 2,5 кг могли единствено жените от групата на медитиращите. Според специалистите, провели изследването, релаксацията е по-ефективен и здравословен начин за отслабване от диетите.

## Сладките храни предпазват от мигрена

Строгите диети и пълният отказ от продукти, съдържащи захар, могат да станат причина за появата на мигрена, смятат индийски диетолози. Причина за главоболието е възможно да бъдат нарушения в хормоналния фон, депресия, стрес, неправилно хранене и проблеми със съня. Според учените най-честият виновник за

внезапната поява на мигрена обаче са диетите и ограничената употреба на калории и сладки продукти. Експертите дошли до извода, че спазвайки такъв начин на хранене, девойките снижават нивото на захар в кръвта си толкова рязко, че получават главоболие. Диетолозите са на мнение, че не бива напълно да се лиша-

ваме от сладко, защото от килограмите ще се избавим по-лесно, отколкото от мигрената.

**Излезе Лунният календар за 2012 година от г-р С. Коджабашева и И. Митев. В календара ще намерите информация за влиянието на лунните ритми върху нашия живот и здравето ни.**

### ДИАГНОЗИ

## На свинче звънче



Петър ГАЛЕВ

Отдавна е известно, че бедата у нас е не в лоши закони, а в пренебрегването на наличните правила. Затова трябва да се пазим като дявол от тамян от разпоредби, които още от раждането си се вписват в графата "формални". Защото такива изисквания наливат вода в порочния кръг "нарушение - липса на санкция - ново нарушение". И така до безкрайност, както наблюдаваме в редица сфери. Такава наредба със сигурност ще е и тази за връщането на лекарствата с изтекъл срок в аптеката. Как си представяте някой да тръгне да се обременява с тромавата процедура за това връщане, вместо да метне излишната опаковка в първата кофа заедно с обелките от картофи и празните бутилки. Да, не звучи приятно, но това е реалността, която много трудно и бавно ще се промени. След като няма начин някой да контролира кой какво изхвърля, няма как да очакваме внезапно да ни осени високо гражданско чувство. То трябва да се възпита с много обяснения, с активността на държава, на неправителствените организации и на медиите. Когато продължително разясняваме на хората защо не е добре да пускат старите лекарства в кофите и как точно държавата ще ги унищожава, ако спазваме правилата, тогава постепенно европейските практики ще навлязат и в тази област. Освен това самата наредба трябва да ни улеснява максимално. А не да налага безумното изискване да си пазим касовата бележка за хапчета, купени преди години. Просто в аптеките трябва да има специални контролирани контейнери, подобни на тези, в които се събират стари батерии.

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.







## Автомобил природозащитник и от Чехия

Всички автомобилни компании вече са наясно, че без екологични модели няма да минат. Последните тенденции в бизнеса показват, че това ще бъде транспортът на бъдещето. Чехите също решиха да се присъединят към повика за спасяване на планетата, като на Brno Motor Show предста-

виха електрическия рудстър Kaipan 16 Voltage. Той е с нулево ниво на вредни емисии, оборудван е с двигател с мощност 105 к.с. Автомобилът може да се движи и с бензин, но с доста нисък разход на гориво - 5,4 литра на 100 км.

Екологичният Kaipan 16 може да ускорява от 0

до 100 км за 8,9 секунди. Теглото му е само 825 кг и постига максимална скорост 189 км/ч, което напълно отговаря на новите европейски стандарти и най-вече на Euro 5 standard.

Собственик на атрактивния автомобил може да станете срещу 19 534 евро.

## Гугъл и Фейсбук са отличниците на 2011 г.



Аналитичната компания Nielsen състави рейтинг на най-посещаваните сайтове в света през изминалата година. На първо място се класира Google със 153 милиона почитатели от всички краища на Земята. Следва Facebook със 137,6 млн. посещения. На трето място в списъка на отличниците между уебсайтовете е порталът Yahoo, а след него се нарежда Microsoft. Статистиката в САЩ показва същите резултати.

В десетката на лидерите по посещаемост влизат още MSN, онлайн енциклопедията Wikipedia и търсачката Ask.com. Между социалните мрежи първото място безкомпромисно принадлежи на Facebook.

Авторите на рейтинга обръщат внимание на засилените позиции на китайските сайтове. Порталът QQ и онлайн магазинът Taobao са се класирали на 11-о и 12-о място в списъка на Nielsen.



## Висящите градини на... Бейрут

Бейрут, столицата на Ливан, в никакъв случай не може да се нарече екологично чисто място за живеене. А всеки обитател на мегаполис мечтае за зелен град. Това е и причината специалисти от компанията Studio Invisible да създават проект, наречен

Beirut Wonder Forest, според който Бейрут трябва да се превърне в съвременен аналог на Висящите градини на Семирамида. Дизайнерите са вкарали гората направо в сърцето на града, разполагайки я върху всеки покрив на сграда, където ще бъдат и основните места за отдих на жителите. Бейрут няма да изглежда като събранията си сив и изкуст-

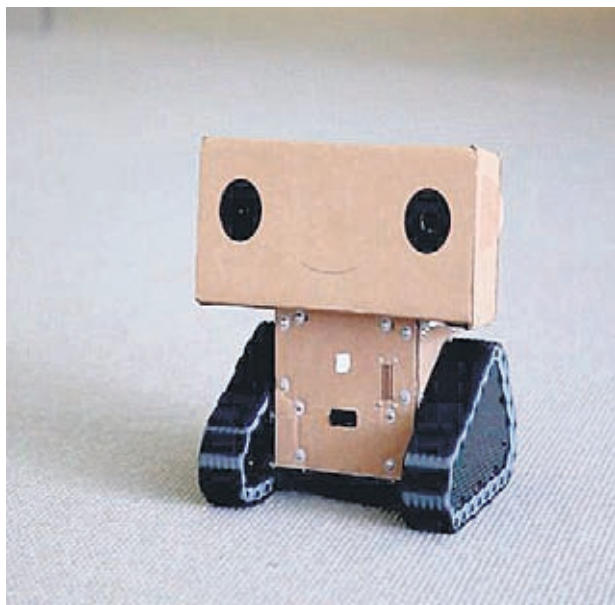
вен, а жив и зелен.

„Екология“ отдавна е модерна дума, но когато с благородната задача се заемат професионалисти, всичко става по-лесно. Жителите на Бейрут дори са обезпокоени, че в града им няма толкова растения, но авторите на проекта твърдят, че са достатъчно и скоро Бейрут ще стане оазис, изобилстващ от зеленина.

## Създателите на графена станаха рицари

Лауреатите на Нобелова награда по физика за 2010 г. Андрей Гейм и Константин Новоселов бяха удостоени със званието „рицар бакалавър“ за заслуги пред науката. Работещите в Манчестър учени от руски произход заслужиха високото признание заради създаването на графена. Това е разновидност на въглерода и един от най-новите материали в света - най-тънкият и едновременно с това най-здравият, откриван досега. Като проводник на електричество той не отстъпва на медта. Много специалисти предполагат, че благодарение на свойствата си в бъдеще графенът може да стане материал номер едно в електрониката.

„Рицар бакалавър“ е най-ниското рицарско звание във Великобритания и дава право на притежателите му да слагат „сър“ пред името си.



## Робот журналист прави интервюта

В САЩ създадоха робот, който се движи по улиците, взема интервюта от минавачите и снима всичко случващо се. Несложното устройство, наречено Voxie, е рожба на специалисти от Масачузетския технологичен институт. Основното предимство на робота е, че дори и да не предизвиква дружелюбие и доверие, поне не провокира чувство за опасност. Ефектът е постигнат чрез малкия му ръст, големите очи и картонения корпус, който хората възприемат като абсолютно безобиден материал. Voxie е доста по-симпатичен от предшественика си, направен от бяла пластмаса, наподобяваща череп. Роботът се ориентира по улиците чрез ултразвук, а събеседниците си намира благодарение на датчик, реагиращ на топлина. За един ден Voxie може да заснеме шест часа видео.



**COMFORTEX®**

**5 билки за добро храносмилане**

**Само 2 капсули след хранене**

- премахват излишните газове
- облекчават чувството на тежест и подуване

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





Какво  
отключва  
агресията  
при децата

6



Депресия  
след  
празниците

7

# Грипът отстъпва пред специфични лекарства



Общото укрепване на организма може да отложи срещата ви с грип  
Снимка Рага ПЕТКОВА

Тази година грипът няма да ни изненада и ще започне масово да разболява малки и големи точно според предвижданията на епидемиолозите. Те отдавна обявиха, че първата вълна на епидемията в България ще бъде между средата на януари и средата на февруари.

Съвременните средства за комуникация позволяват на всяка национална здравна администрация да следи разпространението на вирусите по света и най-вече в съседните държави. Така пикът на заболяемостта може да се предвиди с точност до дни.

Тъй като е въздушно-капкова инфекция с много лесно предаване от човек на човек, грипът не може да бъде спряан с хигиенни мерки, каквато например е профилактиката при хепатит А.

Предпазването е подобно на кръговата отбрана, само че всяка стъпка се осъществява в специфичен период. Още през есента, преди да циркулират каквито и да е грипни вируси, могат да се направят ваксини, които съдържат най-вероятните бъдещи епидемични щамове. Точността при изработването на ваксините е висока. Изненади се полу-

*Много е важно при грип да не се изпада в паника, а да има предварителен план за действие, съобразен със съвременните постижения на медицината*

чават само когато възникне нов вирусен щам, както стана преди време със свинския грип.

В периода, когато до очакваната епидемия има по-малко от месец, за ваксини е късно. Просто организмът има нужда от време, за да изработи съответната имунна защита.

Затова в момента могат да се прилагат мерки за общо укрепване на организма чрез спорт, здравословно хранене, адекватно облекло, прием на някои природни имуномодулатори.

По време на самата епидемия, дори и да не сте се разболели, можете да приемате профилактична доза от утвърдените специфични противогрипни препарати като ремантадин. Те действат на напълно различен принцип от антибиотиките и лекарствата срещу болки

и висока температура. Особено полезно е човек да започне специфична профилактика, когато има болен в дома си или на работното място. Тогава една таблетка ремантадин дневно за максимум един месец (при лица над 12 години) има много добър предпазващ ефект.

При вече започнало заболяване е много важно още от самото начало да се прецени дали става

въпрос за грип, или за друг вид респираторна инфекция. Типичният грип не може да остане незабелязан или да мине "между другото". Обикновено вирусът ни сваля на легло за броени часове, защото температурата достига над 39 градуса и е придружена от силна треска. Болки в ставите и мускулите на цялото тяло, силно главоболие с акцент върху очните ябълки и без-

## Факти и цифри

- ▶ По данни на СЗО всяка година 5-10% от здравите възрастни и 20-30% от децата се разболяват от сезонен грип. Той е причина за 3-5 милиона случаи на тежко боледуване и 250 000 - 500 000 смъртни случаи всяка година.
- ▶ Най-голям риск от усложнения има при деца под 2-годишна възраст, възрастни над 65 години и хора с хронични заболявания на сърцето, белите дробове, черния дроб, заболявания на кръвта, диабет или с отслабена имунна система.
- ▶ В България по време на грипна епидемия, която обикновено обхваща страната само за няколко седмици, заболяват не по-малко от 250 000 - 300 000 души.
- ▶ Данните от Франция, Германия и САЩ сочат, че общите годишни разходи, свързани с грипа, варирант между 1 млн. и 6 млн. долара на 100 000 жители.
- ▶ В Европа е изчислено, че ако 100% от рисковите пациенти се ваксинират срещу грип, може да бъдат избегнати над 11 милиона случая на грип, до 1.2 милиона хоспитализации и над 106 000 смъртни случая.
- ▶ Статистиката твърди, че до 59% от здравните работници прекарват грипното заболяване без класическите симптоми и могат да пренесат вируса на пациентите.

