

Живот и здраве

Светът на модерния човек

www.jivotizdrave.bg

Разпространява се безплатно

Природата дава знаци за времето

Традиционно у нас постоянно сме недоволни от времето и се оплакваме, сякаш то зависи от някаква невидима инстанция, която ни прави напук чрез завъртане на копчето на температурите ту наляво, ту надясно. Затова старият виц, че в България има само два сезона - "Езати студа" и "Езати жегата", е вечно актуален.

Че времето влияе на здравето и кондицията ни, няма спор. Но най-погатливи на тези промени са хората, които са се откъснали от природата

напълно и прекарват живота си в офиса и пред телевизора. Иначе най-стресиращо могат да ни повлияят самите прогнози за чутовни жеги или други необичайни явления. А преди години, без да има широкодостъпна информация, хората са предвиждали времето по различни белези на околната среда. Сигурно част от тях са фолклорно-митологични, но няма дим без огън. Още по темата четете

на стр. 10



От **април**
търсете
новия седмичник

ЖИВОТЪТ ДНЕС

400 000 тираж
24 страници

0 стотинки цена
100% удоволствие

Седмичникът "Животът днес" обединява вестниците "Живот и здраве" и "Анонс"

Лидия Инджова:
Искам да изиграя
Фреди Меркюри

Интервю на Ирина Гизова на стр. 11

Снимка Росен ВЕРГИЛОВ



NeOx Крем

Отново се движиш!





Не шоколадът е враг №1 на зъбния емайл

Според наблюденията на педиатри и детски стоматолози съвременните деца почти не пият вода - най-полезната течност на планетата. Проблемът е, че и когато пораснат, навикът да се пият всякакви сокове, плодови шейкове, газирани напитки се запазва. Родителите носят изцяло вината, защото още съвсем невръстни, децата биват приучвани да пият

не естествената за човека течност, каквато е водата, а сокове, какаови и други подсладени смеси във всякакви опаковки - бутилки, кутийки, пакетчета.

Експертите посочват, че плодвите сокове и коктейли по правило са твърде кисели. Много родители си дават сметка, че сладките храни причиняват кариес, но рядко се познават вредите върху зъбния

емайл, причинени от киселинността. Ако нездравословният навик вече е създаден, специалистите съветват - за да се ограничи контактът на соковете и другите плодови напитки с детските зъби, чашата да се поднася със сламка. Вредата от любимите на децата напитки може да се намали донякъде и ако се консумират едновременно с храна.

ДИАГНОЗИ

Който бие, ще го бият



Петър ГАЛЕВ

Проучването, че огромна част от хората приемат за нормална възпитателна практика боя на децата, съвпадна с поредната ми лична среща със семейното насилие. В басейна, където от време на време плувам, един баща с такъв хъс кръстеше на 6-7-годишния си син и го удряше по голите крачета, че детето дори не смееше да се разплаче шумно. Провинението му беше, че бавно се облича и не е изсушило добре косата си със сешоара. За ради това беше наречено идиот, дебил, малоумник и боклук. А то, горкото, страшно искаше да се хареса на баща си и се опитваше да го увери, че бърза, но му е трудно да се оправя само. За мое учудване бащата - около 30-годишен - не изглеждаше човек с нисък интелект. Сигурен съм, че води сина си на плуване с мисълта колко много допринася за развитието на детето. Но явно и през ум не му минава какви травми нанася на психиката на бъдещия юноша и мъж. Неслучайно в 80 на сто от американските филми се оказва, че "лошият" всъщност е бил роден като добър, но родителите или роднини изверги са направили от него социопатно същество чрез системно насилие и подценяване. Но няма какво да съдим от отвъдоканските истории. Достаатъчно е да се огледаме около себе си и да си дадем сметка колко от познатите ни бият, пренебрегват и унижават децата си. А това е много опасен бумеранг - след това безпощадно ни удря точно където най-много ще ни заболи. Затова не трябва да оставаме безучастни към малтретираните деца. Където липсва разум и истинско родителско чувство, законът трябва да се намеси!

Растение заменя силните обезболяващи

Британски изследователи от Кеймбриджкия университет откриха, че рядкото растение *Astellia oleracea*, което вирее в Амазония, може да замени дори най-силните обезболяващи средства. Изследователката Франсоаз Фригман попаднала на растението още преди 30 години, когато посетила перуанско племе. По време на гостуването ѝ я заболял зъб. Домакините ѝ помогнали с някакво растение, което мигновено премахнало болката. След като се върнала, Франсоаз



Фригман изследвала *Astellia oleracea* в британска лаборатория и резултатите били удивителни. Използвайки екстракт от растението, тя получила гел, блокиращ болевите рецептори в нервните окончания. Страничните ефекти до момента не са открити.

Молдовците са най-големите почитатели на алкохола



В отчета на Световната здравна организация за 2011 г. пише, че алкохолът е причина за повече от 2,5 милиона смъртни случая годишно. Това е повече от фаталния изход при насилие или вследствие заболявания като СПИН или туберкулоза в световен мащаб. Според доклад на организацията употребата на спиртни напитки е значително по-висока в развитите страни, а най-ниска в държавите, чието

население изповядва исляма. Според средното количество на изпития алкохол на глава от населението СЗО е направила класация на 25 държави от целия свят, където спиртните напитки са на почит. Най-пристрастни към чашката се оказват молдовците с 18,21 литра на човека годишно, следват Чехия с 16,47 литра и Унгария с 16,28 литра. На 25-о място е Латвия с 12,79 литра на глава от населението годишно.

Децата със синдрома на Даун искат шанс за развитие



На 21 март светът отбелязва Международния ден на хората със синдрома на Даун. За четвърта поредна година и ние ще имаме възможност да изразим подкрепата си към децата с това заболяване. На 24 март от 9 до 17 часа в хотел "Царс-

ко село", София, децата със синдрома на Даун ще покажат своя потенциал и още веднъж ще заявят, че не се нуждаят от съжаление, а от подкрепа и шанс за развитие. Много позитивизъм в инициативата ще внесат забавните игри и творческите предизвика-

телства. Специалисти от Националната асоциация за детско развитие (NACD) ще говорят за неврологичните функции и развитието на мозъка, здравословните проблеми и храненето, говорното развитие, фината и грубата моторика, поведението, обучението и др.

Организаторите на събитието - Сдружението на родителите на деца със синдрома на Даун и НАС, ще очакват подкрепата от нас ръка, за да могат малчуганите с тази диагноза да намерят място в нормалния живот, да посещават детска градина или ма-сово училище.

За повече информация се обадете на телефоните:
0899 154 573,
0888 340 998,
0899 972 573.

Свеж поглед към жените в нова книга

"Силният мъж" известният български лекар, публицист и писател д-р Тотко Найденов събра в 180 страници полезна, любопитна и достоверна информация и за дамите под заглавието "Нежната жена".

Книгата започва с библейски цитати за жената, преминава през увлекателно разказаната история на най-известните же-

ни от древността до наши дни, най-разпространените здравословни проблеми на нежния пол, поведението на жената в обществото и семейството и завършва с разказ за постиженията на българската акушеро-гинекология. Авторът е отделил място и на медицинската козметика като неразделна част от всекидневното на мнозин-



ството жени.

Стилът на "Нежната жена" е лек и ненаатрапчив, а информацията е пречупена през личния лекарски опит на Тотко Найденов.

Четири е подходящо за млади и за по-възрастни дами, защото всяка може да намери отговор на въпроси, които си задава често, но все не намира време за търсене на информация.

Книгата се разпространява в книжарниците "Знание" в цялата страна.



След добрия прием от четящата аудитория на книгата

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.

Попътен вятър на кораб „Ариана“ пожелаха във Франкфурт

С пожелание за попътен вятър и достатъчно вода под кила във Франкфурт на Майн тържествено бе осветен кораб "Ариана". Свещеноиконом Юлиан Ангелов от Западно- и Средноевропейската Епархия на Българската православна църква в Берлин, пратеник на Константиноска епископ Антоний, извърши ритуала пред много гости от Германия, Холандия и България.

Това е най-новото пополнение във флота на русенската компания "Дунав турс" АД. Кръстница на кораба беше г-жа Данета Желева, която преди години даде старта и на кораб "Русе Престиж".

"С радост и гордост ме изпълва фактът, че това е поредният пътнически кораб, който България строи в чужбина и който представлява голяма инвестиция в този специ-

чен дял на туристическия бизнес - 25 млн. лева. Неговата поява е още едно доказателство, че ние вече ставаме неделима част от европейския туристически маркетинг, като успешно продължаваме традициите на българското пътническо корабостроене" - каза г-жа Катя Стоянова, изпълнителен директор на "Дунав турс" АД.

Кораб "Ариана" е построен в корабостроител-



ница Граве в Холандия като луксозен туристически плавателен съд за вътрешни водни пътища по реките Рейн и Дунав и техните притоци. Има осемдесет и една кабини за сто шейсет и двамата пътници. Трийсет и девет членният му екипаж

вече премина и първите експлоатационни часове, за да се запознае с кораба. През тази година корабът ще плава по река Дунав. Ще има дванайсет круиза до делтата на реката. Първото му посещение в Русе ще е на шестти април.

Чартърор е немският туроператор Фьоникс райзен, който чартира още два кораба на "Дунав турс" АД. Кетърингът, както на всички останали кораби на дружеството, ще бъде организиран от италианската фирма "Лигабуе".



Принтер печата и трие

Научноизследователското подразделение на компанията Toshiba разработи уникален триещ тонер, който позволява един и същи лист хартия да се използва няколко пъти. Изтриването става в отделно устройство. Ефектът

се постига благодарение на нагревателен елемент и тонер с особен състав, който става невидим при повишена температура. Един лист може да се използва по пет пъти, което чувствително намалява разходите за разпечатване на различни документи, а и предизвиква искрена радост сред защитниците на природата. Засега тонерът е съвместим само със специален принтер и може да печата единствено в син цвят. От Toshiba обаче обявиха, че работят над пълноцветна версия.



IBM свързва Лувъра с високите технологии

IBM обяви, че ще си сътрудничи с парижки музей Лувър, като оборудва зданието с различни сензори, системи за анализ на данни и други придобивки на интернет епохата. Постиганията на високите технологии ще позволят на световноизвестния музей да съхранява и опазва по-добре предметите на изкуството, които се намират там. Проектът е съобразен още и с изискванията за енергийна ефективност на сградата.

Дейвид Бартлет, един от директорите в IBM, каза: "Това не е просто работа, а мисия". Сега експерти на компанията снабдяват компютрите и сървърите на Лувъра със специални програми, които ще позволят музея да се управлява комплексно от един център. Вече е внедрена

разработката IBM Maximo за планиране на почистването, обслужването на отоплението, осветлението и дейността на системите, гарантиращи безопасността на повече от две хиляди и петстотинте врати в Лувъра. Това е най-посещаваният музей в света и трети по площ - 160 106 кв. м, на 58 470 кв. м от които е разположена експозицията.

Apple представи новината на годината

В Сан Франциско се състоя презентацията на третия модел на таблета iPad, чиято задача е да затвърди лидерството на корпорацията в един от най-перспективните сегменти на компютърните технологии. Продажбите на новото устройство стартираха в

10 страни, а от 23 март към тях ще се добавят още 26. Цената на таблетите от ново поколение е същата като на предишния модел - от 499 до 629 долара в зависимост от екстрите, които предлагат. Първият iPad излезе на пазара през януари 2010 г., а вторият - през март 2011 г., като до момента са продадени около 55 млн. броя. Според анализите 62% от всички таблети, стигнали до потребителите през 2011 г., са били iPad. Свидетели на презентацията са обърнали внимание на факта, че ръководителите на Apple наричат компютъра "новия iPad", а не iPad 3, което потвърждава слухове, че той ще носи името iPad HD, без цифров индекс.