силите са другите белези на грипа. Едва в следващите дни може да се появят хрема, суха кашлица, болки в гърлото и гърдите. Някои грипни щамове предизвикват и стомашно-чревни прояви с бързо обезводняване, особено на фона на високата температура.

При малки деца и хора с хронични заболявания трябва да се направи бърза лекарска консултация. Другите болни също е добре да отидат на лекар, но често по време на епидемия това се оказва трудна задача заради огромните опашки пред кабинетите и претрупаните с работа екипи на спешната помощ. Затова противогрипното лечение с антивирусните препарати трябва да започне максимално рано, за да бъде най-ефективно. Препоръчително е преди епидемия да имате противогрипен препарат в домашната

аптека. Някои от тях като ремантадин са на напълно достъпна цена. Към него се добавят средства против температурата и голямо количество охладителни течности.

Ако в следващите дни се появят признаци за поява на усложнение, непременно идете в поликлиниката или повикайте лекар у дома. Може да се наложи рентгенова снимка на белите дробове, кръвни изследвания и прием на допълнителни лекарства. Малка част от грипни болните се налага да постъпят и в болница. Това обикновено са най-малките пациенти или най-възрастните, при които се влошават сърдечно-съдовата, дихателната или отделителната система.

Много е важно при грип да не се изпада в паника, а да има предварителен план за действие, съобразен със съвременните постижения на медицината. (ЖЗ)

## НОВОТО В HEALTH.BG



Здравни  
митове  
и факти

[www.health.bg/16185](http://www.health.bg/16185)



Когато  
тялото  
говори...

[www.health.bg/16179](http://www.health.bg/16179)



Кивито -  
склад за  
витамины  
и минерали

[www.health.bg/16197](http://www.health.bg/16197)

## Анкета онлайн Как релаксирате?

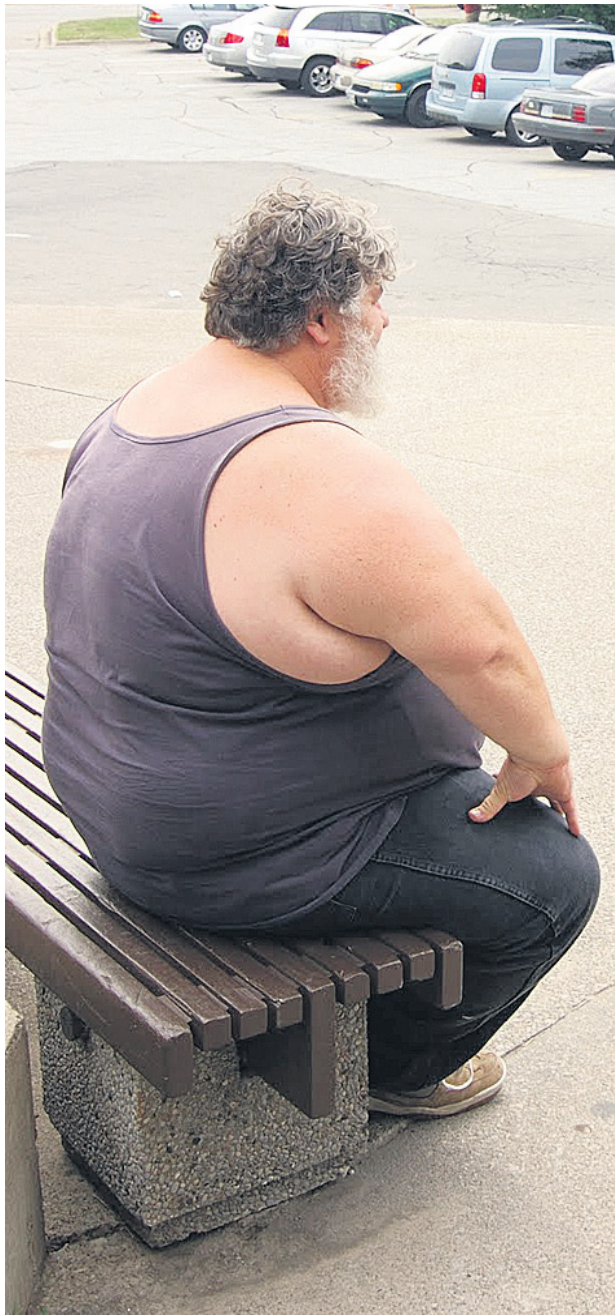
Умението да се откъснеш от напрежението ежедневно и да се отпуснеш е важно за всеки човек.

Попитахме читателите на [health.bg](http://health.bg) как релаксират.

38% от анкетирания се разхождат сред природата, за да намалят стреса. 28 на сто от участниците в допитването предпочитат да си починат с филм или музика.

Книгата е начин за релаксиране за 12% от хората. Мързелуването в леглото е предпочитан метод за почивка за 10 на сто от участниците в анкетата. 8% релаксират с чаша вино или друг алкохол, 4 на сто предпочитат горещата ванна с ароматни соли.





# Чернодробната стеатоза не е за подценяване

натрупването на мазти в черния дроб показва, че такъв процес протича и в кръвоносните съдове.

В повечето от случаите стеатозата не е много опасна за самия черен дроб. Но при малка част от пациентите се развиват сериозни усложнения като тежък стеатозен хепатит, чернодробна недостатъчност или рак. Когато стеатозата е съчетана с вирусен хепатит, тя усложнява протичането му и намалява ефекта от лечението.

Причините за неалкохолната стеатоза са комплексни. При някои пациенти са водещи гене-

*Сериозна роля за укрепване и възстановяване на чернодробните клетки имат хепатопротекторите*

През последните години затлъстяването на черния дроб при хора, които не приемат токсични количества алкохол, се приема като част от метаболитния синдром. За неалкохолна стеатоза лекарите говорят, когато над 10 процента от чер-

нодробните клетки натрупват прекомерни количества триглицериди.

Оказва се, че стеатозата, дори и да не е съпътствана с оплаквания, може да бъде сериозен ранен прогностичен белег за развитие на атеросклероза и сърдечно-съдов риск (инфаркт и инсулт). Защото

тичните дефекти в обмяната на веществата и основно инсулиновата резистентност. Значение имат хранителните фактори, работата в токсична среда, приемът на някои медикаменти, които могат да увредят черния дроб. Риск за развитие на чернодробна стеатоза

- Най-голямата жлеза в човешкия организъм е черният дроб. Той е и най-тежък - теглото му е около 1,5 кг.
- В черния дроб се извършват около 20 млн. различни химични реакции в минута.
- За един час през черния дроб преминават 100 литра кръв.
- През 8-10-ата седмица от вътреутробния живот черният дроб достига половината от теглото на ембриона.
- Черният дроб е митичен и загадъчен орган. Древните medici са били убедени, че в него живее човешката душа. И донякъде са прави. Благодарение на черния дроб в човешкия организъм се извършват повече от 500

жизненоважни функции, между които и синтез на веществата, свързани с настроението.

- Една от най-уникалните функции на черния дроб е способността му да се възстановява. Благодарение на нея човек може да оживее, ако 70% от черния му дроб са отстранени.
- Черният дроб разлага най-ефективно алкохола между 18,00 и 20,00 ч.
- За 25% от хроничните заболявания на черния дроб е виновен алкохолът.
- В света всяка година се правят повече от 8000 трансплантации на черен дроб.
- В САЩ всяка година се изразходват от 7 хил. до 12 хил. долара за лечението на един болен от хепатит С.

има при бърза загуба на тегло, гладуване, лошо хранене, големи операции на храносмилателната система, дълго венозно хранене с глюкоза, хипервитаминоза А.

Неалкохолната стеатозна болест е социалнозначимо заболяване, въпреки че истинската честота не е известна поради липсата на конкретна клинична картина, специфични оплаквания и лабораторни изследвания. Известно е, че в САЩ стеатозата е най-честата причина за повишени чернодробни ензими в кръвта. Въпреки това повечето хора със затлъстяване на черния дроб имат нормални стойности на АЛАТ. Три на сто от засегнатите нямат наднормено тегло и проблемът им е открит при случайни изследвания.

Диагнозата неалкохолна стеатозна болест се поставя по няколко критерия.

Клиничните белези са неспецифични - болка в дясното подребрие, мускулна слабост, лесна умора. Уве-

личение на черния дроб се наблюдава при около 50% от пациентите, но то се установява трудно при общо или коремно затлъстяване. Чернодробните ензими невинаги са повишени, а стойностите им в случая не са категоричен белег за тежестта на увреждането. Обикновено АЛАТ е по-силно завишен в сравнение с АСАТ. Нормални чернодробни ензими не изключват значимо чернодробно увреждане, включително цироза.

Образната диагностика (ехография, скенер и др.) е важна, но не е решаваща в случая. Най-сигурното изследване е чернодробната биопсия. Тя се прилага само по строга лекарска преценка при хора с повишени чернодробни ензими и ехографски установена стеатоза, при изключена друга причина за чернодробно заболяване.

Лечението на неалкохолната стеатоза е комплексно. Изисква се промяна в начина на живот - постепенно и трайно намаляване на теглото, но без

гладуване; контрол на холестерола и триглицеридите, нормализиране на кръвната захар, ако е повишена.

Сериозна роля за укрепване и възстановяване на чернодробните клетки имат хепатопротекторите. Такъв препарат е Хепасейв, който е изцяло природен продукт и няма странични ефекти. Хепатопротектор заедно с антиоксидантните витамини Е и С повлиява много добре чернодробната функция.

Важно е за ранното откриване на чернодробни и метаболитни проблеми да се правят редовни профилактични изследвания. Поне веднъж годишно проверявайте индекса на телесната маса, профила на холестерола, кръвната захар на гладно, чернодробните ензими, бъбречната функция (креатинин и урея). Навременното повлияване на рисковите фактори е най-добрият начин за справяне с болестите на XXI век. (ЖЗ)

## Щастливата диета



Американският психиатър Дрю Рамзи и писателят Тайлър Грейм твърдят, че консумирането на правилните храни е основата на доброто ментално здраве.

Хранителният режим, богат на полезни мазнини (като зехтин), пълнозърнести продукти, зеленчуци и крехко месо, е не само приятел на талията, но и може да направи чудеса с настроението.

Приемът на мазнини, захари и обработени храни води не само до затлъстяване, но и отключва депресия, лошо настроение и тревожност.

Специалистите смятат, че храната оказва голямо влияние на настроенията

и умственото здраве.

Диетите, които ограничават мазнините и калориите, са рецепта за провал, ако не се включат естествени подобрители на настроението - като магнезий, витамин В12 и конюгирана линолова киселина (CLA).

Мозъкът се нуждае от храна, ако той гладува заедно с тялото, не само няма да отслабнете, но и ще сте в лошо настроение през цялото време.

Затова започнете да се храните правилно, ако искате да сте слаби и щастливи.

## Нepasave

Екстракт от *Picrorhiza kurroa*

Хепасейв е хранителна добавка, която спомага за подобряване дейността на черния дроб и елиминирането на токсини, резултат от повишена употреба на алкохол, неправилно хранене, прием на лекарства, работа в токсична среда.

### Различният хепатопротектор

Есopharm  
www.esopharm.bg





Проф. Димитър Чавдаров

# Насилието е в съзнанието, агресията се заражда в семейството

*Зачестилите прояви на агресия, особено от деца и млади хора, повдигат въпроса за причините, както и за възможностите обществото да противодейства на опасните явления. Вродена склонност, болест или жизненият опит правят от хората агресори? С този въпрос се обърнахме към известния невролог и общественик проф. Димитър Чавдаров.*

Агресивните прояви са силно заразителни и с удоволствие се копират и усъвършенстват. Най-често се използват за спашаване, лично отмъщение, лично, но скрито удовлетворение от отзвук в обществото от извършеното злодеяние. Заразителният пример е особено типичен при пиromanите. Първоначално най-често подпалването на коли е предупреждение или наказание, извършвано от криминалния контингент. Този урок по агресия много лесно се разпространява,

като Франция гържи първенството с над 45 000 палежа на коли за една година. В голямата си част тези действия са последица от натрупано недоволство, но в значителна част се извършват от психопати. Това са личности с нормален интелект, но без съпричастност и състрадание към другите. Те са лъжливи, безотговорни, извън обществените норми на поведение, без страх от наказания, нерядко гемагогски чаровни, но по-често гневни и яростни. Понякога с всички средства търсят облаги, но по-често извършват



Нормалното общуване между децата изключва насилието

престъпления без определен мотив или обект. Малко от тях са мотивирани към еднотипни престъпления, които планират дълго време, потайно и целена-

сочено. Типичен пример е норвежецът Андруш Брайвук, който обвинява всички за световната несправедливост и се възприема като мисия да създаде един нормален свят. Типичен пресен пример у нас е младеж, който се гаври и изнасилва 83-годишна жена. Голяма част от антисоциалните прояви се извършват от социопати - разновидност на психопатите, които имат патологично поведение в социалната сфера, имат трайни гневни и яростни реакции, обуславящи брутално поведение, без чувство за вина или разкаяние. Психопатите извършват над 15% от тежките престъпления.

Следва да се подчертае, че много от престъпленията се извършват от лица с други, различни психични заболявания, като най-съществен и рисков остава въпросът дали извършителят е вменяем. По света има редица примери за осъдени неоснователно невменяеми, но още повече са примерите на съзнателни престъпници, избегнали наказанието като невменяеми.

Заслужава внимание фактът, че много от извършителите на престъпления срещу личности са млади хора. Поради развихрена емоционалност и социална неумелност по-лесно скромни мотиви като обиди, ревност, потребност от средства, вещи, дрога предизвикват насилнически прояви, извършвани с неограничена жестокост. В основата на насилническите прояви е нежеланието да се приемат утвърдените норми на социално поведение и непримиримостта, че само държавата може

лията, която изобилства с подобни примери, но достатъчни са телевизията, филмите и пресата с най-изтънчени форми на жестокости и садизъм. Безспорно огромна е ролята на електронните игри, при които, за да бъде наказано едно провинение или грешка, се жертва животът на десетки хора. Но най-дълбоко съзнанието се трансформира в агресивно поведение от обществената социалнополитическа среда. Икономическата криза, липсата на законност и социален ред въздействат непрекъснато върху всички слоеве на населението, защото няма по-мощен стимул към агресия и престъпност от безнаказаността.

Точно тази среда е причина и за ширещата се организирана престъпност, при която мотивацията на групите прояви е съвсем различна. Началото е наглед невинно, когато сме обединени, сме по-сигурни и по-силни. Започва се със спортното пристрастие, минава през ксенофобия и расизъм, за да достигне до кражби, рекет, отвлечения и убийства. В групата по-тъпите и страхливите добиват самочувствие и наглост, а по-интелигентните и силните се борят за лидерство и демонстрират бруталност. Всички негативни белези, които членовете на групата носят в себе си - генетични, насилнически, болестни, семейно обусловени, оказват влияние за йерархичното място и възлаганите задачи в групата. Членовете на организираната престъпност по-лесно достигат до крайна жестокост, не се страхуват от закона и са най-честите рецидивисти.

Най-важният фактор за туширане на агресията е всеотрасловото ѝ ограничаване в семейството, в училището и в цялото общество. Родителите, които милеят за децата си, трябва да се въздържат да потърсят лекарска помощ. Нашето училище следва коренно да промени отношението си и към най-дребните насилнически прояви. А държавата трябва да покаже, че няма безнаказаност за противобществените прояви.

Снимка Рада ПЕТКОВА

**Родителите, които милеят за децата си, трябва да се въздържат в тях и да не се плашат да потърсят лекарска помощ**

да упражнява насилие.

Не всички насилници могат да бъдат разпознати още в детската възраст, но някои прояви трябва да заострят вниманието на родителите. Най-честите предвестници за насилие са импулсивно поведение, немотивирана раздразнителност, потиснатост, отказ от игри, отмъстителност, нежелание за учене, бягство, отчаяние, мисли за самоубийство или убийство. Съчетанието на няколко от изброените прояви налага отнасянето до специалист. Преди всичко трябва да се уточни дали се отнася до сериозно психично заболяване, междинната форма - психопатия, или за деца със заложеност към насилие, отраснали в тежка домашна обстановка, малтретиранни, от семейства на алкохолици, наркомани, престъпници и др.

Насилието е в съзнанието, агресията се заражда в семейството, но се усъвършенства на улицата и в училище, за да се практикува навсякъде в обществото. Има и много традиционни учебници и онагледени "ръководства" по насилие и агресия. Добре е, че младите не четат биб-

## Lacto 4

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

### Натуралният пробиотик

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции

30 капсули

Проф. Чавдаров преглежда и консултира деца и родители в Неврологичен център „Сацер“, тел. 02/968 60 90



# Настъпни любимият сезон на депресията

Следпразничната депресия не е измислица на хора, измъчвани от

мисълта как ще заменят отрупаните трапези и безгрижното настроение с напрежнатия работен ден. Според Световната здравна организация проблемът засяга половината от населението на Земята. Депресията може да продължи от два часа до няколко седмици и да нанесе тежък удар върху организма ни. Според специалистите пикът на стреса е през декември-януари. През тези месеци най-често се включва пусковият механизъм на емоционалните разстройства. При това в стресово състояние се намира не само психиката, а и тялото ни - трудно му е да възприема ярката светлина например, силните звуци, настройва се на сънлива вълна.

Звучи невероятно, но следпразничната депресия ни настига още преди празниците - последните работни дни, суматохата, необходимостта да се ку-

- Не допускате стресът да ви хване за гушата в първите работни дни

*Нищо не се бори по-успешно с депресията от физическото натоварване*

ките на стреса и да го превърнем в приятно изживяване.

Като за начало да помогнем на организма си. Той честно е работил за нас през всичките натоварени дни - търпял е мързела и лакомията ни, старателно се е борил с излишъка от алкохол и недостатъчния сън. Организмът ни е изтощен и определено му е трудно. Ползете го с разтоварващ ден. Минете на плодово-зеленчукова диета, почерпете го с пряно изстискан сок от целина. Вярно, че не е вкусно, но ще ви върне предишния цвят на лице.

Спомнете си гумата

"спорт". Нищо не се бори по-успешно с депресията от физическото натоварване. Ако пък съвсем ви мързи, разходете се преди лягане. И това е нещо, въпреки че тялото ви заслужава по-сериозно раздвижване. Спомнете си, че някои хора ходят на танци или фитнес, плуват, занимават се с йога и никои от тях не се е оплакал, че стресът го е притиснал до стената. Ето ви още един стимул - доказано е, че здравите, поддържани и стегнати хора по-бързо се придвижват по служебната стълбица и ги споделят по-успешна кариера.

Върнете се към предишния си режим. Празниците обръкват графика на всеки, ставаме в различни часове, но задължително лягаме прекалено късно. Към безгрижното мързелуване лесно се привиква, но влизането в работни реалности носи стрес. Затова трябва да се опитаме мак-



Обикновената разходка също може да отнеме стреса  
Снимка  
Росен ВЕРГИЛОВ

симално бързо да се върнем към нормалния си режим, което означава и да се съобразим с биологичния си часовник.

Не се натоварвайте веднага с прекалено много работа. Ако имате възможност, следвайте това правило и по-нататък през годината. Справете се с неотложните ангажименти, а другите нека да почакат, докато празничното настроение съвсем ви напусне.

За да не се превърне скучният работен ден в катастрофа, помислете как по-интересно да прекарвате вечерите. Разнообразието ще ви донесе положителни емоции и няма да

допусне стресът да затегне хватката си.

Всъщност животът продължава. Спомнете си колко още празници предстоят и се настройте позитивно. Работата ви съвсем не е толкова неприятна. Психолозите твърдят, че ако си представите бъдещите успехи, достигането им е само въпрос на време.

Отложете социалните мрежи. Обсъждането на изминалите празници в интернет и разглеждането на снимки са приятно занимание, но ще ви дистанцират още повече от служебните задачи и адаптацията ще стане още по-трудна. (ЖЗ)



Вие сте опората на семейството.  
А кой ще се погрижи за Вашата опора?

**Троксевазин®**

Погрижете се за **разширените вени** с комплексната и достъпна помощ на Троксевазин®.

- ✓ Облекчава болката
- ✓ Премахва тежестта, умората и отоците в краката
- ✓ Тонизира вените
- ✓ Укрепва стените на венозните съдове



Троксевазин се предлага в две форми за комплексно решение на проблема с разширените вени:

- 🧴 гел за локално приложение и
- 📄 бързо усвоими капсули за поддържане на цялата венозна система.





Мастните киселини, които се съдържат в зехтина, потискат чувството на глад

# Слънчевите очила задължителни и през зимата



## Ултравиолетовите лъчи не признават сезоните

Кристина ПЕШИНА

Много хора смятат, че не е нужно да носят слънчеви очила през зимата. Това обаче в никакъв случай не е вярно. Не се залъгвайте, че сивите облачни дни са безобидни за зрението ви. Специалисти твърдят, че именно те са по-опасни, тъй като слънцето е по-ниско и светлината попада под по-малък ъгъл в окото. В същото време зеницата на човек е по-разширена и позволява

безпрепятственото нахлуване на гразнещите лъчи. Отразяването им в снежната покривка би могло да доведе до сериозни увреждания на очите и дори до слепота. Значителният поток ултравиолетови лъчи бавно, но сигурно може да причини изгаряне на очите ви и да доведе до катаракта.

И въпреки предупрежденията на офталмолозите хората продължават да правят компромиси със зрението си, купувайки очила от какви ли не улични

сергии и навилиони. Ползването на некачествени очила е още по-опасно от липсата им. Най-уязвими са децата, хората със светли очи и възрастните, които имат офталмологични проблеми.

Милена Крънчева работи в столична оптика от няколко години и помага на своите клиенти при избора им на модерни и качествени очила.

"Три са основните характеристики, на които трябва да обърнем внимание при избора на очила -

100% непроницаемост на ултравиолетовите лъчи, антирефлексно покритие и поляризация. Не си мислете, че колкото по-тъмни са стъклата, толкова тяхната защита е по-голяма", предупреждава събеседничката ни. Самите стъкла могат да бъдат оцветени в кафяво, сиво, зелено или черно. Степената на затъмнение е различна - от 12% до 95%. Изборът и предпочитанията са индивидуални за всеки.

От степената на оцветяване на стъклата зависи защитата от яркостта на светлината, а материалът, от който са направени лещите, определя възможността за предпазване от вредните лъчения, най-вече ултравиолетовите лъчи.

"Всички маркови очила имат паспорт, в който е описана степената на защита - от клас 0 до клас 4, като последните са пригодени за най-интензивна светлина и лъчение", продължава Милена.

Предлагат се и очила с т.нар. екстремнозащитни филтри за хора, които имат очни заболявания - оперирани от перде, с ув-

*Зимният сезон е времето да се сдобие с качествени очила на изгодни цени*

редена ретина и др.