Новият таблет има екран с рекордно висока резолюция, превишаваща всички присъстващи на пазара подобни устройства с аналогичен размер на дисплея. За останалите екстри специалните изказват отзивите на потребителите.



Още две държави влязоха сред враговете на интернет

Международната правозащитна организация "Репортери без граница" (RSF) включи в редовно публикувания от нея списък с врагове на интернет две нови държави - Бахрейн и Беларус. Информацията беше изнесена на 12 март - Деня на свободата на словото в интернет. За първи път той беше отбелязан през 2008 г. под

патронажа на ЮНЕСКО, за да привлече вниманието на световната обществено-политическа проблемите с достъпа в глобална мрежа. В списъка на RSF влизат държави, чиито власти сериозно ограничават според правозащитниците свободата на ползване на интернет. Между тях са Китай, Куба, Иран, Северна

Корея, Саудитска Арабия, Сирия, Туркменистан, Узбекистан, Виетнам, Мианмар. В Китай например държавните власти засилиха натиска над интернет компаниите, целейки да ги заставят по-тясно да сътрудничат с правителството. В Иран и Виетнам вълна от арести заля неудобни на властта ползватели на глобалната мрежа.

N-Ti-Tuss

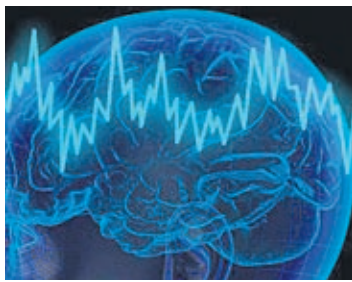
Билков сироп и билкови капсули при различни видове кашлица!

Herbal cough capsules

Unique combination of 12 selected herbs. N-Ti-Tuss capsules has favourable influence on respiratory tract.

20 capsules

Екофарм



Търсете дерматолог при неясни кожни образувания



Д-р Елмира Павлова

● С д-р Елмира Павлова, дерматолог,
разговаря Камен Здравков



Д-р Павлова, в началото на слънчевия период от годината винаги поставяме въпроса за баланса между ползата и вредата от излагането на тялото на открито.

- Ползата е поради синтеза на витамин D под влиянието на слънчевите лъчи. Но за тази цел е достатъчно да излагаме на слънце дори малки части от тялото си за по 20-30 минути дневно. Освен това е важно и храненето с полноценни млечни продукти. Никои не е загубил от това, че не се е пекъл, въртейки се на плажа. Напротив, рискът от развитие на кожен рак е много сериозен при прекомерно слънчево облъчване, особено при светли хора, с руси коси, които не образуват тен, а изгарят лесно. А често кожният рак няма никакви ранни симптоми, което при меланом може да се окаже фатално. Затова са важни периодичните профилактични прегледи при дерматолог или дерматоонколог поне веднъж годишно.

- Често ли откривате кожен рак при пациентите?

- Това е втората по честота локализация у нас: при мъжете след рака на белия дроб, а при жените рака на гърдата. Най-често срещаният немеланомен рак на кожата е базоцелуларният карцином. За честотата му можете да съдите сами - за година се установяват около 4000 нови случая в България. Добрата новина е, че този тип рак подлежи на успешно лечение. Докато малигненият меланом е доста по-рядък - около 450 случая годишно, но това е най-злокачественото онкологично заболяване. От своя страна базоцелуларният карцином е най-честият злокачествен тумор при лица от бялата раса. С повишен риск са лица със светла кожа, руси или рижки коси, сини очи, както и имуносупресирани болни и тези с диагности-

циран преди това базалноклетъчен карцином. Може да се наблюдава във всяка възраст, но 75 на сто от болните са над 40 г. В последните години възрастовата граница намалява.

- Кои фактори благоприятстват появата на базоцелуларния карцином?

- Като основен етиологичен фактор за появата на този вид епидермални кожни тумори се смята тоталната доза ултравиолетово облъчване, особено при лица със светла кожа. Други фактори са: йонизираща радиация, електромагнитно лъчение, арсенови соли, цикатрикси след изгаряне, на място на ваксинация и др. С изтъняването на озоновия слой слънчевата радиация през последните години е доста сериозна. А и много хора се заблуждават, че при облачно време слънцето не достига до кожата ни. Всъщност, дори и да не ни блисти в очите, това не спира вредните лъчи. Затова независимо от облачността, ако сте разсъблечени, винаги нанасяйте слънцезащитни кремове. UVA и UVB лъчите преминават и през стъклата на колите, прозорците на офисите, чадърите.

- Как изглежда и как протича немеланомният кожен рак?

- Различават се пет основни клинични типа на базалноклетъчния карцином. Най-често той се локализира в областта на главата и шията, последвани от

гръдния кош, като най-голяма част от случаите са с локализация в централната част на лицето. Ранните лезии са малки, окръглени с полупрозрачен или перловиден изглед, покрити с тънък епидермис, през който прозират разширени кръвоносни съдове. С напредването на процеса туморът постепенно нараства, като формата му става неправилна, и се оформя добре ограничен полусферичен или лобулиран възел или втвърдена плака с цвѳта на кожата, които запазват характер-

ния за ранните стадии полупрозрачен или перловиден изглед. Надлежащият тумор изтънява епидермиса периодично се разявява, при което се образуват корусти. Има и други, по-редки форми на протичане на немеланомния кожен рак, които трябва да бъдат установени от специалист.

- Има ли начин базоцелуларният карцином да бъде премахнат, без да се прибѳгва до операция?

- Съществува един нов метод за неоперативно лечение на базоцелуларни кар-

циноми и това е използването на "Алдара" 5% крем, който съдържа активното вещество имиквимог. Много от пациентите предпочитат този метод на лечение, защото той не налага хирургична намеса, а само

„

Рискът от развитие на кожен рак е много сериозен при прекомерно слънчево облъчване, особено при светли хора, с руси коси, които не образуват тен, а изгарят лесно

локална терапия. Този препарат уврежда туморните клетки и подлежащата здрава кожа избухва болния участък. Постигнатите резултати са отлични! При увредени пациенти с много подлежащи заболявания, при които не може да се приложи хирургична екцизия, този препарат е нова алтернатива. Искам обаче да подчертая, че това е метод за лечение, който основно се използва при суперфициални, т.е. при повърхностни базоцелуларни карциноми. Аз лично съм използвала "Алдара" дори при

локализация на лице, около очи, нос и бузи - нещо, което не всички колеги смеят да правят. Разбира се, в тези участъци се работи много внимателно, но се постига прекрасен ефект. В последните години се натрупа нов клиничен опит и се разшириха показанията му за употреба: при вирусни брадавици, кондиломи, morbus Querau и др. Дори в САЩ има случаи на употреба на този препарат при повърхностен малигнен меланом.

- Нека да завършим с препорѳка: все пак коя е безопасната норма за излагане на слънце?

- Мярката е различна за отделните хора според техния фототип кожа, но и според възрастта. Посветлите хора със сигурност трябва да се пазят стриктно от продължително излагане на слънце. Това няма да ги оцѳети с нищо, но ще ги предпази от проблеми. Освен това излагането на слънце е абсолютно нежелателно за децата до 2-годишна възраст, защото имунитетът на кожата им не е напълно изграден. Те трябва да престоят на открито в определени часове, но не и да изгряват голи под яркото слънце! От друга страна, слънцето и почивката на море е изпитан лечебен метод за хората с различни дерматози, например псориазис.

За частна консултация
с д-р Павлова -
тел. 0889 23 84 11

НОВОТО В HEALTH.BG



Домати,
който не яде...

www.health.bg/16614



Страничните
ефекти на
противо-
зачатъчните

www.health.bg/16620



Как правилно
да ядем
плодове?

www.health.bg/16627

Анкета онлайн
Бихте ли се
Ваксинирали
срещу
хепатит?

Острите форми на вирусните хепатити могат да протичат безсимптомно, а хроничните не дават никакви оплаквания при голяма част от болните. Попитахме читателите на health.bg дали биха се ваксинирали срещу хепатит.

4% от анкетиранияте заявяват, че са склонни да си поставят ваксина.

14 на сто от хората, участвали в допитването, твърдят, че вече са ваксинирани.

27% от участниците още не са решили какво да правят, а 19 на сто не искат да си поставят ваксина.



Д-р Таня Кирилова

Д-р Кирилова, има ли характерни за пролетта оплаквания, с които пациентите ви търсят?

- Като част от природната биосистема, ние живеем в нейния ритъм. Напролет природата се събужда и тогава и човешкият организъм се пренастройва като цяло за интензивен живот, какъвто предстои през лятото. Има повече светлина, променя се храненето - с все повече зеленчуци, плодове.

- Все повече хора се връщат и към традицията на великденските пости...

- ...а това означава, че се набляга и повече на растителната храна. Тя гразни стомаха, който и без това през пролетния сезон е с повишена киселинност и при по-груба храна оплакванията са налице. Освен това в кабинета идват много често хора, които заявяват, че се хранят природосъобразно.

Като ги попитам как точно, се оказва, че от гледна точка на гастроентеролога се хранят по не съвсем подходящ начин, в съответствие със съвременния напрегнат живот. Консумират се много груби храни, които не са съобразени например с определени съществуващи стомашно-чревни оплаквания. При повишена киселинност не е добре да се приемат много фибри. Но пък, от друга страна, навсякъде пише, че здравословният начин на хранене дава предимство на фибрите (черен хляб, мюсли, плодове, зеленчуци и т.н.).

- Тоест здравословният хранителен режим не е универсален?

- Да, храненето трябва да отговаря на начина на живот и на състоянието на дадения индивид. Тук е нужна и консултация с лекар. Да не забравяме, че освен храната се приемат много различни вещества - добавки, противозачатъчни, хапчета за сън и т.н. - все неща, които не се възприемат като лекарства, но оказват също влияние върху храносмилателната система и имат значение за общото състояние на организма. Затова лекарят трябва много добре да разпита пациента и да съобрази лечението с индивидуалното състояние.

- Колко често прово-

Храната трябва да носи удоволствие с целия си вид, мирис, вкус

кираните и от пролетта стомашни проблеми са функционални и как се преодоляват?

- Храносмилането започва още от устата, от зъбите и всяка следваща брънка от веригата зависи от предишната. Ако в горните отдели на храносмилателната система има дискомфорт, той се предава и надолу с усещането за подуване на корема, газове, тежест след хранене. Всичко това от наша гледна точка не е болест, изискваща хирургическа или медикаментозна намеса, а функционално състояние, но пациентът страда сериозно. Когато "усеща" работата на стомаха и червата, целият му нормален ритъм на живот е нарушен. И денем, и нощем. И този човек се нуждае също от специализирана помощ както болния. И дори от наша - на лекарите - гледна точка тези пациенти са потрудни, защото страданието не се преодолява бързо. С тях трябва повече да се говори, лекарят да подходи и като психолог, да обясни, че не е толкова страшно състояние.

В сезона на стомашните проблеми

• С д-р Таня Кирилова, гастроентеролог в УМБАЛ „Св. Марина“, Варна, разговаря Галина Спасова

то, но трябва да се обърне повече внимание на промяната в начина на живот. Много подходящ препарат за такива функционални проблеми е "Комфортекс", който има голямо предимство, че е на природна основа. Аз лично в практиката си не обичам много тежката химия. А това е чисто билков препарат, базиран върху принципите на Аюрведа, и то доказани от времето - тези индийски билки и етерични масла са се използвали през вековете, от дълбока древност.

- Каква е ролята на доброто сдъвкване на храната и неглижираме ли го?

- Извънредно важна е. Ако храната не е сдъвкана, стомахът не може да

си свърши работата и да направи частиците с големина до милиметър, за да има нормално смилане надолу по червата. От недовре сдъвканата храна се усеща тежест в стомаха и започват проблемите. Хората не оценяват обаче колко важно е внимателно и продължително да дъвчат. В ежедневието всеки бърза, хапва надве-натри, каквото сvari, сдъвкано-несдъвкано... Какъв процент от работещите обядват? Взима се някакъв сандвич, на крак, набързо. А храненето трябва да е 3-5 пъти дневно в спокойна, преграждаща обстановка. Много важно е мозъкът да осъзнава, че се храним в този момент - т.е. да не четем или гле-

гаме телевизия, да не тичаме по улицата. Храната трябва да носи удоволствие с целия си вид, мирис, вкус.

- Психическата и емоционалната нагласа отразяват ли се върху състоянието на храносмилателния тракт?

- Да, а специално във връзка с увеличаването на слънчевото греене през пролетта се повишава и тревожността, превзбудата, говорим и за пролетна умора, което не е рядко явление. Грубо казано, "централният компютър" - мозъкът, ръководи всичко. И когато там не е спокойно, започваме да усещаме как работят органите ни - сърцето, стомахът, червата...

9 съвета за здравословно хранене

1. Хранете се бавно! Мозъкът получава сигнал, че в стомаха постъпва храна, около 15 минути след началото на похапването. Ако бързате, рискувате да погълнете много повече от реално необходимото.

2. Опитайте да намалите мазнините. Те са най-калоричната хранителна съставка. При едно и също количество мазнините съдържат два пъти повече калории от въглехидратите. Освен това животинските мазнини са богати на холестерол.

3. Внимавайте с животинските продукти. Най-вече си заслужава да ограничите колбасите, вътрешностите и готовата кайма. В същото време пряното месо (без кожа) е ценна и полезна храна.

4. Консумирайте повече риба. В противовес на месото най-полезни са тлъстите дълбоководни риби - сьомга, херинга, скумрия. Но не пушени и осолени и по

възможност на скара или фурна. Консервираните сардини също са полезни, но не и за хората с подагра.

5. Увеличете плодовете и зеленчуците. Добрата дневна доза е 5 порции по 100 грама. Умерените количества сурови неосолени ядки също са много полезни.

6. Не прекалявайте с бялата захар, сладкишите и газирани напитки. Те дават много калории, увеличават телглото и развалят зъбите.

7. Пийте поне 1,5 литра вода при нормални околни температури дори и да не чувствате жажда.

8. Алкохолът може и да носи полза, но само в допустимите количества: до 50 мл твърда напитка или 175 мл вино, или 400 мл бира на ден!

9. Не пропускайте закуската! На обяд предпочитайте готвено и супа вместо тестено произведение. А вечерята е добре да не е след 18 часа.

COMFORTEX®

5 билки за добро храносмилане



2 капсули след хранене



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



Опасни аритмии вече се долавят и от смартфони



Проф. Кейт Фокс

Проф. Фокс, накъде са насочени научните ви интереси в момента?

- Напоследък усилено се занимавам с механизмите, които предизвикват тромбози в човешкия организъм. Това е много важна тема от гледна точка на всекидневната практика, защото значителна част от пациентите с предсърдно мъждене получават тежки мозъчни инсулти, дължащи се именно на тромбоза на магистрални кръвоносни съдове в главата.

- Чия отговорност е откриването на предсърдно мъждене при даден пациент - на личния лекар или на специалиста кардиолог?

● За възможността пациентите с предсърдно мъждене да се предпазят от инсулт с проф. Кейт Фокс, кардиолог, преподавател в университета в Единбург, Великобритания, разговаря Петър Галев



”

За момента не препоръчвам масови изследвания, но е задължително хората, които имат каквито и да е оплаквания, свързани със сърцето, както и с посочените вече рискови фактори, да си правят периодично ЕКГ

има смартфони, които долавят неправилен пулс дори и притежателят им да смята, че всичко с неговото здраве е наред. Много от модерните автоматични апарати за домашно измерване на артериалното налягане също индикират, ако сърдечният ритъм не е нормален.

- Когато предсърдно мъждене е установено, какъв е съвременният алгоритъм за лечение?

- По отношение на самото предсърдно мъждене има различни стратегии - дали ще се търси нормализиране на сърдечния ритъм или на повишената сърдечна честота. Това се решава от кардиолога и от пациента. Но при всички случаи трябва да се провежда профилактика срещу мозъчен инсулт. Това тежко и животозастрашаващо усложнение връхлита значителна част от пациентите с предсърдно мъждене в хода на тяхното заболяване.

- Какъв е напредъкът в предотвратяването на инсултите?

- През последните години в практиката успешно навлезе ново поколение препарати като Дабигатран, които имат доказана роля за предпазването от инсулт при пациентите с предсърдно мъждене, при много добър профил на безопасност. Тези лекарства не позволяват в сърдечните кухини да се формират кръвни тромби, които могат да бъдат изтласкани към мозъка. Мисля, че всички са наясно какво представя един тежък мозъчен инсулт както за самия пациент, така и за близките му. Затова е решаващо важно да предотвратяваме това заболяване с всички доказани методи.

Lacto



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

Натуралният пробиотик



Здраве през всички сезони

Възстановява чревната микрофлора след грип и бактериални инфекции



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

- В това отношение се нуждаем от колективни усилия. На първо място трябва самият пациент да обърне сериозно внимание на здравето си, ако има неравномерен пулс, "прескачане на сърцето", чувство на внезапно сърцебиене. След това е ролята на лекаря, към когото болният първо се е обърнал. Той трябва да провери пулса и да направи кардиограма.

- Всеки неравномерен пулс ли означава предсърдно мъждене?

- Съвсем не, голяма част и от най-здравите хора имат понякога екстрасистоли, които се отразяват на равномерността на пулса. Но това са отделни епизоди. Ако обаче пулсът постоянно е неравномерен, особено при хора над 50 години, това може да е предсърдно мъждене. Добрата новина е, че тази аритмия обикновено се установява лесно чрез рутинно ЕКГ.

- Но някои хора имат отделни кратки пристъпи на предсърдно мъждене, които могат да не се хванат лесно на кардиограмата. Възможно ли е тези пациенти също да имат риск от инсулт?

- Това е много важен въпрос, защото има голямо неразбиране за риска при тази форма на предсърдно мъждене. Научните доказателства са категорични, че рискът да се получи тежък инсулт е еднакъв, независимо дали болният е с постоянно или с епизодично предсърдно мъждене.

- Как откривате епизодичното мъждене?

- В нашата клиника при съмнение поставяме на пациента малък уред, който следи сърдечния ритъм за няколко седмици. Апаратчето с нищо не смущава всекидневната активност, но дава ценна информация за диагнозата.

- Препоръчвате ли на хора над определена възраст, дори и да нямат оплаквания, да си правят профилактично ЕКГ и дори холтер?

- Ние знаем, че с напредването на възрастта сърдечните аритмии и особено предсърдното мъждене зачестяват. За момента не препоръчвам масови изследвания, но е задължително хората, които имат каквито и да е оплаквания, свързани със сърцето, както и с посочените вече рискови фактори, да си правят периодично ЕКГ.

- Има ли предсърдно мъждене без абсолютно никакви симптоми?

- За съжаление да! Част от пациентите не усещат абсолютно нищо. В голяма част от тези случаи първият симптом е инсултът. Едва в хода на изследванията на част от болните с инсулт се разбира, че те имат предсърдно мъждене, което е и причината за мозъчния удар.

- Какво може да се направи, за да се открие аритмията въпреки липсата на симптоми?

- Ключът е в развитието на технологиите. Вече

Хипертониците често контролират кръвното си налягане с няколко медикамента. Професор Матю Бърз от Колумбийския университет обаче съветва хората с това заболяване да се опитат да нормализират налягането си с по-малко лекарства и с някои промени в храненето и начина на живот.

Ето 10 предложения:

Правете повече физически упражнения

Според Американската кардиологична асоциация всекидневните половинчасови физически упражнения могат да понижат значително кръвното налягане. Те съветват хората, които водят заседнал начин на живот, да започнат с аеробика, за да свалят стойностите на горната граница на кръвното налягане с 3-5 пункта, а долната - с 2 до 3 пункта. Физически активните хора често намаляват броя на лекарствата, които приемат против хипертония. Изберете си някакъв вид спорт, като ходене, тичане, плуване, каране на колело, и го упражнявайте с постоянство.

Яжте банани и картофи

Известно е, че прекалената употреба на сол повишава кръвното наля-

10 начина за понижаване на кръвното



гане, но повечето хора не знаят, че калият намалява вредното действие на солта и хипертониците трябва да приемат по-голямо количество от този елемент. Богати източници на калий са бананите (422 милиграма в 1 банан), печените необелени картофи (738 милиграма в 1 картоф), портокаловият сок (496 милиграма в 1 чаша) и обезмасленото или нискомасленото кисело мляко (531-579 милиграма в 1 чаша).

Намалете солта

Много ефективно средство срещу кръвното налягане е намаляването на дневната консумация на сол до по-малко от грам и половина, най-добре до 600 милиграма. Повечето сол се приема чрез обработените храни, затова се старайте да ядете пресни продукти. Проверявайте съдържанието на сол на етикетите на продуктите.

Зарежете цигарите

Пушачите са по-застрашени от хипертония. Според учените тютюнът и никотинът могат да предизвикат временни покачвания на кръвното налягане, но самото пушене не причинява хронична хипертония. Това става, когато цигарите се съчетаят с други фактори, като прекаляване с алкохола и водене на застоял живот. Все пак отказването от цигарите може да помогне за понижаването на кръвното налягане, да не изброяваме и множеството други ползи за здравето, които ще донесе тази стъпка.

Отслабнете

Изследванията непрекъснато потвърждават, че свалянето на няколко килограма дава много добър резултат за намаляването на кръвното налягане. Излишното тегло принуждава сърцето да работи на по-бързи обороти и това пренапряжение може да доведе до хипертония. Отслабването облекчава натоварването на сърдечно-съдовата система.

Намалете алкохола

Умерената употреба на алкохол - не повече от едно питие на ден за жените и две за мъ-

жете, е полезна за сърцето, но учените са установили, че превишаването на това количество може да причини повишаване на кръвното налягане. Консумираните спиртните напитки с храна, за да намалите ефектите им върху налягането.

Освободете се от стреса

Овластяването на стреса във всекидневното помага за понижаването на кръвното налягане, но проф. Бърз отбелязва, че учените все още не могат да предложат точна и подробна програма срещу стрес.

Установени са много резултатни практики за отпускане и разтоварване, но специалистите продължават с клиничните изследвания, за да уточнят коя е най-сполучлива. Независимо от това Бърз съветва хората с високо кръвно налягане да вземат мерки за овладяване на стреса и да изберат и изпълняват редовно някоя от действащите програми.

Йога

Упражняването на йога е много силно средство против стрес. Индийско проучване установило, че дишането по методите на йогата

сваля кръвното налягане на хипертониците, вероятно чрез действие върху автономната нервна система, която управлява сърдечния пулс и други несъзнателни функции. Не трябва да се смята, че йогата може да замести аеробиката, защото и двете упражнения са полезни по различен начин.

Внимавайте с кофеина

Кафето има полезни свойства, но понякога може да причини внезапно покачване на кръвното налягане дори и при хора, които не страдат от хипертония. Ако имате високо кръвно налягане, ограничете приема на кафе до 2 чаши на ден. Може да изпие още две безкофеинови. Ако искате да проверите дали се влияете от кофеина, премерете кръвното си, преди да пиете кафе и половин час след това. Повишени стойности с от 5 до 10 пункта означават, че сте чувствителни към кофеин.

Медитирайте

Медитацията, дали с пеене, дишане, представяне на различни картини и т.н., може в повечето случаи да овладее стреса. Важното е да ви доставя удоволствие и да бъдете постоянни в заниманията си.