Специалните слънчеви очила са задължителен атрибут към екипировката на любителите на зимните спортове. Освен че в планините надморската височина е по-голяма, отражението на лъчите в снега заслепява и уврежда зрението. Ски очилата са с поляризиращи стъкла, които не позволяват отблясъците от снега да ни навредят. Важно е да се избират очила, които да прилепват плътно към лицето и да предпазват от всички страни окото, подобно на маска.

Дори и да не сте фен на заснежени била, носенето на очила в градска среда също не бива да се пренебрегва. "По-тъмните стъкла са подходящи при слънце и сняг. Ако пък ви се наложи да шофирате в облачно време или мъгла, изберете очила с по-светли стъкла, които

осигуряват по-добра видимост и в същото време предпазват очите", съветва продавач-консултантката.

Малчуганите са едни от най-засегнатите от ултравиолетовите лъчи. Те прекарват повече време навън, а очите им са по-чувствителни. Затова именно и грижата за зрението на децата е изключително важна, а компромис относно качеството на техните очила е недопустим.

Зимният сезон е времето да се сдобие с качествени очила на изгодни цени. Намаленията достигат на места до 70 процента. Разбира се, дизайнерите не почистват и предлагат актуални колекции и за тази част от годината. Формите на очилата са добре познати още от лятото. Разликата е в цвѳта на рамките. Преобладават сивите и сепмпи тонове, заместващи типично летните шарени и пъстри. Независимо от диктуващите модни тенденции изборът остава изцяло във ваши ръце. Все пак никой не може да ви забрани да гледате зимата през розови очила.

## Мащабна инициатива за приемната грижа започва през тази година

Мобилтел постави началото на мащабен проект в подкрепа и популяризиране на приемната грижа. Той ще се осъществи в партньорство с Министерството на труда и социалната политика, Националната мрежа за децата, Българския дарителски форум и Държавната агенция за закрила на детето.

В рамките на "Приеми дете. Създай бъдеще" компанията ще предостави на 100 нови приемни семейства ежесмесечна финансова помощ за период от една година. Семействата, приели в дома си дете, лишено от родителски грижи, ще получават допълнителни 100 лева всеки месец, които да покриват част от техните разходи. За пожелалите да се погрижат за отглеждането на дете с увреждане подкрепата ще бъде удвоена. Инициативата ще включва през 2012 г. и информационна кампания в цялата страна, с която да се популяризират социалната услуга и възможностите за нейната успешна реализация.

Допълнителната финансова помощ от Мобилтел ще бъде достъпна за онези семейства, които заявят интерес да станат приемни родители след 1 януари 2012 г. и които бъдат утвърдени като такива след преминаването на регламентирания от Закона за закрила на детето подбор.

Приемната грижа е възможност за децата, лишени от грижите на собствените си родители, да израснат в семейна среда, да установят емоционална



връзка с приемните си родители, да усвоят социални модели на поведение и да развият своя потенциал за независим живот.

Проектът "Приеми дете. Създай бъдеще" ще подкрепи приетия от правителството План за действие за изпълнение на Националната стратегия "Визия за деинституционализация на децата в Република България". Той цели затварянето на 137 социални дома за деца в следващите 15 години и предотвратяване на изоставянето на деца в подобни институции. В тази връзка инициативата на Мобилтел е навременен отговор и на необходимостта от приемни родители, която се очаква да възникне след влизането в сила през 2013 г. на забрана за изоставяне на бебета от 0 до 3 в социални домове.

Посланик на добра воля на "Приеми дете. Създай бъдеще" ще бъдат мъниците от Детска формация "Бон-Бон", които ще посветят на благородната инициатива своята нова песен "Химн на децата".

## ЛЮБОПИТНО



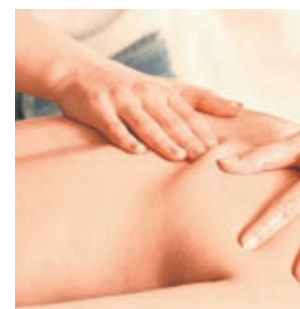
### Интелект

Специалистите по хранене предупреждават любители на обилните бюда и богати трапези, че преяждането вреди не само на фигурата, но и на мозъка. Диетолозите са установили при лабораторни изследвания, че злоупотребата с храна води до влошаване на умствените способности. А умерената консумация на здравословни храна влияе положително на поведението и интелектуалните възможности.



### Махмурлук

Изследователи твърдят, че най-ефикасното средство срещу махмурлук е комбинацията между салицилова киселина и кофеин. Тя може да премахне последствията от препиването само за 15 минути. Американски учени са на мнение, че съвсем скоро ще се появи хапче, което ще съдържа екстракти от кофеин и салицилова киселина. То ще облекчава бързо и ефикасно симптомите на злоупотребата с алкохол.



### Масаж

Стресът, напрежението, лошото настроение от мрачното време могат да останат само неприятен спомен, ако се подложите на масаж с вулканични камъни. Тази форма на терапия е известна още от древни времена и включва масаж с камъни с различна температура по лицето и тялото. Техниката помага за облекчаване на нервното напрежение, но също така има и благотворен ефект върху кръвоносните съдове.



# При измръзване забравете за разтриване със сняг

● С д-р Славян Стоилов разговаря Галина Спасова

Д-р Славян Стоилов е участник и лекар в десетки експедиции и е от малцината наши експерти по медицина на пътешествията. Изкачил е три континентални първенеца, посетил е над 80 страни.



Д-р Славян Стоилов

Д-р Стоилов, какво не знаем за опасността от измръзване и какво точно разбират специалистите под този термин?

- Буквално той означава измръзване на части от тялото. Докато прехождането означава това, което наричаме бяла смърт. Тоест бялата смърт в България се случва много рядко. Измръзванията, колкото и да е странно, могат да станат и в града, и при температури над нулата. Най-често - когато няма чисто зимни условия и когато хората не се пазят, понеже знаят, че температурата е над нулата. Характерните за зимата измръзвания се случват най-вече през преходните сезони. Защото има температура, която е обективна и е валидна за предметите. Но т.нар. ефективна или субективна температура е валидна само за живите организми и се определя от

силата на вятъра. Като зависимостта между силата на вятъра и субективната температура расте в геометрична прогресия. Има специални таблици за еквивалентната температура. Тоест ние може да имаме прогноза плюс 4 градуса, но при сила на вятъра 40-50 км в час тя да стигне до минус 10, примерно.

- Най-опасен е вятърът?

- Да, и когато е съчетан с повишена влажност в преходните сезони. Най-големите грами в българския туризъм са настъпвали в късна пролет или ранна есен. Измръзванията се случват на най-логичните места - пръстите на ръцете и на краката. Те имат най-голяма площ и през тях се излъчва най-много топлина. И когато те започват да изстиват, за да се запази тялото живо, да има топлина за гръдния кош, където е сърцето, и за главата, то започва да си прибира топлина от те-

зи части, които не са му нужни в момента, и да ги "отписва". И освен че човек губи най-много топлина през пръстите на краката и на ръцете, тялото допълнително прибира топлина от тях навътре. Пръстите не се хранят и измръзват.

- Какви са първите признаци за настъпило измръзване?

- Първата степен е побледняване на кожата и начало на обезчувствяване на засегнатите пръсти, започват да побеляват скулите, носът и ушите. В тази фаза може да се помогне много.

- Кои са най-грубите грешки в опит да се преодолеят началните степени на измръзване?

- Първо, разтриването със сняг, което води до изключително тежки поражения, и второ - употребата на концентриран алкохол. Защото обикновено той се използва в дози, надхвърлящи терапевтичните. След краткотрайно разширяване на кръвоносните съдове, по време на което тялото е загубило още повече топлина, действието на алкохола изчезва. Друга грешка - когато се влезе в хижа, веднага да се отиде до печката, да се топят ръцете или краката в гореща вода. Тогава стават най-тежките поражения. Кожата буквално може да окапе след ня-

колко дни. Виждал съм хора, които почти се опират в печката, защото нямат чувствителност, и си залепват даже ръцете върху печката. А при опитни планинари се е налагала ампутация на краката, защото при измръзване на стъпалата са ги потопили в гореща вода. Голяма грешка е да се носят ръкавици с пет пръста - изберете без пръсти или с един пръст.

- Как се разпознава втората степен на

„

Измръзванията могат да станат и в града, и при температури над нулата

измръзване?

- Започват да се проявяват и общи симптоми. Треперенето като физиологичен механизъм при всички животни е опит на тялото да се спаси, като си произведе топлина. Така че страшното не е, когато човек почва да трепери от студ, а когато престане да трепери. Тогава трябва да има приятели да го спасяват, защото той вече не може да направи нищо. И когато първоначалното обез-



Неадекватната екипировка може да ни създаде сериозни проблеми с ниските температури Снимка Рага ПЕТКОВА

чувствяване на крайниците и зачервяването преминават в побледняване и започне треперенето, нещата навлизат в следващата фаза, което е вече доста по-сложно. Едно е сигурно - веднъж измръзнали части на тялото, остават за цял живот почувствителни и винаги има опасност от същия проблем.

- Най-коварните места по нашите планини?

- Това е Стара планина, която е климатична

граница и там времето може да се промени в рамките на 20 минути. Наистина най-големите трагедии в българския туризъм са станали в Стара планина. Виждал съм как времето се променя за 10 минути. И винаги съм твърдял, когато са ме питали, разбира се, че Стара планина, първо - не е за сам човек, независимо дали през лятото, или през зимата, и второ - тя е само за подготвени туристи.



Мирослава КИРИЛОВА

Зима е. Снежните върхове примамват скиори и любители на планината, но всички знаем, че ни дебнат опасности. Какви са, решихме да разберем от централата на Планинска спасителна служба (ПСС) към Българския червен кръст (БЧК). От там новините са оптимистични: "В съзнанието на българите започнаха да се поя-

## Планината не обича самонадеяните

вяват първите бели лясновици на култура и правилно поведение в планината", отбеляза Иван Драгошинов, дежурен към службата на Витоша. По празниците не е имало бум на пияни и свръхуверени планинари.

Опитният планински водач Георги Георгиев-Черния разказа, че най-често причините за нещастни случаи в планината са: недостатъчно познаване на специфичните условия, надценяване на собствените възможности и подготовка. Много важна е психологическата бариера за вземане на адекватно решение за изчакване, връщане, прекратяване на излета при рязка промяна на условията в планината. Не е геройство да продължиш пътя си при буря например, само и само да стигнеш до желаното място. Най-рискови според думите на Георги Георгиев, който е част от Сдружение "Свободни планини",

обаче си остават хората, които имат техническата подготовка да карат ски, но все още нямат достатъчно опит при избор на терен, линия за спускане, състояние на снега и т.н. Това всъщност е и най-масовата група. Едно е да са ти обяснявали как се реагира в екстремна ситуация, друго е да си го изпитал и приложил. Ето защо редица организации предлагат курсове за оцеляване в планината. "Разващо е, че в последните години хората сами ни търсят за подобни обучения", сподели алпинистът. Негова курсистка беше силно впечатлена от обучението при Жоро-Черния: "Небрежно разказва спиращи гръха истории, докато ти връзва осигурителното въже. Лавините му викат на малко име". За подобни природни стихии наистина трябва да имаш сериозна подготовка, защото, освен да се предпазиш, можеш да спасиш и

човешки живот. Първите 15-20 минути са най-важни за изваждането на човек от снежната клопка. Не си мислете обаче, че лавините са рядкост в по-ниската част на планините, както и в близост до ски пистите. Напротив. Казват, че времето е архитектът на лавините и при повече сняг, наклонени терени и подходяща температура се свличат огромни снежни маси, които могат да застрашат живота ви. Затова е задължително да следите за обозначението на лавиноопасните участъци - маркировка с шахматно разположени жълти и черни квадрати.

"Помагат и т.нар. индивидуални лавинни уреди, които представляват портативни приемник-предаватели на стандартизирана в цял свят честота - 457 Khz. Но все още са доста скъпи (около 200 \$) и се използват най-често от фрирайдърите,

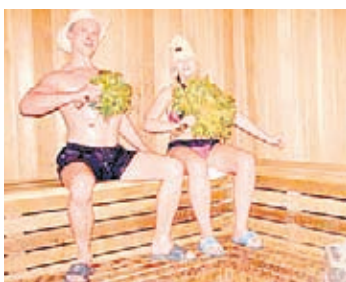
които карат по необработени терени", разясни Иван Драгошинов. Добре е да не се движим сами, но от ПСС признават, че честото натъкване на туристи, които просто грабват раницата и тръгват към планината. "Тези самоуверени планинари няма да свършат никога, но смелостта им не бива да граничи с глупост. Аз лично не одобрявам човек да тръгне сам, особено в зимни условия, но има и хора, които са добре подготвени за такава проява", разказа ни опитният спасител.

Оказва се, че навлизането на мобилните телефони и по-модерни техники значително е подобрило ефективността на службата. "Много по-бързо се сигнализира за нещастен случай, а доста често помагаме от разстояние със съвети и информация по телефона. Важното е да не се изпада в паника." Примерите са много - спасителите към БЧК позна-

ват добре районите и ако някой скиор, сноубордист или екстремист се е изгубил, следил е маркировката до едно известно време, но пада мъгла и загубва пътеката, планинските спасители успяват да го упътят. Не се налага екипът да излиза на открито и когато туристите си носят GPS устройства. "Ето защо винаги повтаряме джиесите да са заредени и да не се използват за снимки във Facebook и за правене на клипчета, защото мобилните телефони спасяват човешки живот", подчерта събеседникът ни.

Ще завършим с думите му: "Времето е най-сериозният фактор в планината, буквално за два-три часа може да ни заведе от рая в ада. Много от нещастията могат да бъдат избегнати, ако хората имат малко повече знания и подготвеност за излизането си в планината."





**Irish Coffee - ирландското кафе е абсолютната класика**

Приготвянето наглед е съвсем просто, но трябва да се прави с търпение и внимание, за да се получи желаният краен ефект на етажи. Класическата чаша е от дебело стъкло, издължена, на столче и с гръжка. За улеснение има разделителни линии като мензура за основните съставки: кафява захар (2 ч.л.), ирландско уиски (30 мл), горещо еспресо (120 мл) и на върха като снежна шапка - гве лъжици бита сметана. Продуктите се сипват в тази последователност и чашата се сервира върху бяла порцеланова чинийка. Напитката се разбърква с коктейлна лъжичка с дълга гръжка. Друг вариант на приготвяне е да разбъркате всички съставки без сметаната, докато захарта се разтвори и след това да декорирате.

По желание отгоре може да се настърже черен шоколад, да се направи от шаблон фигурка с какао или ароматът да се подсили с 2 щипки индийско орехче. При спазване на пропорциите можете да си направите ирландско кафе и в огнеупорна стъклена или порцеланова чаша. Изпийте го с удоволствие и накрая си облежете мустачките от сметана, които са част от цялото преживяване с неповторимото ирландско кафе, създадено от Джоузеф Шеридън в една студена зимна нощ.

#### Горещо какао

Макар и да е един от традиционните продукти, дошли заедно с конквистадорите в Европа, какаото вече смята Стария континент за свое място и се употребява едва ли не повече, отколкото в родината му. Любопитно е, че "храната на боговете", напитката на водна основа шоколатъл, с която аптекският владетел Монтесума II впечатлил хората на Кортес, всъщност е била подправена с ванилия и черен пипер, но не и подсладена.

За 6 чаши горещо какао ни трябва три чаши нискомаслено краве (може

## Омайните топли напитки

От опит знаем какво блаженство е топлият билков чай с лимон и мед, особено в студенто време. Ако добавим и глътка коняк, вече имаме празник за сетивата. С още прости съставки - какао, кафе, вино и малко умения, можем всеки ден да си сервираме възшебни напитки, които да ни тонизират и да ни доставят уют и удоволствие не само когато сме сами у дома, но и когато поканим гости.

и соево) мляко, 100 г натурално какао на прах, 50-80 г кафява захар (на вкус), 1 с.л. царевично нишесте. Продуктите се смесват в касерола и се разбъркват добре, за да не останат бучици. На тих огън сместа се вари, докато кипне, като непрекъснато се разбърква. Маха се от котлона и се сервира. Гъсмотата на напитката създава илюзия за много сметана, но всъщност рецептата е нискокалорична. Въпреки това с чаша горещо какао спокойно ще заместите късната или следобедната закуска. Мо-

жете да го разнообразите с лъжица бренди към всяка порция или да прибавите съвсем по мексикански щипка лют червен пипер за обограване.

#### Пунш за шофьори

Вкусната гореща прелест с круши, червени боровинки и ванилия може да утешава тези, които не трябва да употребяват алкохол по време на партията. Необходими са половин чаша захар, 1 чаша вода, парче пресен джинджифил, 3 круши, лимон на резени, 1 чаша замразени боровинки, 2 литра ябъл-



ков сок, 2 ванилии, 1 ч.л. смес от китайски подправки.

Водата, захарта, нарязаният на ситно джинджифил и 1 нарязана круша се загряват до кипене. След половин час ароматната отвара се прецежда. Към нея се добавя сокът от ябълки, крушите, лимоните на резенчета и смесената подправка. Варете с непрекъснато бъркане петнайсет минути. Накрая се добавят ванилията и боровинките, за да се поварят всички заедно още няколко минути на слаб огън. Пуншът става още по-ароматен, ако се охладува за една нощ и се затопли на средна степен преди пиенето. Сервира се в глинени или керамични чаши.



#### Емукем

Преди да изпълните някоя от рецептите, добре е да се съобразите не само с наличните продукти, но и със съдовете за приготвяне и сервиране на топли напитки. При топли напитки и студентите коктейли спазването на пропорциите е от голямо значение за добрия вкус. Допълнителните прибори, лъжичките и декорациите също са важни за крайния резултат. Топлите напитки на база на какао и кафе могат да се поднасят самостоятелно, заедно с дребни сладки, кексове, торти и всякакви десерти, предвидени от домакинята, както и с шоколадови бонбони и

трюфели. Болетата и пуншове-те са подходящи за коктейлно парти, когато мезетата могат да бъдат различни видове канчета, хапки с кашкавал, пилешко или сирене, солени от многолистно тесто или пурички с различни пълнежи от фини точени кори. Грейното вино и сайдерът могат да се поднасят и с типичните зимни нашенски гозби, но и с баница и ориенталски сладкиши. Основното правило е да отделите време и да анализирате съдържанието на кухненския шкаф и хладилника, за да предложите приятно меню с много въображение.



#### Зимна приказка за всеки

Това си е една непретенциозна, но много приятна напитка, която носи любимите коледни аромати и удрява чувството за празничност до края на зимата. За 6 порции са необходими 800 мл нискомаслено мляко, 100 г кафява захар, 100 мл ликьор от кафе като "Калуа" или "Тиа Мария", 2 с.л. какао на прах, 2 ванилии, 1 ч.л. канела на прах.

В половин чаша мляко се смесват всички съставки и се разбъркват, докато се получи еднородна смес. Останалото мляко се кипва в касерола, след което двете части се смесват и се махат от огъня. Подходящо е сервирането в керамични купички или тумбести порцеланови чаши. Топлата напитка е без глутен и с високо съдържание на калций.

Страницата подготви  
Бойка Велинова

#### ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

#### Краят на света се отлага

Предсказанията за края на света са лошо разчетени послания. Древните са прочели настоящето ни по друг начин - през 2012 г. започва XXI в. Защото не хронологията на датите, а хрониката на събитията следват епохалните промени. Една сега се видя: след смъртта на стария комунизъм умря и старият капитализъм. За първи път демокрацията и пазарната икономика се изправиха една срещу друга, като двете отровени от собствената си отрова змии. За първи път кризата на християнските добродетели и на морала като общочовешка ценност доведе до световна криза. Тя е свързана със светозледа на богатите, но и с алчността на средната класа, както и с тоталната духовна нищета на нищите. Всички сме в опiums на бързоликвидните си цели. На необезпечени кредити. Но живеенето назаем свърши. Започва животът без никакви аванси. Механизмите на овехтялата демокрация, изхабени и демодирани, спряха да произвеждат устойчиво бъдеще, както и надеждно настояще. След 1989 г., когато комунизмът рухна, човечеството си отпърхна - студентата война свърши, термоядрената се отдалечи като възможност. Но Западът като цяло, останал без страховете, които го стимулираха да бъде верен на принципите си, не осъзна, че в битката със своя противен противник е заприличал на него. И вместо да поведе човечеството към следващия етап на духовното съвършенство, той тръгна да печели нови пазари, да прави виртуални сделки, да се срабства с комунистическите капиталисти, да души за по-евтина работна ръка... И да обръща гръб на своите наемни работници. Затова 2012 г. ще е фатална за мнозина, финална за общите ни безобразия, стартова към друг, по-висш етап на планетарното развитие. Оттук насетне светът ще започне много бавно да възвръща човешкия си облик. Бавно, защото от озверелостта си лице на хищник трябва да се преобрази до своя изначален образ и подобие. Затова от всеки ще се изисква до края на живота си да бъде честит и чист, честен и чудесен, чист и човечен, обичан и обичащ... За да не дойде никога краят на света.





# Нашият зрител обича своя театър

● С актьора Николай Урумов разговаря Галина Спасова

*Рангел Вълчанов пръв откри в него самородното златно късче талант, пръкнало се "на края на географията". След "А сега накъде" дойдоха много десетки филмови и театрални роли. Николай Урумов споделя, че едва след "Дунав мост" разбрал какво е да те разпознават на улицата. Първото му назначение е в театър "София", по собствените му думи вече има "големия столичен шлем", защото е играл на всички сцени в София. Отскоро отново е на щат в Народния, играе в много провинциални театри и пред българска публика в чужбина. Позира за снимка сериозен, защото такова е отношението му към живота в момента и "не ни е широко около врата, за да цъфтим от страниците на вестниците".*

**сионалният актьор, ако текстът не му гоняга?**

- Отказва да играе. Имал съм доста такива случаи. Ако не ме провокира текстът или ме кара да се чувствам лъжец, да не съм верен, аз няма да бъда полезен нито на себе си, нито на спектакъла, нито на режисьора, нито на театъра, нито на зрителите. В такива случаи може би друг би открил някаква своя истина в тази история. Според мен винаги става по-силно и по-честно, когато върваш сто процента на това, което правиш, и му адвокатстваш.

**- Уникалният успех на моноспектакъла "Лалугер" заради това адвокатстване ли е?**

- 56 представления за 9 месеца е един своеобразен рекорд. Да, този човек, пристигнал тук, в големия град, от една малка гаричка в далечно малко селце...

аз го познавам. Аз така навремето със същия този влак пристигнах за първи път в София. Така че темите, на пръв поглед малки, но в същото време изключително големи, като все-лена, които той носи със себе си, историите, това са историите на моите съсед, на моите роднини, те са ми близки.

**- И те разказват за...**

- ...Все по-изчезваща любов и вяност между хората, за това е този спек-



Доверието изчезва  
между хората,  
както  
изчезващите  
видове в Черно  
море



такъл. Всеки търси любов и вяност. Доверието изчезва между хората, както изчезващите видове в Черно море. Може би заради вълчето време, в което живеем.