До сърцето на мама

Все повече майки предпочитат понякога да си спестят тротоарния слалом с количка между автомобили и дупки, като носят бебето в слинг. Това е много удобно не само за кратка разходка, но и при пазаруване, при придвижване с градския транспорт (у нас - крайно непригоден за колички!). Всъщност за развития свят слингът е възраждане на добре забравеното старо, докато в

много страни все още си остава незаменима част от бита. Шалът със завързани по различни начини краища наподобява традиционното "цедило", с което бебето се носи на гърба - използвано широко и до днес в планинските села у нас.

Защо във века на все по-удобните и маневрени бебешки колички с безброй аксесоари съвременните майки (и най-вече в страните с глад-

ки като стъкло, скосени тротоари!) се връщат към бабините времена? Защото естествено е модерно. И докато в познатото "кенгуру" детето е седнало, поради което трябва да е поне на 4-5 месеца, то в подобния на люлка шал може да се носи и новородено. Според много педиатри слингът е не само просто удобен - той практически удължава 9-месечната физическа и емоционална близост между майката и бебето, то усеща нейната топлина, допир, ритма на сърцето ѝ. При това и позата му е твърде подобна на вътреутробната.

Западни изследователи изтъкват и ползите за майката - според тях при редовното използване на слинг продължителният телесен контакт с бебето снижава риска от послеродова депресия, стимулира кърмата и отделянето на ендорфини, хормоните на щастието.

Разбира се, слингът не би могъл изцяло да замести количката. Майката, която иска да изпита радостта и различното усещане от този естествен начин за носене на бебето, просто трябва да се научи правилно да завързва голямото парче плат около тялото си и да слага бебето в него по подходящ за възрастта му начин. (ЖЗ)



ФрутиЛакс®

Лаксативен сироп с екстракт от стокиня и слива

Подходящ за бременни и деца

тек лаксативен ефект

възстановяване на физиологичния ритъм

Есopharm

www.esopharm.bg 1421 София, бул. "Черни Врх" 14, бл. 3; тел.: 02/ 963 15 96



Копривата има диуретично и противоревматично действие, влияе благотворно върху обмяната на веществата, намалява кръвната захар



Мирослава КИРИЛОВА

Всички искаме децата ни да имат правилна стойка и добре развита фигура. Истината обаче е, че това се постига със създаването на навици от най-ранна възраст. А годишният профилактичен преглед е абсолютно задължителен, категорични са специалистите. За съжаление огромна част от днешните деца имат гръбначни отклонения, които понякога не им дават шанс за правилно развитие на органите и системите, главно на сърцето и белите дробове.

"Проблемът расте!", категорична е г-р Полина

Стойнева, специалист в Медицински център за рехабилитация и спортна медицина в Пловдив. Дълги години тя консултира малчугани с проблеми в гръбначния стълб и с наднормено тегло. Има и конкретно наблюдение над учениците, тъй като участва в правенето на профилактични прегледи в пловдивските учебни заведения. "Много малко родители могат да видят ранния стадий на гръбначното изкривяване. По-наблюдателните все пак забелязват, когато детето им има лека гърбица, и най-често тогава търсят професионална помощ", допълни нашата събеседничка. Според нея обаче винаги

Децата ни растат с гръбначни изкривявания

● Всяко второ първолаче има проблем

за ненавременното хващане на проблема не е у родителите, които не са медицински специалисти и не би трябвало отговорността да е тяхна. На първо място е лоша система за профилактика, тъй като не навсякъде в страната се извършват редовни прегледи на стойката на учениците, а часовете - СИП, посветени на правилното телодържане и проблемите с него, са прекъснати.

Специалисти от дирекция "Профилактика на болестите и промоция на здравето" съвместно с кинезитерапевти от Националната спортна академия са направили анализ на гръбначните деформации за миналата учебна година на възпитаници на пет столични училища. Прегледани са само първолаци в 125 СОУ, 38 ОУ, 49 ОУ, 104 ОУ и 18 СОУ, общо 689 ученици. Резултатите обаче са показателни, тъй като 65% от децата (445 ученици) в тази ранна възраст вече имат гръбначни отклонения. Всяко второ

първолаче е с неправилна стойка, 8% (56 малчугани) имат сколиоза първа степен - странично изкривяване, и 3% (19 деца) са с кифоза - засилена извивка навън и навътре на гръбнака. Специалистите са категорични, че мебелите в класните стаи и спортната база в училищата са качествени и съобразени с нуждите на децата. Но е необходимо създаването на спортни секции за провеждане на допълнителна двигателна активност на малчуганите, както и на групи за изправителна гимнастика във всяко училище.

"Най-подходящият спорт за справяне с проблемите на гръбначния стълб е плуването!", увери ни г-р Полина Стойнева. Движенията във водата ангажират много мускули, но гръбначният стълб не се натоварва прекалено, защото сме в хоризонтално положение. Спортният лекар изрази тревогата си, че базите за плуване в Пловдив са в окаяно състояние и затова са затворени от години. Дори с лекарско прег-

писание поради гръбначни деформации, наднормено тегло, плоскостъпие и други стотици деца не могат да се доредят до общинския басейн на плувен комплекс "Младост". А само малка част от родителите могат да си позволят да пратят детето си на частен басейн в някой от хотелите.

"За здравето трябва да освен средства много време и търпение" - подчерта нашата събеседничка. Средно един курс на лечение трае около 3 месеца, а възрастния по-растващият прави допълнителни упражнения. "След това учениците идват поне 2 пъти годишно на профилактичен преглед и ако е необходимо, им се назначава още един курс на терапия." Освен изправителните упражнения спортът носи много ползи, защото укрепва гръбната мускулатура и оформя правилно физиологичните кривини на гръбначния стълб. "Масовият футбол обаче не е най-доброто средство за справяне

с проблема. Ските и кънките засилват усещането за правилна стойка, а баскетболът и волейболът изтеглят гръбначния стълб" - разказа г-р Стойнева.

Тя препоръчва на родителите да ангажират ученика със спорт и максимално да го дистанцират от заседналия начин на живот. "Наблюдавайте как пише домашните си, дали е прегърбен, непрекъснато ли седи пред компютъра през свободното време, играе ли" - посъветва още спортният медик. Тя е оптимист, че родителите стават все по-отговорни и информирани. Прегнаният ден например при нея дошла майка с детето си, която забелязала някакво нарушение в стойката на малчугана. Оказало се, че има ранен стадий на кифоза. "Тези проблеми са лечими, но колкото по-рано се хванат, толкова по-добре. По принцип от 7 до 12-13 години гръбначните отклонения се коригират най-успешно", каза в заключение тя.

Упражнения за правилна стойка:

1. Застава се пред огледалото с изтеглен гръбначен стълб, погледът е напред, коремът е прибран. Раменете са симетрично разположени, а краката са събрани. Стои се известно време.
2. Същото упражнение, но с гръб към стената - петите, тазът, плешките и тилът се допират до стената, тялото е изпънато. В това положение се остава няколко секунди, след това се прави крачка напред, остава се така 10-20 секунди и отново се заема положение до стената. Това се прави няколко пъти.
3. Възпитаването на "мускулния усет" за правилно телодържане може да се извършва и от легнало положение с изтегляне на гръбначния стълб. Застава се в положение както при упражнение 2, но в тилен лег.
4. Полезни са упражненията "ходене с поставен върху главата предмет" - пясъчна торбичка, книга, възглавница, ходене по повдигната от пода дъска (скамейка) и други.

ЛЮБОПИТНО



Движение

Повишаването на физическата активност на учениците подобрява и тяхната успеваемост, доказваха италиански учени. Те провели изследване и установиха, че занятията със спорт повишават концентрацията и вниманието на децата в часовете. Затова специалистите съветват учителите да обръщат внимание не само на умственото, а и на физическото развитие на подрастващите.



Сън

Шведски medici стигнаха до извода, че качеството на съня при жените е по-лошо от това при мъжете, защото по-често се будят през нощта. Причината е главно в стреса, натрупан през работния ден. В съчетание с по-голямото натоварване, предизвикано от домашните задължения, дамите са подложени и на по-голям риск от депресия, диабет и сърдечно-съдови заболявания.



Диета

Специалисти от Центъра по контрол и профилактика на заболяванията в САЩ твърдят, че недостатъчното присъствие на месото в менюто на дамите се отразява негативно на външността им. Доскоро се смяташе, че представителките на нежния пол трябва да се ориентират към рибата и пилешкото. Но според последното изследване пилетата и морските дарове не могат да заменят най-добрия източник на белтъчини - месото.



Агресия

Учени от Калифорния откриха връзка между агресията и определени хранителни продукти. Оказва се, че за повишената раздразнителност и нервните изблици са виновни трансмазните. При това нито алкохолът, нито цигарите оказват толкова силно влияние върху поведението, колкото сладкарските изделия, храните фаст фууд, бульоните на кубчета, сухите супи и полуфабрикатите, съдържащи трансмазнини.

- В чинията или на лицето, той е незаменим в края на зимата

Морковът е уникален зеленчук, помага ни да се измъкнем от зимния сън както мечката от бърлогата си. В някои държави се приема за зеленчук, в други - за плод, но всички са единодушни, че в края на зимата той е идеалният помощник на нашето здраве, че и красота. Трудно е да се каже къде е родината на моркова, защото той се употребява от много народи повече от 4 хил. години. Храмовете на древния Египет са съхранили на стениите си изображения на виолетов морков. А в див вид той все още расте в средиземноморските страни, Америка, Австралия, Нова Зеландия и Африка. Смята се, че първи са го культивирали древните гърци, които са го хапвали, полят със зехтин. После към моркова са се прирастали древните римляни, а останалата част от Европа го е пробвала за първи път през XIV век. Малко след това

Морковът вярно служи на хората от векове



оранжевото кореноплодно става част от закуски, пудинги, десерти, сладоледи. Особено привързан към него е бил Карл Велики, затова блюдата с моркови постоянно са присъствали на трапезата му. Във френските и немските готварски книги от XVI-XVII век са се запазили доста лъбопитни рецепти с моркови. Дълго време те са се смятали за деликатес и са били достъпни само за богатите.

Първи Хипократ описал полезното въздействие на морковите върху човешкия организъм, а Плиний го е смя-

тал за разнообразност на пазърнака. Днес вече се знае, че здравословен е морковът с оранжево-червен цвят. Именно в него има най-много каротин - провитамин А, витамините В₂, В₆, Е, D, РР, С, К, никотинова и фолиева киселина, микроелементи - калий, желязо, кобалт, мед, а също така глюкоза, лецитин, нишесте, пектин, целулоза. Съвременната наука твърди, че морковът може да помогне в профилактиката на 65 заболявания. Някои специалисти са убедени, че всекидневно то му присъствие в меню-

Съвременната наука твърди, че морковът може да помогне в профилактиката на 65 заболявания

то на хората може да замени ваксината срещу хепатит В.

Морковът прекрасно възстановява физическата форма, затова се препоръчва при недостиг на сили, авитаминоза, хронична умора, голямо физическо и умствено

натоварване. За жените той е особено полезен, защото, притежавайки антиоксидантни свойства, се свързва със свободните радикали и съхранява красотата, предпазва от онкологични и сърдечно-съдови заболявания.

Известно е, че морковът е най-добрият помощник на нашето зрение. Но плюсовете му не се изчерпват и с това. Кореноплодното растение защитава генетичния ни апарат, подобрява обмяната на веществата, повишава имунитета, помага за подобряване на дейността на главния мозък и нормализира работата на стомашно-чревния тракт. Който яде всеки ден моркови, се радва на хубава кожа, красива коса и здрави зъби.