**- Нямаме ли вина за вълчето време?**

- Може би, но има и такива едни малки хорица, които носят със себе си изчезващи всъщност ценности. Такива герои са малко. Дякно Лалугера е човеколюбец, искрен и честен като дете. Той носи много доброта, много чистота, нежност, вяност и бива излъган. Изчезват нещата въпреки нас. Аз смятам, че нито читателите на този вестник, нито аз, нито ти сме виновниците за изчезването на това, не. То изчезва въпреки нас и се е появило също въпреки нас.

**- Защо доброта не може да бъде опазена?**

- Както казва героият, всеки човек е една приказка. Има неразказани приказки. Има недовършени приказки. Има и безсмислени приказки. Има приказки с неочаквано начало и неочакван край. Има вълшебни приказки. Те са най-хубави, защото носят любов, но рядко се случват. Човек без любов няма никаква приказка, човек без любов е една рошка. Една настръхнала, отръпена рошка, която бодее себе си и другите, боде, боли я. Театърът е една голяма приказка, театърът е един вълшебен и магичен свят, в който може би има и малко от тази любов и вяност.

**- Коронната ти театрална роля е Бай Ганьо. Това, че е вечен образ, ни звучеше като клише... има ли за дописване?**

- Мисля, че няма какво да се допише. Той казва: "Помогнаха на бай Ганьо да смъкне от плещите си агарянския ямурлук, метнаха му една европейска мантия и всички ахнаха, гаче той вече е станал цял европеец." Така можем спокойно да кажем, че е махнал после мантията, облякъл фрак, напред във времето, за да стигнем до днес, да махнем файтона и да го качим в лъскава лимузина - но в характера, чертите, нравите, няма какво да дописваме. Той е прекалено точен.

**- Ти как спасяваш душата си от разочарованията?**

- Бягайки в театъра. В по-красивия, по-чист и по-истински мечтан свят. Това пространство е имунизирано от лошото в ежедневието. Чувствам се като в храм. Както и когато вляза в църквата и се уединя, усещам сигурност и за-

щитеност, така се чувствам и тук. Това е. Ако трябва някъде примерно да избягам и да се скриеш със семейството си - някога са строили бомбоубежища - аз бих ги го-вел в театъра или в църквата.

**- Сънуваш ли си роли-те, сцената?**

- Сигурно, аз не помня сънища, не помня вицове, не помня весели истории. Това са трите неща, които не помня. Сещам се ей така, ако нещо е провокирано от някаква конкретна ситуация.

**- Коя роля би искал да добавиш към десетките изиграни?**

- Не съм от актьорите, които преследват някой режисьор с текст под мишница - било за да заснеме филм, било за да се постави на сцената. Ако не съм се срещнал с някоя роля, значи не е трябвало.

**- Артистичната среда у нас доброжелателна ли е към начинаещите?**

- Може би няма толкова възможности, от една страна, от друга - има много желаещи, които да се занимават с тази професия, и сигурно всеки си намира път, някаква среда. Населението намалява...

**- Но телевизиите се увиливат.**

- Да, и почнаха да снимат сериали, което е хубаво, и тези сериали имат своите звезди, и публиката има своите любимци. За да има някакво качество, трябва да има количество. Някога годишно се снимаха 28 филма за широк екран и два пъти по толкова за телевизията. И беше възможно от 70 филма да имаме 5 добри. Когато сега снимаме 4 филма годишно, как да имаме 5 добри? От тази гледна точка мисля, че това е добре и може би за тези млади хора ще има шанс, ще има изява.

**- Сега шансът за киноизява е най-вече в сериалите.**

- В такива сериали, които се пишат в понеделник, снимат се във вторник и се излъчват в петък, моите учители са ми забранили да участвам. И както казваше по подобен повод проф. Крикор Азарян - да бъдеш или да имаш, това е въпросът. За такъв тип сериали съм бил канен и съм отказвал. Да участваш в такъв сериал, е умение. Но аз сигурно ще ги ба-вя много, защото ще задавам повече въпроси, ще искам да ми бъдат поставени повече задачи и сигурно няма да успеем във вторник да го заснемем, за да го излъчим в петък.

**Т**ъгуваш ли по някогашното девствено и диво, навесено над морето Българево?

- Всяко настъпване на цивилизацията в този район е едно сбозуване с миналото. Аз имам разказ, в който съм описал това. Казва се "Море от желязо", това е моето детство. Вършиш пакости, всичко е красиво, не мислиш за сериозните неща в живота. Тичаш с босите крачета в меката като брашно сива прах, останала след колелетата на тракторите и каруците. По-късно асфалтираните улици бяха лукс, но на нас не ни беше приятно да играем на тях. Перка за ветрен генератор някак не ми се връзва с миризмата на водорасли, с кръска на чайките, с полюшването на житните класове. Перката ми стои като нещо привнесено, външно. Осеяна е сега морска Добруджа с такива перки. А приоритетите нали са уж селско стопанство и туризъм... а не енергетика. Ние нямаме нищо като конкретна стратегия, път, по който да вървим и да знаем какво правим.

**- Първите ти стъпки в киното и театъра съвпаднаха с навечерието на промените - какви бяха мечтите и каква реалността?**

- Като съм завършил на 10 ноември - дотогава въобще не съм си и представял, че ще има някаква промяна. Имал съм чувството, че аз ще умра и Тодор Живков ще е още жив, и старият строй също. Неподготвен бях, дори и мечтите ми не бяха подготвени. Изглеждаха без форма и очертания, живеехме в някаква неизвестност. Но в края на краищата, след един доста сериозен застои, в последните години забелязвам раздвигане в театъра и в киното. И мо-

же би започва да се случва нещо. Казвал съм и друг път - 10 ноември за театъра дойде на 1 януари 2011 година с въвеждането на театралната реформа. Аз стоям зад тази реформа, харесвам я.

**- Двизателят на това раздвигане?**

- Първо, прекъсна се практиката на социалистическата уравниловка. Нещата са вързани. Този подем може би подсказва, че има нужда от реформа и тя да бъде точно такава. Пълните салони, инте-ресът, събитията, които се случват по сцените - не само у нас, а и в чужбина - с български театрални трупи, създадоха средата за реформата. А за киното не мога да говоря нищо, защото година и половина не съм заставал пред камера. Срещата ми със зрителя през последните години основно може да се нарече театър.

**- Казваш, че зрителят е "побутнал" реформата, а променил ли се е? Играеш и пред българи в чужбина.**

- Нашият зрител е изключително театрален, той е възпитан да е театрален зрител с изграден критерий, обичащ своя театър, обичащ своите артисти. Има едно младо поколение, което малко в този период може би се е откъснало, може би не си е формирало вкуса или инстинкта за театър, но от година-две все повече и повече млади лица се виждат в салона и може би става естествено подборът на зрителите, а не колективно посещение на театрална постановка от предприятелие, училище, казарма и т.н. В чужбина не е по-различно, публиката реагира на истинността, на историите, на театралния език и диалога, който се води между сцена и зала.

**- Как се справя профе-**



Тина БОГОМИЛОВА

Бог отмива греховете с потапяне във вода, затова и всяка година на Богоявление смелчаците скачат за кръста в ледени езера.

Руснаците обаче не стават моржове само веднъж годишно. Те от векове се къпят в ледени води за здраве, но до реката или езерото има една дървена къщичка, в която се напарват.

Видимо разгорещените при минусови температури голи братушки изумявали чужденците, които смятали и налагането с метлички за самонаказание. Според друзи пък от там извира руската сила.

Банята в Русия е била достъпна за всички - и бедни, и богати полягали в парилнята. В дървената къщичка с нажежена печка, брезови метлички и ароматни билки руснаците от векове изпаряват стреса, напрежението и умората, а в ледените води връщат силите и страстта.

Парната баня отпуска тялото и душата. За руснаците парилката е като майчина утроба - тъмно, тихо и сигурно. А боят с метлички е своеобразен масаж. Клонките



## Особености на руската баня

- Братушките от векове изпаряват стреса и умората, а в ледените води връщат силите и страстта

се берат през лятото и се сушат на сянка. Преди банята метличката се топи в гореща вода около минута, изтръсква се

леко и е готова за парилнята. Руснаците най-много обичат брезовата метличка - заради здравината и еластичност-

та ѝ. Брезата помага при болки, рани и синини, пречиства кожата и гробовете.

В традиционната

руска баня водата, с която се поливат камъните, е билкова отвара от различни треви и аромати. Лавандула, мента, бреза, мащерка, лайка помагат при много болести, но и действат успокояващо и релаксиращо. Във водата може да се сложат лъжица мед, кафе и дори квас.

В парилнята не бива да се бърза. Не случайно за руснаците цяла събо-

*За руснаците парилката е като майчина утроба - тъмно, тихо и сигурно*

та някога е била "банинген" и дори обществените институции не работели. Добре е да се правят няколко посещения в парната баня с кратки интервали за почивка.

Нормално е да се правят поне две-три посещения по 15 минути с 10-минутни интервали. В парната баня трябва да се диша с отворена уста. Завършекът на традиционната руска баня е обливането с ледена вода, тъй като рязката промяна на температурата стимулира силно кръвообращението, закалява

тялото и създава усещане за очистиране и прераждане. Руската баня дава свежест, чисти тялото и гони простудата надалеч. Парата прочиства кожата от нечистотии, хидратира я и тя става нежна и мека.

При затруднено дишане, главоболие, сърцебиене трябва да се прекрати паренето и да се легне в стаята за почивка. В парилнята не се влиза и веднага след хранене и пиене, както и на гладен стомах.

Сваля се всичко - часовници, накити, очила... След банята се усеща силна жажда и е добре да се пие минерална вода. Руснаците най-често утоляват жаждата с квас. Ако сте в дървената къщичка, за да се отървете от килограми, не пийте течности поне 2 часа.

За руснаците банята е лечебница. И то не просто СПА глезотия, ами здравословен навик. А парилките с метличките отдавна са не само в степените, а във всяко кътче на земното кълбо.

Не традиционна руска, но поне парна баня има във всеки добър СПА хотел. Но разгорещени хора в ледени реки и езера си остават изумителна и днес гледка май само в Русия.

КАСТИНГ

ВЛЕЗ  
В СЕРИАЛА

ОТ ЯНУАРИ ПО БНТ 1

В.Търново - 10.01.2012, Интерхотел Велико Търново

Варна - 12.01.2012, Гранд Хотел Димят

Бургас - 14.01.2012, Хотел Аква Бургас

Пловдив - 16.01.2012, Хотел Дегеман Тримонциум Пловдив

София - 18, 19 и 20.01.2012, Хотел Родина

\* начален час на кастингите: 10 часа

casting.bnt.bg

CASTING  
ВЛЕЗ В СЕРИАЛА1  
БНТ





Кристина ПЕШИНА

# Рисунките върху тяло - мода от хилядолетия

● Временните татуировки са безопасни, безболезнени и не те обвързват за цял живот като постоянните

лактите, раменете и гърба. В индийските рисунки често се срещат мантри, мандали и други символи от техните богати и разнообразни традиции.

Освен разкрасителния ефект хенна рисунките имат и практически аспект - охлаждащия ефект на къната върху кожата.