Морковът предпазва от трупането на излишни килограми. Ако искате да отслабнете здравословно, настържете морков, смесете го с настързано зеле и подправете със зехтин и лимон.

И естествено, мор-

ковът се използва като природно козметично средство:

- Сок от моркови втрийте в кожата на главата 30 минути преди измиване, косата ви ще стане здрава и блестяща.

- Каротиновата маска за лице е полезна за всеки тип кожа, защото притежава уникално хидратиращо действие. Особено добре действа при мазна, бледа и повехнала кожа, помага да се справите с пъпките. 1 голям сочен морков настържете и добавете малко талк. Нанесете върху лицето за 15-20 минути. Ако морковът е сух, го смесете със сметана.

- Жените, които избягват да се пекаят на слънце, но искат да имат хубав тен, могат 1-2 пъти на ден да изтриват лицето си със сок от моркови.

Препоръчва се морковите да се ядат с олио, зехтин или сметана, защото провитамин А се разтваря само в мазнини и така се усвоява от организма, дарявайки ни красотата и здраве. (ЖЗ)

И организъмът се нуждае от пролетно почистване

Всички сме доволни, че зимата се оттегли, въпреки че снегът прикрива голяма част от мръсотията по улиците. Затова постепенно се връщаме към традицията на пролетното почистване. От същата акция обаче се нуждае и черният ни дроб, към който не се отнасяхме достатъчно уважително през студентите месеци. Многократно го провокирахме с тежки и мазни храни и многобройни празнични наизравици, без да имаме възможност да го зарадваме с пресни плодове и зеленчуци. Затова сега сме длъжни да му окажем необходимото внимание, ако не искаме да усетим последиците от гнева му.

Как да помогнете на най-големия филтър в човешкия организъм:

- Пийте чиста вода, като на една чаша добавете половин лимон. Лимонът стимулира черния дроб да изхвърли токсините, натрупани през зимата, а водата ще ги изведе от организма.

- Яжте чесън и лук. Това няма да се хареса особено на околните, но черният ви дроб ще остане изключително доволен. Лукът и чесънът съдържат растителни хранителни вещества, които разграждат мазнините и отлаганията им в организма.



- Пийте чай от магарешки бодил или екстракт от него. Магарешкият бодил съдържа веществото силимарин, което не само предпазва черния дроб от отровите, но и предотвратява разрушаването на антиоксиданта глутатион, който помага за извеждането им от организма.

- Включете в менюто си плодове и зеленчуци, богати на витамин С - броколи, чушки, карфиол, лимон, зеле, спанак, грах, магданоз и др. Колкото повече, толкова по-добре. Хапвайте ги по възможност в суров вид.

- Вълшебно действие имат листата от глухарче. Естествено, не бива да ги берете в градския парк, но е грехота да ги подминете на вилата или на някоя чиста поляна. Изключително полезни са и на чай, и на салата или сок.

- Сокът от цвекло и моркови ще възроди черния ви дроб. Гледайте и на трапезата ви винаги да има поне един от двата зеленчука.

- Но от всички хранителни продукти най-благоприятно влияе на черния дроб медът. Само трябва да е истински и да го хапвате по една чаена лъжичка 30 минути преди ядене.

- Забравете за пърженето като начин на готвене. Ориентирайте се към печенето и приготвянето на продуктите на пара.

Знаеш ли къде е ТВОЯТ черен дроб?

А знаеш ли за какво служи той?

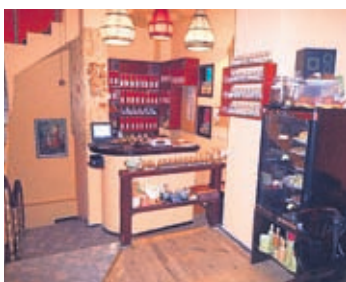
Какво вреди на твоя черен дроб?

Как да разбереш, че имаш проблем с черния дроб?

Консултирай се с твоя лекар.

Научи повече на:
www.drobche.com
<http://www.facebook.com/Drobche>

с подкрепата на
SANOFI



Отпусни се
в къщата
за чай
и мъдрост



Направете си
градинка
в саксия

Угодия с времето няма

● Сега се оплакваме от дългата зима, скоро ще роптаем срещу летните жеги

Тина БОГОМИЛОВА

Всеки следи прогнозата за времето. Избира какво да облече, чадъра или слънчевите очила да вземе. Сега се оплакваме от дългата зима, скоро ще роптаем срещу летните жеги. Угодия с времето няма.

На 23 март, два дни преди според поверията кукувицата да закука и мечката да се събуди, празнуват говорителите на времето - синоптиците. Може би това е най-сигурната професия, тъй като и да сгрешат, пак ще си запазят работата.

Все още стопроцентов успех в прогнозите за времето няма. Според специалистите достатъчно надеждна е за 5 дни напред. За по-дълго - Божа работа.



Празникът на метеоролога е през март, когато май е най-трудно да се предскаже времето. Според народните поверия, ако пролетта е мъглива, лятото ще е дъждовно. Ако прогърми през март, годината ще е сушава. Плодородна ще е, ако през женския месец вали сняг, а през април - дъжд.

А от стари времена хората забелязали, че и някои животни са добри синоптици. Пчелите се въртят около кошера и не се отдалечават, ако времето ще се разваля. Когато чайките летят ниско над водата, моряците ще се радват на хубаво време. Преди влошаване рибите пък започват да скачат над водата. Американците тачат като най-добър синоптик мармота и даже са му измислили специален ден. Ако на втори фев-

Вътрешният климат и часовник дават хубави емоции, които дъждът не може да отмие, а студът не може да заледи

руари си остане в гунката да спи, времето ще е лошо.

Някои хора също са природни барометри. Здравите не се плашат от промените, тъй като организъмът им се приспособява бързо към вятъра, дъжда, студа или жежите.

Мнозина обаче чувстват времето със сърцето, костите или нервите си. Атмосферното налягане, температурата и влажността на въздуха засягат по-

чувствителните, които са раздразнени, тревожни и лесно се уморяват. Други не могат да спят, главата ги боли, сърцето прескача.

Установено е, че колкото по-откъснат е човек от природата, толкова по-голяма е вероятността да развие метеочувствителност. Според статистиката по-уязвими са хората в големите градове, както и дамите.

За да не е метеопат, човек трябва да е физически активен, кален в студ и пек. Да се храни здравословно, да не прекалява с кафето, цигарите и алкохола. Зависимите от промените на времето да наблягат на чай от жълт кантарион и мед, да хапват ябълки и да дишат дълбоко.

Освен че през март времето е като женско

настроение, в края месецим и стрелките на часовниците. Според учени така се пестят енергия в икономически план, но пък според други се намалява енергията в човешки.

Някои смятат, че изгратата със стрелките може да доведе до изостряне на хроничните заболявания и депресия, докато според други това си е чисто самовнушение.

Май важно е времето вътре в нас да грее, макар и навън да гърми и трещи. Лошо време няма. Вътрешният климат и часовник дават хубави емоции, които дъждът не може да отмие, а студът не може да заледи.

И ако напразно носим чадъра, виновно е непрегсказуемостта на небето.

ДУМИТЕ



Румел ЛЕОНИДОВ

Неточните размери на живота

Знаем ли как да бъдем щастливи? Кога сме по-радостни: когато си купим поредната вещ, или щом постигнем победа над собствените си слабости? Щастие не се измерва с това колко е луксозно, а се съизмерва с ръста на желанията ни, с вътрешните мерки на собствените ни способности.

Мой приятел онзи ден ми се оплака: "Ще се мре, влязох в болница уж за изследвания, а ме държаха цяла седмица, имам ускорен пулс, ще ми правят електрошокове, защото може да се откъсне тромб. Каква е причината ли? Нямам мира, непрекъснато се ядосвам за дребни неща..."

Отвърнах му: "А защо издребняваш, защо си се вторачил толкова в грижите, защо не отпуснеш крак, освободи се от грандиозните си амбиции, спомни си, че можеше никога да не се родиш и никога да не изпиташ меда и солта на влюбването, да не узнаеш какво е върховното щастие да станеш татко. Бъди по-природен, бъди щастлив поне колкото врачето, което си е намерило трохичка, като котката, която дебне врачето, като кучето, което гони котката, като самотния човек, който се грижи за своето куче, или като онзи, който вече е отчул чедата си и с нетърпение очаква да се сдобие с внуче."

Виж кучето, което нагича изпод снега, то скоро ще убехне, но след година оттам ще се покаже груго. Извиси се и се погледни от висината, виж се, ако не през очите на Бога, то поне през очите на авиатор, който наблюдава и преценява себе си... Оглеждай се и забележи колко мъка има по този свят, и се смири, дявол да те вземе, поне за малко се смири, не се оставяй да те води за носа временният блясък на уж преуспелите, на светските палачовци. Господи, толкова ли е трудно да се огледаме, за да прогледнем, толкова ли наистина сме ослепели за естеството на живия живот? А? Никой не може да бъде щастлив, ако не иска да бъде щастлив.

Прогнозите на първия синоптик - природата



Тежката зима остана зад гърба ни, а с нея и нескончаемостта хленчене и треперене на невикналите ни със заледяващите градуци телеса. Колкото и да роптаехме обаче, ще трябва да призна-

ем, че в изминалите месеци имаше и нещо положително, а именно - разполагаме ежеминутно с тема за разговор. Най-обсъждаемият въпрос беше "Какво го дават времето?" Отговорите понякога се разли-

чаваха грастично и зави-

сеха най-вече от телевизионния канал, който ни е осведомил за циклоните и антициклоните. Повечето имаме едно наум относно точността на прогнозите, а по-доверчивите поеха риска да изглеждат нелепо на следващия ден и да се тръшнат от настинка. Но, както знаем, науката иска жертви. И взима, въпреки че от столетия хората са се научили да предсказват времето, понякога по-прецизно дори от сложните метеорологични уреди. А основното им спомагателно средство е било наблюдението, което в повечето случаи безпогрешно им е подсказвало какво да очакват от природата.

Предлагаме ви основните закони на народната метеорология:

1. Когато небето при изгрев е червено, облачността ще се увеличи и времето ще се развали.

2. Ако ластовичките летят ниско, ще вали дори на небето да няма нито едно облаче. Тук обяснението е елементарно. Повишената влага натежава върху крилцата на мушиците, те натежават, започват да летят ниско, а след тях и ластовичките.

3. Ако през нощта е хладно, а през деня ясно, чакайте хубаво време.

4. Захладнява след дъжд - утрешният ден ще бъде ясен, сух и топъл. Същото подсказва и обилната сутрешна роса.

5. Ако през деня вятърът се усилва, а през нощта стихва, настъпващият ден ще бъде ясен.

6. Затоплянето през нощта след ясен и прохладен ден сигнализира, че времето се разваля.

7. Венец около слънцето е на дъжд.

8. Слънчевите лъчи тъмнеят - за дава се буря.

9. Ако се стопли след дъжд, очаква се мрачен ден.

10. Криещите се в клоните на дърветата врачета предсказват хлад.

11. На небето има малко звезди, чакайте виелицы.

12. Мрачният ден се проявява през нощта, това означава замръзване.

13. Димът от комина е право нагоре - ясно време, вие се хаотично в различни страни - времето ще е лошо.

14. Пчелите летят на рояк - гръмотевична буря и порой.

15. Жабите излизат на сушата преди дъжд.

16. Преди дъжд и мравките бързат да затворят входа на мравуняците си.

17. Кучето рови ями и се търкаля по земята - от ново дъжд.