Увлечението по рисунките върху тяло постепенно завладя целия свят. Днес популярността им расте и на Стария континент. Временните татуировки са безопасни, безболезнени и не те обвързват за цял живот като постоянните. Винаги можеш да ги смениш, когато ти омръзнат. Петра Добревска е художник и се занимава с бодиарт изкуство. Тя ни запозна по-отблизо с техниките при приготвянето на къната и нейното нанасяне върху тялото. "Има различни рецепти за приготвянето на къната. Едната е при пълно запазване на естествения състав на хенната без добавяне на каквато и да е химия, изцяло естествен продукт. Индийците прибавят различни етерични масла за засилване на ефекта и издържливостта. В днешно време не е изключен и някакъв химичен елемент, за да стане багрилото по-силно и да издържи до 2-3 седмици", разказва Петра. Традиционните индийски къни са червени и черни и съдържат пигменти, които, като влязат в кон-



такт с кожата, засилват цвета. Целият процес е дълъг и бавен. "След като се нанесе върху тялото, се изчака да изсъхне, фиксира се с киселина, после се изстъргва. Намазва се със съответното масло и чак на следващия ден татуировката може да се види в крайния ѝ вид. Тогава вече и цветът се е засилил максимално", продължава събеседничката ни. Съкращаването на целия този процес е и другата причина, поради която някои прибягват до химията. Така само след час можете да се фукате с готовата рисунка. "Има гелове, които се добавят към къната. В началото те не се виждат, но след около 10 часа татуировката вече е станала с много наситени тъмнокафяви и тъмночервени цветове. Ролята на гела е да активира цветовете по-бързо", казва Петра.

Рисуването върху кожата става с апликатор или тънки четчици. Това, както разбираме, зависи

от орнаментите. Ползват се шаблони, но събеседничката ни твърди, че тя самата предпочита да импровизира на момента. "Обикновено хората идват с готова идея, която доразвиваме, или пък си избират нещо от готовите рисунки", продължава художничката. Майсторите на традиционни индийски хенна рисунки понякога съчетават и двата цвята на къната. В украсата се добавят и различни камъни. Всичко това, смесено със сложните и разнообразни елементи, дава изумителен резултат. Като красиво пано, което трудно можеш да предположиш, че е излязло изпод нечия ръка.

Татуировките у нас са по-прости и по-европеизирани. В повечето случаи се прави временна рисунка, чиято тенденция е да се превърне в постоянна татуировка. Това дава възможност за размисъл и преценка преди трудно обратимата стъпка. По-запалени по временните

татуировки, както по всичко модерно, са предимно жените. Те избират обикновено различни растителни елементи, цветя, птици. Изключително популярни в момента и сред двата пола са надписите - дадена дума, име, откъс от песен или стих, надпис, вpletен в някакъв друг елемент. Местата на татуировката също са различни, но като цяло се избират по-видимите. А какво по-видимо от лицето например, което се оказва все по-предпочитано днес.

Татуировките, направени с хенна, издържат около две седмици. Започват да избеляват и постепенно изчезват, като могат да бъдат повторени, когато започнат да бледнеят. Цената на една такава татуировка започва от 10 лева и расте пропорционално с нейния размер. Подновяването ѝ се таксува наполовина.

Ако сте любител на бодиарт изкуството, но не се осмелявате да си направите нещо, което ще трябва цял живот да гледате върху тялото си, временната татуировка е едно добро решение. Ще ви даде време да решите дали точно това искате и дали точно там го искате. А ако пък се окаже, че желанието ви се е изпарило заедно с рисунката, поне ще сте пробвали, без да сте изгубили нищо.

Бодиартът се смята за едно от най-древните изкуства. Изрисуването на тялото с къна се приема за негов първоизточник и е разкрасителен метод, датиращ от хиляди години. Хенна е името на растението, от което се прави къната. В превод думата означава червено. Хенна се нарича и самото изкуство на изрисуване на тялото. Макар и широко разпространено в индийските и ориенталските култури, първи са използвали къната древните египтяни. Те боядисвали ноктите на краката и ръцете си, косите на покойниците. По-заможните граждани в египетското общество пък използвали къната в грима си. В по-късни години рисуването върху тялото се разпространява в Ориента, Индия и Северна Африка. Свързва се с различни обредни, културни и празнични ритуали и е абсолютно задължително за сватбената церемония. Два дни преди нея се събират жените от рода и старателно изрисуват дланите, ходила-

*Татуировките, направени с хенна, издържат около две седмици*

та и различни части от тялото на булката. Яркостта на цветовете е пряко свързана с любовта - колкото те са по-наситени, толкова и чувството ще е по-силно. Сред множеството елементи и шарки се вplита умело името на жениха, което той трябва да открие през първата брачна нощ. Мотивите на рисунките са различни в зависимост от регионите. Арабските рисунки са характерни с големи флорални мотиви и украсяват предимно дланите и ходилата на жените. Африканските мотиви са геометрични, ъгловати и изрисувани с дебели линии, отразяващи религиозните вярвания. Рисунките от Индия и Пакистан са наситени с изображения на птици и тропически растения, характерни за региона. Линиите са тънки и фини и освен дланите и ходилата покриват също прасците, ръцете до

## 1. Облекчава при ухапване от насекоми

Ако намажем ухапаното от комар място, сърбежът намалява, както и подутината.

## 2. Намалява болката от изгаряне

Зъбна паста върху неговите изгаряния, които не са открита рана, облекчава, намалява болката и предотвратява образуването на знои и прищипи. Пастата трябва да се нанесе внимателно веднага след изгарянето.

## 3. Скрива недостатъци по кожата

Ако искате да ускорите процеса на заздравяване на кожата след отстраняването на пъпка, намажете мястото с паста за зъби. Направете това преди лягане, а на сутринта измийте засъхналата паста. Някои жени дори изпо-

## 11 необичайни приложения на пастата за зъби



лзват пастата за зъби вместо скраб за лице.

## 4. Изчиства ноктите до блясък

Както е известно, в състава на пастата за зъби има вещества, които възстановяват зъбния емайл. Затова тя е способна да направи ноктите ви

здрави, чисти и лъскави. Само трябва да си вземете още една четка за зъби.

## 5. Може да замести гела за коса

Пастата за зъби във вид на гел съдържа същите разтворими във вода полимери, както и гелът за коса. Затова, ако нямате

подръка такъв гел, можете да използвате паста за зъби за фиксиране на косата.

## 6. Отстранява неприятната миризма

Миризмата на риба, лук и някои други продукти е способна да проникне в кожата на ръцете ни. Когато сапунът не помага, на помощ идва обикновената паста за зъби.

## 7. Отстранява лекета

Пастата за зъби действително може да помогне в битката с трудно отстраняемите петна от дрехите или килимите. Нанесете пастата върху лекето и интензивно търкайте, докато изчезне.

След това просто изплакнете. Не използвайте избелваща паста за зъби за отстраняване на петна от цветни дрехи. При килимите начинът на действие е подобен, но замърсеното място се търка с остра четка. След това веднага трябва да се изплакне.

## 8. Подновява обувки

Зъбната паста може да промени вида на маратонките и даже протрити места на кожена обувка. Действа се както при лекетата на дрехите - нанасяме пастата върху замърсеното място, търкаме известно време и изплакваме с вода.

## 9. Отстранява петна от цветни моливи и флумастри върху стените

Ако имате малко дете, шансът стените ви да са "разкрасени" е много голям.

Не бързайте да пребождисвате. Вземете парче плат, намокрете го, намажете го с паста за зъби и внимателно потъркайте замърсените места.

## 10. Почиства сребърни изделия

Тук се действа по следния начин - намажете сребърното изделие с паста за зъби и я оставете да действа цяла нощ. Сутринта изтрийте със суха кърпа.

## 11. Отстранява граскотини върху компютърни дискове

За съжаление този начин няма да върне на дисковете първоначалния вид, но с малките петна и граскотини пастата за зъби ще се справи. Действайте внимателно, използвайте мека материя, за да не направите по-голяма беля. (ЖЗ)



# Булгурът - от полезното до вкусното

Бланишираното, изсушено и натрошено зърно, известно като булгур, най-често се приготвя от твърда или бяла пшеница. Среща се в кулинарните традиции от Балканите през Близкия изток до Индия, където е в състава на любимата закуска с мляко и захар. От няколко десетилетия е част от пълноценното балансирано хранене в Западна Европа и Щатите. У нас може да се намери в повечето хранителни магазини.

Булгурът не само ще разнообрази традиционната ни трапеза, но е много полезен заради високото си съдържание на витамини, аминокиселини и микроелементи. Освен това в 100 г сух продукт се съдържат около 480 калории, 25,6 г фибри, 17,21 г белтъчини, 69 г въглехидрати (от които 0,8 г захари), 1,86 г мазнини, 574 мг калий, 3,44 мг желязо. Гликемичният му индекс е 46. Съпоставен със същото количество неполитан орис, булгурът съдържа повече фибри и белтъчини, по-високи нива на витамини и минерали и по-нисък гликемичен индекс.

Фибрите, едно от големите предимства на булгура, са с доказан ефект при неутрализиране на свободните радикали, предпазват от рязко покачване на нивото на кръвната захар и регулират обмяната на веществата в организма. Наричат ги "четка", защото чистят шлаките, свързват се със солите на тежките метали и спомагат за изхвърлянето им. Фибрите набъбват в корема и потискат чувството за глад, което ги прави желани при модерното хранене. Количеството влакнини на ден все пак не бива да превишава 30 г, за да не се получат нежелани ефекти като подуване и газове.

## Как да го готвим

Булгурът се продава в насипно състояние или пакетирани. На цвят е по-светъл или по-тъмен в зависимост от вида и състава му. Най-популярните му "калибри" са 4 - много дребен за арабската салата табуле и кюфтета, два средно едри варианта за яхнии и най-едър. Пълнозърнестият едросмлян булгур е здравословен заместител на ориза в сарми и пълнени чушки, при пълнка на кокошка или агне, при приготвяне на гроб сарма.

За 2 основни порции или 4 гарнитурни обикновено е достатъчна една чаена чаша булгур. След като се изплакне, може да се запържи за кратко в олио с нарязани на ситно зеленчуци и да се залее с бульон или вода. Обичайната пропорция вариво-течност е едно към две и половина, за да не се скашка. Ако все пак ви се стори твърд, добавете още малко, но винаги топла течност. След заливане гозбата се разбърква добре, котлонът се намалява и съдът се захлупва с капак. Готов е за хапване след четвърт до половин час, в зависимост от това колко едри са парченцата.

Булгурът се сччитава добре с всички видове лук - шалот, бял, чесън, праз. Червеният по принцип не е много подходящ за готвене, а за салати. Добре са дошли и всякакви кореноплодни - морков, пащърнак, целина. Правилото е да ги режем на еднакви кубчета, за да се сготвят едновременно. Няма проблем, ако сте ги задушили само за десетина мину-



ти - те ще се доварят впоследствие, а и да хрупкат леко, ще придават само допълнителна свежест на ястието.

Извън традиционните подправки - сол (само ако не ползваме готов бульон от кубче) и прясно смлян черен пипер

(той е много по-ароматен; предвари-телно смленият изветрява и остава само лютивината му), могат да се ползват и много други според крайния резултат, който търсим. Като добавим чаена лъжичка чубрица, ще имаме български привкус; като сложим накълцан пресен кориандр, ще имаме полъх от Латинска Америка; ако овкусим с босилек, каперси и сушени домати, ще се пренесем в Италия. Куркумата, джинджифилът на прах, арабската смес заатар и китайският микс "Петте подправки" на върха на лъжичката и в различни комбинации ще ни разходят от Близкия до Далечния изток. Всички те вече могат да се купят от етно хранителните магазини или в големите супермаркети.

Универсалният вкус на булгура го прави идеално самостоятелно ястие, но може да се допълни и с пържени или варени яйца, пилешки бутчета, телешко, свински ребърца и риби. Може набързо да се приготви и с налични във фризира замразени морски дарове, броколи, царевични зърна или грах. Допълнително може да се подправи с различни сосове, които се предлагат у нас - сладко-люто, от стриди, от люти чушки. Правилото е да четете етикетите и да слагате по малко, за да проверите дали ще ви хареса.