18. Паякът усилено плете мрежата си, ще бъде сухо и топло. (ЖЗ)



„След дъжда“

Лидия Инджова е родена преди 25 години в Новоросийск, но родителите ѝ се преселват в България още когато бъдещата актриса е двегодишно хлапе. Естествено рижата госпожица с лъвска зодия и лъвски характер е израснала в Баня, където в строежа на фамилната къща са участвали наравно родителите ѝ, баба ѝ, дядо ѝ, брат ѝ и тя самата, а в момента същите действащи лица се занимават с ремонта. "За

Лидия, кое за теб е най-слабкото в една номинация: пътят, по който се стига до нея, очакването на евентуалната награда или получаването ѝ?

- Когато правех ролята, въобще не съм мислила за никакви награди. Аз не съм и очаквала, че ще бъда номинирана. Само веднъж по време на представление ми мина през ума, че може би пък... но наистина ми се виждаше невъзможно. Разбрах от един колега, който ми беше пратил съобщение във Фейсбук и ми беше написал на стената "Честита номинация"! Моля?! Какво?! Веднага влязох в "Гугъл" да проверя и - наистина! Аз даже не знаех, че номинациите се обявяват в този ден. Бях щастлива и благодарна - не защото съм очаквала, а защото не очаквах.

- В категорията за главна женска роля се конкурираш с много по-опитни от теб актриси: Мая Новоселска и Невена Мандаджиева. Това обезкуражава ли те, или те амбигуира?

- По-скоро се чувствам поласкана, чак ми е малко неудобно сред тези две наистина страхотни актриси, които безкрайно уважавам, без да ги познавам лично. По някакъв начин съм горда, че и аз съм в компанията им.

- Как смяташ: като ге-войката Розалинда или като младежа Ганимед те оценяват по-високо? В чия кожа ти самата се чувстваш по-комфортно на сцената?

- Определено като Ганимед. Като ученичка тръгнах от едно театрално студио - "Смехурко". Там всяка година поставяхме нова пиеса, ходехме по фестивали, имахме си свои но-

минации и награди. На мен все ми даваха да играя мъжки роли. Все аз играех мъжете и все лошите мъже! Моят учителка Цвета Лазарова ми казваше: играй сега мъже, защото като влезеш в НАТФИЗ и станеш актриса, няма да ти се падне този шанс. Когато ми дадоха ролята на Розалинда/Ганимед, си рекох: Ето, Цвета не позна - аз пак играя мъж! Може би защото като малка в студиото все трябваше да си преправям гласа, все трябваше да имитирам мъжки характер, това се оказа много приятен мост към детството...

- Искало ли ти се е някога да минеш под дъгата? Момчишките изри са по-интересни, на мъжете сякаш всичко по-лесно им се получава в живота, а и за актьорите има повече и по-хубави роли...

- А, виж, това, че за тях има повече и по-хубави роли, е факт! Но не е причина да искам да съм се родила момче. Понеже съм израснала в Баня, аз съм правила всякакви лудории наравно с момчетата, бях по-силна и по-шурва от тях. Така че никога не съм изпитвала комплекс, защото съм от "по-слабия" пол. Забелязала съм, че в моя характер има доста мъжки черти, което понякога дори ми пречи: желанието да бъда първа, да победя, да постигна каквото съм си намислила... Амбициозна съм. Често не позволявам на мъжете да бъдат по-силните.

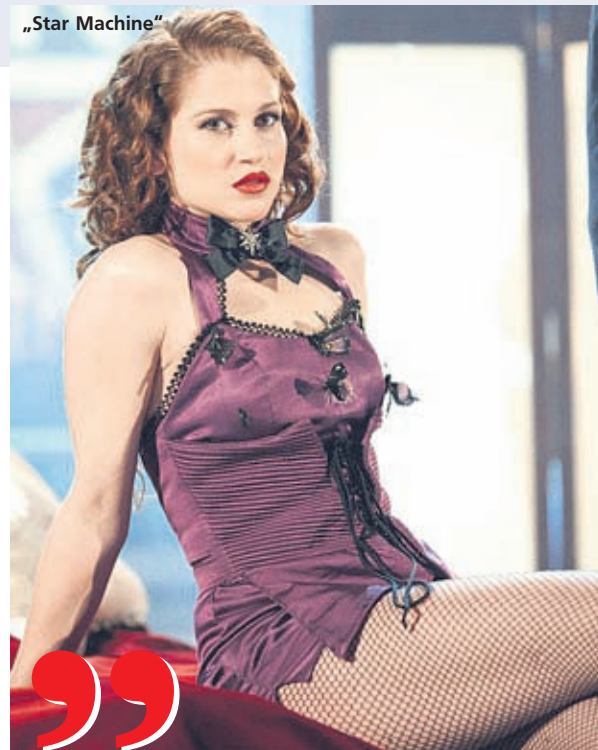
- Преди няколко вечери по телевизията излъчиха филма на Тод Хейнс "Няма ме", в който невероятната Кейт Бланшет се превъплъщава в образа на Боб Дилън. Ти коя рок звезда би искала да изиграеш?

- Мъж ли? Защото те са луди, много са луди... Но бих

От малка ми даваха мъжки роли, и то все на лошите

● С актрисата Лидия Инджова разговаря Ирина Гилова

мен това е повече удоволствие, отколкото бreme", доверява крехкото като слънчев лъч момиче, което в паузите между спектаклите и спектаклите в театър "Българска армия" прилежно учи френски. Младата актриса е позната на зрителите като водеща на риалитито Star Machine по ТВ7, а също и от филма на Станимир Трифонов "Стъклената река", тв сериала "Любим и Русла", постановките "Американска мечта", "Тя без любов и смърт", "След дъжда", "Чайка", "Много шум за нищо" и куп други от армейския афиш... За двойното си превъплъщение в Шекспирова пиеса - като Розалинда и Ганимед в "Както ви харесва" под режисурата на проф. Красимир Спасов, старлетката с момчишки чар има номинация за награда "Икар" от Съюза на артистите в България. Дали ще грабне бронзовата статуетка ще разберем на 27 март - Международния ден на театъра.



„За мен единственият начин да се бориш за следваща роля е да даваш най-доброто от себе си в сегашната

изиграва Фреди Меркюри, той ми е страшно любим. Даже бих си сложила такива църкнали зъби като негови... Той е велик. Спомням си, когато преди години съобщиха по новините, че е починал, майка ми седна и заплака.

- Съзидател са част от женския характер. Също като суетността. И ти сигурно ѝ се поддаваш - помислила си си вече за подходящ тоалет за церемонията по връчването на "Икар"-ите?

- Суетата не е част от моя характер въобще. Но въпреки това съм помислила. Честно казано, не бих дала много пари за рокля, коя-

то ще облека само веднъж. Жалко, че тук няма практика да се вземат тоалети под наем, нито фирми, които биха поускали да съм им рекламно лице. Имам една приятелка стилистка, тя идва от Париж, работила е в отдела за бижута и аксесоари на Пиер Карден и се надявам, че ще ми помогне в избора. Ако не - имам чудесна черна рокля, която мога да въкам в употреба. По едно време дори възнамерявах да отида по дънки и кожено яке...

- Имаш ли си "късметлийска" греха, на която да разчиташ във важни за теб моменти?

- Не, аз съм вярваща, а християнството по принцип отрича тези неща. Пък и смятам, че не би трябвало да съм зависима от някаква вещ, всичко е в главата ми. Наистина, притежавам вещи, които обичам да държа до себе си, защото ми напомнят за хубави моменти или хубави хора, но да свързвам шанса си с тях не. Ето, имам две камъче-



та, подарък от приятелка - актрисата Илиана Коджабашева, с която сме от един клас в НАТФИЗ. (Вади от джоба си гладките камъчета - черно на бели петънца и зелено с кафяво.) Намислих си, че това е Земята, а това - звездното небе...

- Как поддържа физически и психически тонус?

- Като тийнейджърка имах проблеми с килограмите и бях все на диети. Мастър (проф. Стефан Данаилов) ми викаше: "Кюфи, слез да вземеш едно кафе да отслабнеш!". Викаше ми кюфите! Сега физически тонус поддържам благодарение на двама много важни мъже в моя живот. Единият е треньорът ми по фехтовка Иво Воденов. Започнах да се занимавам във II курс, когато участвахме в "Дон Жуан" на Морфов в Народния. Моят най-добра приятелка Уляна Чан бързо се отказа, но аз продължих още 4 години. Другият е Сашо, моят фитнес треньор, който също е невероятен професионалист. А за духовен тонус има 4 правила, които съм си наложила: да внимавам какво говоря, да не приемам нещата лично, да не правя предположения кой какво си мисли и защо, какво става и защо не става, и накрая - да правя всичко по най-добрия начин, на който съм способна.

- От няколко сезона в театър "Българска армия" се наблюдава все по-голямо и по-голямо струпване на млади, красиви и талантлив актриси. Има ли ревност в това женско царство, борба с лакти и нокти при всяко ново разпределение?

- Ние сме прекалено различни - това е много хубаво за един театър. Смятам, че всяка си има своето място. За мен единственият начин да се бориш за следваща роля е да даваш най-доброто от себе си в сегашната. Аз никога не бих се борила за роля със зъби и нокти извън сцената. Никога! Вече съм убедена, че ако не съм получила някоя, значи не е била за мен...

- И все пак никога ли не

си била готова на малки лудости заради мечтана роля?

- Много исках една роля в киното, в един кинорски филм, който трябваше да се снима тук. Бяха ме "цанили" за главната героиня, но седмица преди снимките се отказах, защото не можех да вържат графика с моите представления в театъра. Беше изключително поглед! Засичах се 3 дни и аз бях готова на какво ли не. Мислех да тормозя колежката Кристина Янева, която е играла в тези представления преди, да ме замести 2 вечери, пък за третата аз да откупи салона с хонорара от филма. А от продукцията ме караха да излъжа в театъра, че съм болна. Обясних им, че е абсурдно да го искат от мен - аз съм играла със счупена ръка, с 39 градуса температура... Не бива да се лъже за подобни неща - то е извън всякаква актьорска етика. Така се разминахме. Но ако режисьор ми каже да скоча с парашут, за да ми даде роля, която харесвам, ще скоча!

- Научи ли нещо ново за себе си и за професията като водеща на първото актьорско риалити у нас - "Стар Машин"?

- "Машината за звезди" ми гонеше невероятен опит. Никога не съм подготвяла, че ще работя в телевизия. Бях ходила два-три пъти на кастинги за предавания и се чувствах като пате в къщица. Стягам се, оплитам си езика... Когато ме поканиха от "Стар Машин", обясних, че нямам телевизионен опит и не знам дали ще се справя. Но те ме окуражиха, риалитито започна и ми даде страхотна свобода, малко по малко свикнах, като видях, че имат доверие в мен. А липсата на опит даже си има своите плюсове - с другия водещ Иво Аръков, който също беше новак, много си помагахме. Динамиката и отговорността на живото предаване така ми подействаха, че сега се чувствам много по-освободена и в театър: ако обркам нещо - импровизирам!

Кристина ПЕШИНА

Предстоящата пълна забрана на тютюнопушенето на обществени места разбуди духовете. Само споменаването ѝ породи множество спорове и диспути. Пушачите се почувстваха дискриминирани, а непушачите видяха в нея надежда да получат полагащата им се глътка чист въздух. Чист относително казано, но пък без една от най-големите отрови - цигарения дим. Има обаче места в София, където независимо от действащата законова рамка упражняването на вредния навик е недопустимо. На входа на всяко от тях ще видите задрасканата запалена цигара. Това са тъй наречените био заведения. Освен че липсва неприятната миризма на фасове, там може да похапнете и пиенете здравословно. Затова и решихме да посетим едно от тях. Така попаднахме в една от малкото чайни у нас. Маркар да се намира на пъпа на шумната ни столица, прекривайки прага ѝ, се пренасяш в друга реалност. Къщата за чай и мъдрост, както я наричат, е с приятна отпускателна обстановка, тиха източна музика и аромат на билки. Всичко необходимо, за да се отърсиш от стреса на деня. Петя и Христо са част от персонала на чайната. Те ни разказаха повече за това с какво привличат своите гости.