Страницата подготви  
Бойка Велинова

## РЕЦЕПТИ ЗА ФЕНОВЕ

### Класически турски пилеф

Нужните продукти: 1 ч.ч. пълнозърнест едър булгур, 2 ч.ч. топъл пилешки бульон, 1 глава бял лук, 1 зелена чушка на едро, 1 домат на кубчета, 1 стрък праз, 1 с.л. масло, сол на вкус.

На дъното на дълбок тиган с капак разтопяваме маслото и задушаваме лука, докато стане прозрачен. Добавяме зеленчуците и заливаме с бульона. Когато заври, супваме булгура, разбъркваме, намаляваме огъня и задушаваме под капак. Сервира се с таратор или айрян.

### Имджагра - супа с леща

Трябват ни по 150 г леща и булгур, 2 глави лук, 2 червени люти чушлета, 100 г доматено пюре, 200 г кисело мляко, зехтин за готвене.

Накисваме лещата и булгура в отделни купи за час. Изплакваме ги и ги заливаме с подсолена вода. Добавяме и лютите чушлета. Варим ги в глинени съдове за около 30 минути или докато омекнат напълно. При необходимост доливаме топла вода, за да се получи гъста супа. Отделно в тиган запържваме накълцания лук.

Имджагра се сервира, като в средата на лещата и булгура се направят три цветни концентрични кръга: най-отвън пърженият лук, после - доматеното пюре и в самия център - киселото мляко. Отгоре поръсваме с прясна мента или друга зелена подправка и червен пипер.

### Кибе с булгур

За вкусните кюфтенца ни трябват 300 г от най-дребния пшеничен булгур, 300 г кайма, 1 домат, 1 червена чушка, 1-2 яйца, 1 глава лук, 2-3 скилидки чесън, половин китка магданоз. Подправки: по 1 ч.л. червен пипер, млян черен пипер, кимшон, сол и лимонов сок. И още: царевично брашно за овалване, олио за пържене.

Заливаме булгура с гореща вода и след половин час го отцеждаме добре. Отделяме жълтъците от белтъците. Почистяваме домата и чушката от семките и ги къпцаме на много ситно, също лука, чесъна и магданоза. Омесваме сместа за кюфтета от булгура, каймата, подправките и жълтъците и оставаме да си почине. Разбиваме белтъците на сняг и слагаме олиото в дълбок тиган да се сгорещи.

Оформяме кюфтенцата, не по-тежки от 70-80 г, във форма по желание - кръгли, продълговати или елипсовидни. Овалваме в брашно, топваме в белтъците и пържим до зачервяване. Сервираме с люто сосче и настъргана салата.

### Сарми с кисело зеле



За пълнката са необходими 1 ч.ч. булгур, 1 чаша накълцан магданоз, половин чаша накълцан гжоджен (или 1 с.л. сушен), 1 голяма глава лук на ситно, шепа кедрови ядки (или орехови), 2 домата на ситно, половин чаша стафиди, сокът от 1 нар, 2 ч.л. канела на прах, люто пипер, сол (зависи колко е солено зелето) и бял пипер на вкус. И още: 30 зелеви листа, 1 домат, четвърт чаша олио.

Накисваме булгура и след час го изстискваме от излишната вода. Разбъркваме с останалите съставки на пълнката.

Покриваме дъното на негоям пръстен гювеч с резенчетата от домата.

Изрязваме жилите на зелевите листа и ги редим на дъното като съчки за огън. Оформяме зелеото за сармите на квадрати със страна 8 см. Слагаме във всяко листо по една лъжица от пълнката и навиваме на цилиндри. Редим сармите в кръг, както е показано на снимката. Заливаме с олиото и малко вода. Покриваме с тежка керамична чиния, похлупваме и готвим на средно силен котлон, докато заври. После намаляваме и оставаме ястието да къкри още час. Махаме капак и продължаваме да готвим, докато сармите останат на мазнина. Изчакаваме гювеча да изстине. Обръщаме сармите в подходяща чиния и ги сервираме студени. Ако искате да редуцирате калоричността на ястието, намаляйте стафидите и ядките, а олиото заменете почти изцяло с вода или зелев сок. Количеството е достатъчно за 8 порции.

### Гарнитура със сушени кайсии и бадеми

Булгурът е с пътен вкус на ядки и изключително добре се комбинира със сушени плодове и силни подправки. За тази рецепта ни трябват 1 ч.ч. едро смлян булгур, шепа нарязани на жулиени кайсии, шепа белени бадеми, 2 ч.ч. гореща вода. Подправките са малка главичка лук на ситно, 2 смачкани скилидки чесън, 2 с.л. зехтин, по половин ч.л. смлян бахар, канела и люто пипер, сол на вкус.

Задушаваме лука за кратко, докато стане златист. Добавяме подправките и ги разбъркваме, за да пуснат ароматите си. Слагаме булгура и кайсиите и заливаме с водата. По желание част от водата може да се замести със същото количество портокалов сок. Захлупваме и оставаме за половин час да се задуши. Преди сервиране разбъркваме с вилка. Това е идеална гарнитура за агнешко или свинско, тъй като сладкото и мазничкото се комбинират много добре.





В PDF формат на:  
**info@health.bg**



По време на автомобилния салон в Детройт музартската марка Bentley показва двете си най-нови модификации Continental GT купе и GTC кабриолет. При тях новото е, че са оборудвани с 4,0-литров TFSI V8 битурбо двигател, който демонстрира изключителни стандарти при съотношението мощност и комфорт, но в същото време автомобилът показва спортен характер. Забележителният нов двигател Bentley V8 развива максимална мощност 507 к.с. при 6000 об/мин, а максималният въртящ момент от 660 Нм се постига в диапазона между 1700 и 5000 об/мин. Напълно в традициите на германската автомобилна промишленост (английската марка е собственост на Volkswagen Group) този мотор обезпечава невероятна динамика в съчетание с леко и плавно подаване на мощност без резки ускорителни движения напред и заепване на гърбовете на пътниците

# Неприлично мощният Bentley Continental GT V8



за облегалките на седалките. Агрегатът е познат и от демонстрираните

възможности с Audi S8.

Благодарение на съвсем новата автоматична

8-степенна скоростна кутия с близки предавателни числа само за 5 секунди

се постига ускорение от 0 до 100 км/ч. Максималната скорост на луксозния спортен модел е 290 км/ч. При положение че мощната лимузина на пътя не се церемони с останалите участници в движението, когато трябва да ги изпревари, с новия агрегат V8 Continental регистрира и още едно уникално постижение, свързано с икономията на гориво и намаляването на вредните емисии. За класа си Bentley Continental V8 има отлично постижение - с един пълен резервоар спортната и луксозна кола изминава 800 км разстояние. В сравнение с предишните модели на компанията сега е реализирана икономия на гориво в рамките на 40%. Ще допълним, че става дума за автомобил с постоянно задвижване на четирите колела, като съотношението е 60 на задната ос и 40 на предната. Пълни технически характеристики производителите

лите от английската фабрика в град Крю ще дадат след старта на серийното производство, но вероятно за автосалона в Женева всички тайни ще бъдат напълно разбулени.

Стандартно моделът се предлага с избор между 7 цвята на екстериора. В интериора изборът е между 4 цвята на отличното обработения кожен салон, а по-капризните клиенти имат възможност да поръчат салона на купето да е със стилизирано решение с два цвята на кожите. Следващата голяма изненада, която са подготвили от Bentley, е пускането на Continental GT и GTC с 6,0-литров 12-цилиндров двигател. С този мотор те ще провокират клиентите отново с мека комфортна возия и невероятна мощност. Агрегатът W12 Continental е битурбо и ще развива невероятните 640 к.с.

## Peugeot 208 - наследникът на легенди

През пролетта на настоящата година френският автомобилен производител Peugeot ще лансира своя най-нов модел в компактния В клас - а именно Peugeot 208. Колата ще се произвежда в две версии - с 3 и 5 врати. Създателите нарекоха старта на твърде важния за марката автомобил - продукт от амбициозния проект "A9", който ще преобрази представите на потребителите за съвременен поливалентен автомобил. Пренаписването на историята не е възможно, без да се отчетат успехите на легендарните предшественици 205, 206, 207. Именно техните достижения трябва да се преродят и да се дос-

тигнат милионните им продажби. Лъвчето се готви да направи поредния си истински скок с въвеждането на най-съвременните технологии в този модел, които са характерни за колите от по-високия клас. Две от най-значимите различия с предшественика се крият зад думите - ловкост и ефикасност. Peugeot 208 се отличава с намалено тегло - точно 110 kg по-малко от предишния хит на пазарите. Гамата стартира от 975 kg, което автоматично означава повече икономии на гориво, по-бързо ускорение и по-голяма динамика на пътя. Заради тези достойнства производителят е подсигурирл отлична аеро-

динамика на компактното купе. Въпреки че автомобилът се е смалил със 7 см на дължина и 1 см на височина, в кокпита пътниците се чувстват комфортно, защото е постигнато изключително вътрешно пространство на задните места. Обемът на багажника е увеличен с 15 литра, което е доказателство за оптимизираната ефективност на архитектурата на автомобила.

208 е конкретен и впечатляващ израз на новите стилистични кодове и търсения на марката. Изгадената над повърхността решетка, както и светлинната идентификация, впечатляващите задни стопове и светлини с формата на бумеранг са в пълна хармония с общия обем на каросерията и цялостния дизайн на колата. Интериорът отговаря на обещанията на външния вид за нещо различно. Мястото на шофьора е решено по нов начин, то е неподвластно на каквито и да технически ограничения, а водачът действа с приборите за управление напълно интуитивно. Съчетанието на малък волан с борд-

но табло, което е разположено на нивото на очите и предлага голям тактилен дисплей, гарантира комфорт и удобство на всички в купето.

Страницата подготви  
Стамен ЗАХАРИЕВ

### СПЕЦИАЛИСТЪТ СЪВЕТВА

Ако вече сте усетили неволите на сезона, не бързайте да пустосвате. След като почистите от снега покрива и страничните стъкла на колата и решите да влезете в купето, неминуемо ще вкарате вътре сняг. По-предвидливите отиват в първия по-голям магазин и си купуват гумени стелки тип легени. Така дори снегът и ледът да се стопят, не рискувате да намокрите текстилните си стелки и след време в купето ви да замирише на влага, да се появи и мухъл. Приберете старите текстилни стелки на сухо и ги съхранете за пролетта. Навярно повечето от вас са виждали как някои шофьори, след като пар-

## Зимни трикове

кират колата си, издърпват чистачките напред, за да не замръзнат. Това са излишни главоболия, чистачките стърчат грозно. Съвременните автомобили имат бързо затоплящо парно и за броени минути електрическото предно стъкло се загрява, като по този начин не се стига до скъсване при замръзване на каучуковите пера. Лично аз не съм видял никъде по белите гържави хората да си играят така с чистачките. Но може би българите са решили, че по този начин с комплект оригинални чистачки могат да карат поне 10 години.

През зимата при паркиране пред дома и преди пренощуване е добре да оставите колата на скорост, а не на ръчна спирачка. Рискувате, ако металът е стар, ръждясал и пропуска влага, да не можете на сутринта да потеглите безпроблемно, защото ръчната се е "запекла". Предполагаме, че още при първия сняг сте си сложили веригите в багажника. Те не помагат при силно замръзнали и заледени пътища и при движение с несъобразена висока скорост. Но в дълбок сняг и с малко газ ще ви измъкнат от неприятна ситуация.



# N-Ti-Tuss

Билкови капсули

при суха и влажна кашлица