Като всяка себеуважаваща чайна многообразието от обогатяващата напитка е зашеметяващо - около 90 вида. Да си призная, дори не подозирах, че има толкова. Разделени са в няколко категории - зелен, черен, бял, комбинация от трите вида, ароматен зелен, черен и бял, екзотични сортове от различни части на света, плодови, както и типично нашите билкови отвари от мащерка, жълт кантарион, лайка, мента и пр. Всичко предлагано може да закупите и за вкъщи. Освен това персоналет ще ви научи как да си го приготвите, за да се насладите на същия вкус като този в чайната.

Всеки, който за първи път посещава чайната и не е наясно как да се ориентира в цялото това многообразие, може да се обърне за помощ към персонала. "Готови сме да разговаряме с всеки клиент. Да разберем неговите предпочитания и да го насочим към нещо, което евентуално би му харесало - казва Петя. - Всеки човек има различни потребности и ние се съобразяваме с това."

Към чая се предлагат и най-различни и доста любопитни закуски. Всички те се правят ръчно на



На гости в къщата за чай и мъдрост

● Био заведенията търсят и все по-успешно намират мястото си и у нас



място. Типичните индийски сладки ладху, за които Христо казва, че имат много различен вкус, нетипичен за нас, но пък лесно се възприемат. Предлага се кекс, преминал през призмата на веда кухнята. Всеки път той се прави с различни подправки. Може да подсладите чая си и с парче от предлаганите торти. "Важно за приготвянето на всяко ястие е то да е направено с любов. Затова и яденето на мама винаги е най-вкусно", разкрива философията на заведението Петя.

Чайната предлага всеки ден различно обедно меню. Кухнята, както може би вече сте се досетили, е вегетарианска, но не просто безмесна, а повлияна от източната философия Аюрведа. Специфичното за тези храни е, че в тях липсват яйца,

полезно за организма, но и лечебно. Вкусът е доста различен и естествено пикантен. Веда не е типичната индийска кухня (която е месна), а отделно течение. "В нея не се цели имитация на месо, яйца или нещо друго. Не се търси познатото вкусово усещане да бъде заместено от вегетариански продукт, а е обособена собствена кухня", разяснява Христо.

Голяма част от използваните подправки са познати у нас. Употребата им обаче по този начин е нещо съвсем различно. "Когато канелата е в млякото с ориз, това ни



Всеки, който за първи път посещава чайната и не е наясно как да се ориентира в цялото това многообразие, може да се обърне за помощ към персонала

е познато и го възприемате. Когато обаче същата подправка се сложи в ориз с нахут, тя вече придава друг вкус на солното ястие. Например ние сме свикнали да ядем гоматите, поръсени със сол. На Изток ги комбинират със захар и това е един чудесен десерт за тях", продължава Христо.

В къщата за чай и мъдрост няма да срещне-

те комерсиални напитки. Освежаващите безалкохолни, както всичко останало, се правят на място. Една от най-интересните е джинджирата - пресен джинджър, лимон, тръстикова захар и минерална или газирана вода. Тук е може би единственото място, на което може да опитате тази напитка. Домашно направеният сладолед е още едно от изкушенията на чайната, особено този, направен с чайматча, традиционен за чайните церемонии.

На втория етаж се намира залата, в която можеш да се отпуснеш истински и да се почувстваш съвсем като у дома си. Да събуеш обувките си, да се разположиш удобно на възглавниците по пода и да се насладиш на ароматната напитка в компанията на приятели или потопен във вълшебния свят на някое четиво.

Заведението съществува вече четири години и расте пропорционално на интереса към него. Желанието на хората да се хранят и живеят здравословно не е единствената причина, която ги води тук. Духовният им глад расте, а на подобно място могат да намерят отговор на своите въпроси - дали в някоя от предлаганите книги или в обикновен разговор с хората, работещи там.

Затова и клиентите на заведението са най-различни. Месоядни и вегетарианци, пушачи и непушачи, мечтатели и реалисти - многообразие, подобно на предлаганите видове чай. А броят на новите посетители непрекъснато расте.

На тръзване от магазинчето към чайната може да си купите и атрибути за приготвянето и сервирането на вълшебната напитка, диск с източна музика, духовна книжка или нещичко от предлаганите ръчно изработени авторски изделия. Така ще пренесете част от магията на чайната у дома си.

Фолклорната премия на пролетта

● Баба Марта няма никакви тайни от 87-годишната баба Лига



В този брой на вестник "Живот и Здраве" ще ви заведем при 87-годишната баба Лига от Брезник, която знае всичко за пролетните празници в народния календар. Сладкодумната жена с бистра памет се е занимавала с фолклор, традиции и култура повече от 40 години. През 2010 г. в Копривица спечелила първа награда за живо човешко съкровище в едноименната програма на Министерството на културата, фолклорния институт на БАН и ЮНЕСКО. В репертоара ѝ влизат традиционни приказки, легенди, битови истории и предания, хумористични приказки, анекдоти, вицове, гатанки, надлъгвания, пиперливи приказки.

Мирослава КИРИЛОВА

Още в двора ни посреща баба Лига (Лидия Добревска). Пристъпваме през прага - грижливо постлани черги, племени на една кука покривки, "писаните" чинии и гювезджета на лавиците. Баба Лига започва разказа си.

В по-стари времена празникът Младенци или Св. Четиридесет мъченици се е чествал на 22 март и е съвпадал с пролетното равноденствие, затова го голяма степен символика му е обвързана с възраждането на природата и началото на селскостопанс-

ката работа. Чества се най-вече за здравето на хората и воловете. "Всяко едно животно си има празник. Както Гергьовден е на овцете и овчарите, на конете - Тодорица, Младенци е на воловете" - обясни ни тя. Празникът е предпразник и се устройва сред природата. Момите и момичетата според народните обичаи си правят люлки от павин (дрял), който е жилав и устойчив, за да бъде такава и годината им. Дрянът цъфти най-рано по нашите земи. С него се закичва къщата. Баба Лига дори ни запя една от песните, с които са посрещали пролетта навремето: "Малка мома цвете брала".

"Поверието казва, че Младенци се празнува и от змиите. И те стават от зимен сън, а излизат на Благовещ" - каза тя.

Благовещ пък се чества на 25 март. На този ден лястовиците долитат от топли страни и съобщават благата вест, че лятото наближава. Новината чуват змиите и гущерите, затова плъзват по полята. Мечките се събуждат и напускат своите бърлози. Кукувицата кука за първи път. "Тогава се смята, че трябва да имаш в себе си някаква пара, за да я потъркаш под брадата за здраве и бекет. Както е желязна и здрава парата, така здрав ще бъдеш и ти. И



тежко му на този, който няма желязна пара - цяла година ще се влачи без здраве и пари" - смее се сладкодумната разказвачка. Тя обаче съвсем сериозно ни каза, че не се препоръчва на любопитните да броят куканцията на птицата, защото ще отброят годините, които им остават да живеят. Според традицията на Благовещние бабите пробиват ушите на внучките си. "Вярва се, че на този ден болката не се усеща, защото кръжат добри небесни сили. На Благовещ малкото момиче се учи да меси питка. Водата, с която си изплаква ръцете, не се изхвърля, а се сипва на цветята" - допълва нашата събеседничка. Тогава се прави разсад, за да е благ пиперът. Смята се, че на този ден се казва добра, блага дума и каквото започнеш на 25 март, все ще ти върви. Ако е поникнала копривата, се прави чорба, подлучена с чесън, който гони злите духове.

Баба Лига споделя, че знае за традициите в Грaовска област най-вече от майка си, от баба си, от близки в Долна Секирна. Освен това тя 25 години е работила като съветник в село Гоз. "От тях съм научила много неща. По една или друга линия, общо взето, цялото село са роднини. И като започ-

Според традицията на Благовещние бабите пробиват ушите на внучките си

нат приказката: "Мойта Мицка какво гъозлема прави...", и аз разпитвам." Родолюбивата българка признава, че традициите се съхранявали и изпълнявали най-вече по селата. В Гоз предимно мъжете са ѝ разказвали за обичаите. Тя обаче освен за ритуалността и готвенето събира информация и за християнския корен на всеки празник. Преди повече от 2000 години Господ изпратил Архангел Гавриил при Дева Мария в Назарет, за да ѝ предаде благата вест, че именно тя е определена да стане майка на Спасителя Иисус Христос. А Пресвета Мария със смирение и неопирана радост приела тая блага вест. Оттам идва и празникът.

Християнството е в темелите и на къщата, където живее Лидия Добревска. Тя е строена за метох на Рилския манастир през 1848 г. и е била най-представителната сграда в Брезник по онова вре-



ме. В къщата живеели гуховници и учители. След Сръбско-българската война метохът бил занемарен и Рилската обител го продала на Кала Терзия, който бил шивач в с. Гърло. "Купил е от манастира къщата, но не е имал цялата сума. Като я е изплатил, Кала отива в София да стане терзия и продава къщата. След няколко смени на стопаните на 19 март 1925 година я купуват моите баща и чичо", разказва баба Лига.

Тя с гордост ни показва албумите със снимки на внуците и правнуците си, заедно с които се опитва да възроди родните традиции. "Само за последните четири години имам над 72 участия. Например на фестивала във Владая, за семейната приемственост - кой ти целува ръка, кой те прегръща, от емоция може да ти стане лошо" - смее се Лидия Добревска. Накрая сладкодумната разказвачка отбелязва, че песента достига до сърцето, очите се радват на багрите на носията, а словесният фолклор е истинска съкровищница на народността дух.

Повечето двойки се опитват да измислят нещо необичайно за сватбата си. Седенето около масата и традиционната фотосесия на фона на местните забележителности едва ли ще оставят трайни спомени. В някои страни обаче местните ритуали са толкова странни, че младоженците трябва само да ги спазват, за да направят невероятно впечатление на непосветените. Убедете се сами.

■ Шотландия

В тази страна все още има села, където се е запазила традицията булката преди сватбата да се облива с мръсотия. В буквалния смисъл. Това за щастие се прави дни преди официалната церемония. Шотландците са много стриктни в приготвянето на страховитата смес, с която ще залейт младоженката. Бъркат примерно яйца, сосове, олио, прокиснало

Най-странните сватбени ритуали



вигат ли я всички, значи ритуалът е изпълнен според канона. Смихълът на обреда според някои е, че след такова унижение всичко, случващо се по-нататък в брака, ще ти се види дреболия.

■ Индия

В Индия съществува традиция девойките да се омъжват за животни. Суеверните индуси смятат, че в хората може да се вселят зли духове и за да се изгонят, невестите първо трябва се венчаят за козел или куче. Това събитие се отбелязва с невероятен размах, песни и танци. Липсва само първата брачна нощ. След време девойката има право да се омъжи за човек.

■ Ирландия

И ирландците могат да се похвалят с много странен обичай, който все още се спазва в някои села. Булката по време на сватбения танц не бива да от-

лепва краката си от пода, за да не бъде отвлечена от феи. Както е известно, тези мили същества обожават всичко красиво, а най-прекрасното нещо на сватбата е естествено е булката. В някои региони на страната е прието на невестата да се подарява гривна или пръстен от човешка коса. Смята се, че това ще свърже влюбените завинаги.

■ Мавритания

Повечето бъдещи булки се опитват да отслабнат преди сватбата, но по света има места, където съществуват съвсем други стандарти за красота. Например слабите жени се приемат за уродливи и затова от малки ги охранват за сватбата. Родителите дават момичетата в специални заведения, където надзиратели насила ги тлъчат с невероятни количества храна. Пак там съществува и обичай бъдещата булка да се охранва няколко месеца или година преди сватбата. За тази цел невестата се

затваря в определена за това стая и се държи там практически без да се движи, като единственото ѝ занимание е да яде висококалорични храни. В Мавритания тази традиция била на изчезване, но след военния преврат през 2008 година започва да се възражда.

■ Китай

Една от народностните групи в Китай - туцзя, има госта необичайна традиция. В продължение на цял месец преди сватбата бъдещата булка трябва да плаче всяка вечер след стъмване. Десет дни след началото на съзливия ритуал към невестата се присъединява майка ѝ, а след още десет дни се включват бабите, сестрите и лелите, в навечерието на сватбата започват да реват и приятелките. Смята се, че ако бъдещата булка се наплаче преди сватбата, супружеският ѝ живот ще бъде щастлив. Затова още от малки девойките ги учат да леят съзлив правилно и да пеят специални ритуални мелодии. (ЖЗ)

- Нека вкараме отсега пролетта в дома си с растения, които се състезават и на естетичния, и на кулинарния фронт

За тези, които ще се занимават за първи път с това упражнение, пазарът предлага главозамайващо разнообразие от саксии и контейнери: пластмасови, глинени, гледжосани, метални, с всякакви форми и размери, цвят и декорации. Те могат да бъдат намерени не само в градинските центрове на строителните хипермаркети, но и в големите цветарски и хранителни магазини. По-висок клас съдове можете да си купите от ателиета за авторска керамика или бутици за подаръци.

По-практичните (а и екологично настроените!) ще предпочетат да рециклират всички съдове, с които разполагат, но не ползват. Така ще влязат в употреба и старите кашпи, и порцелановите супници, и никелираните празни консервни кутии. Дори старото каче за зеле, което прашасва в мазето, може да бъде срязано на две или три части. С малко сръчност сглобете нови дъна и ще имате артистични жардиниери. Впрежете въображението си, вдъхновете се от идващата пролет и направете своя оригинална мини-градина. Но спрете с импровизациите дотук и се придържайте към следващите отправни точки.

■ Правилата на успеха

■ Семената са най-евтиният вариант за пища растителност. Сортирайте ги в групи според най-добрите условия за тях: осветеност, вид почва, начини и интензивност на подхранване и поливане.

■ Подгответе саксии: осигурете дренаж от

Градинка в саксия



дребни камъчета или натрошена керемиди и насипете почвена смес (купена готова според изискванията на растенията, които ще гледате).

■ Ако ще си правите сами почва, не ползвайте събраната от старите саксии. Тя е изтощена, без хранителни вещества и засолена от предишно торене. Стандартната пропорция е равни части прясната горска пръст, торф и пясък. Дезинфекцирайте във фурната на 50 градуса за 1 час.

■ Помнете, че семената обичат да им е топло, а разсаждат - да му е светло.

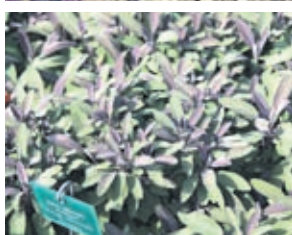
■ Твърдите по-едри семена - на ароматния грах и разните бобове - накиснете предварително в хладка вода за 12-24 часа.

■ В случай че изберете да отглеждате подправки във висящи кошници - сложете в средата розмари на за височина, после тези растения, които са на туфи (босилек, салвия, маджаноз), а по краищата онези, които имат склонност да образуват каскади (риган, мащерка).

■ Поливайте редовно, но след като горният почвен слой засъхне. Сравнително нови са водните капсули, които задържат като малки резервоари влагата в почвата и не позволяват пресушаване, но и добрият стар перлит ще ви свърши работа.

■ Предвидете щора или сенник, предпазващи вашите растения от жаркото слънце. В такива дни най-деликатните билки като маджаноз, босилек и мента искат влага сутрин и вечер.

Топ 10 на подправките и билките



В саксия можем да отгледаме с много малко усилия всички зеленчуци, които слагаме в чая или чинията - маджаноз, босилек, див лук, копър, кориандър, салвия, розмари, естрагон (тарос), мащерка, майоран (риган) и джоджен. Любопитното тук ще е да опитате с разновидности, които не са масови и са си направо непопулярни по нашите ширини. Защото другите можете да намерите на всеки пазар, нали?

Освен с известния у нас дъхав плосколистен маджаноз можете да експериментирате с къдравия, който е по-жилав, но става идеално за подправки и декорация на готвени ястия или сосове. Босилекът е няколко вида и извън известния "италиански" с едри листа има много ароматен с малки листенца или пурпурен. Той обича богата, добре дренирана, но влажна почва. По Средиземноморието го саят в подножието на доматените растения, защото прогонва белите мушици и други насекоми. С такава цел може да си го сложите на първа на спалнята, стига условията да са подходящи за растежа му. Дивият лук има много фин вкус, а е и много красив при цъфтеж: използвайте го за украса на салати или предястия.

Розмари купете в саксията и отглеждате на топъл, слънчев перваз. Той мрази да бъде преполван. Джоджена прихващете от коренче. Той обича сянка и влага. Ако засеете подправките в общ контейнер, съобразете условията им за отглеждане. Джодженът освен това расте много

бързо и подземните му части превземат корените на останалите растения. Затова го оставете в отделна саксия, както в градините го държат в кофа или друг пластмасов контейнер, вкопан в земята. Чрез разделяне на коренището се размножава и естрагонът в популярния у нас френски вид. И той, и салвията имат доста различен вкус в прясно и сушено състояние. Те образуват много красиви туфи и се използват за текстура и цвят в парковите композиции. В саксия можете да отгледаме и лайка, червен риган, мента и маточина.

■ Листните изкушения

За салатките са подходящи продълговатите пластмасови контейнери, в които обикновено

Пролет на първаза

На пазара има изключително изобилие от луковичи на зюмбюли, лалета и нарциси, които се продават поотделно или в най-различни комбинации. Ако не сте ги бучнали през есента, сега е крайно време да го направите. За да ви красят масата за хранене, може да ги оформите в невисоки декоративни кашпи в група или поединично - в зависимост от вкуса ви и търсения краен ефект. Белите и нежно лилави кичести зюмбюли вървят страхотно с китайска керамика. Може да ги аранжирате дори с коренчета разноцветни люти чушки - каква впечатляваща комбинация! Луковичките, закупени сега, обикновено са форсирани и при спазване на упътването върху опаковката скоро ще се радвате на чудни цветове и пролетни аромати. Независимо че са обработени срещу болести, огледайте ги добре. Понякога те страдат от синьо-зелено гниене: гъбички, които се изразяват в кафеникави петънца. Ако видите такива, да знаете, че луковичката не е била правилно съхранявана и заразеното растение ще загине скоро след покълването. "Петнистите" луковичи направо изхвърлете.

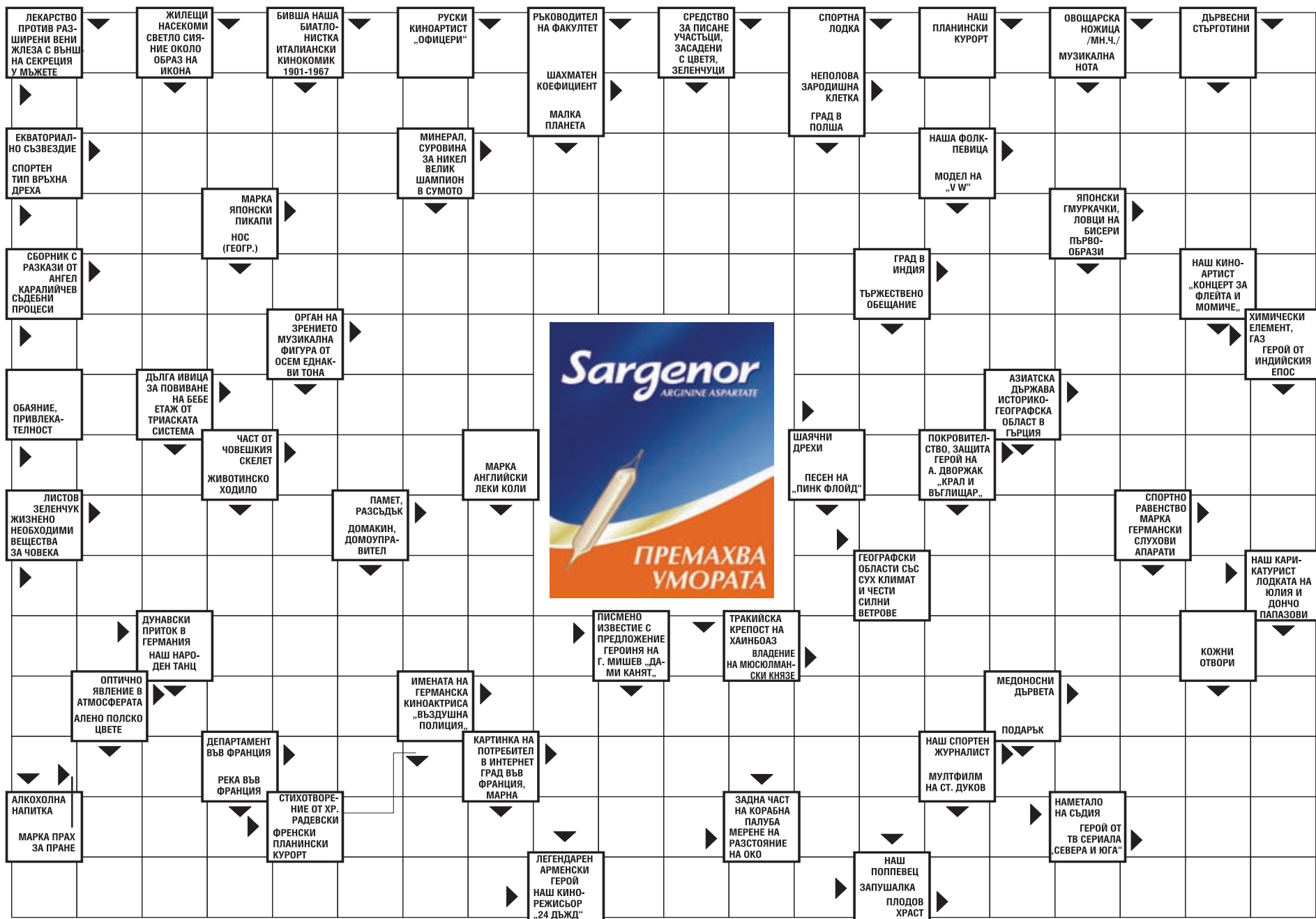


Още практични идеи:

- Покаралите в пазарския плик главички бял или червен лук прикрепете върху малки чашки с вода, като са накиснати само мустачките - така до седмица ще имате пресни стръкове за салатата.
- Когато зеленчуците пораснат в по-голямо количество, отколкото ползвате, можете да ги сушите по традиционния начин, но и да подправите бутилките с различни видове олио и оцет. Ако ги сложите на цели листенца, ефектът ще е по-скоро декоративен. За вкус ги нарежете на ситно или стрийте в хаванче с малко сол и скилидка

чесън и дресингът е готов.

- Опитайте да завъдите лимонена трева - стръковете имат фин цитрусов вкус и се ползват в кулинарията, а растението се отглежда в саксия много по-лесно от лимоново дръвче.
- Експериментирайте също с корен лавандула - сребристите тесни листа и дребните лилави съцветия са не само много красиви, но и успокояват нервната система, когато вдъшвате аромата им. Изсушеният цвят - освен че гони молците от гардероба, е шикозна провансалска подправка за телешкото задушено.



РЕЧНИК: АГАМЕТА, АКОТ, ЕНИК, КЛАВА, ЛАНОВОЙ, ОТЕМОЛЕ, ОТИКОН, ЮТ

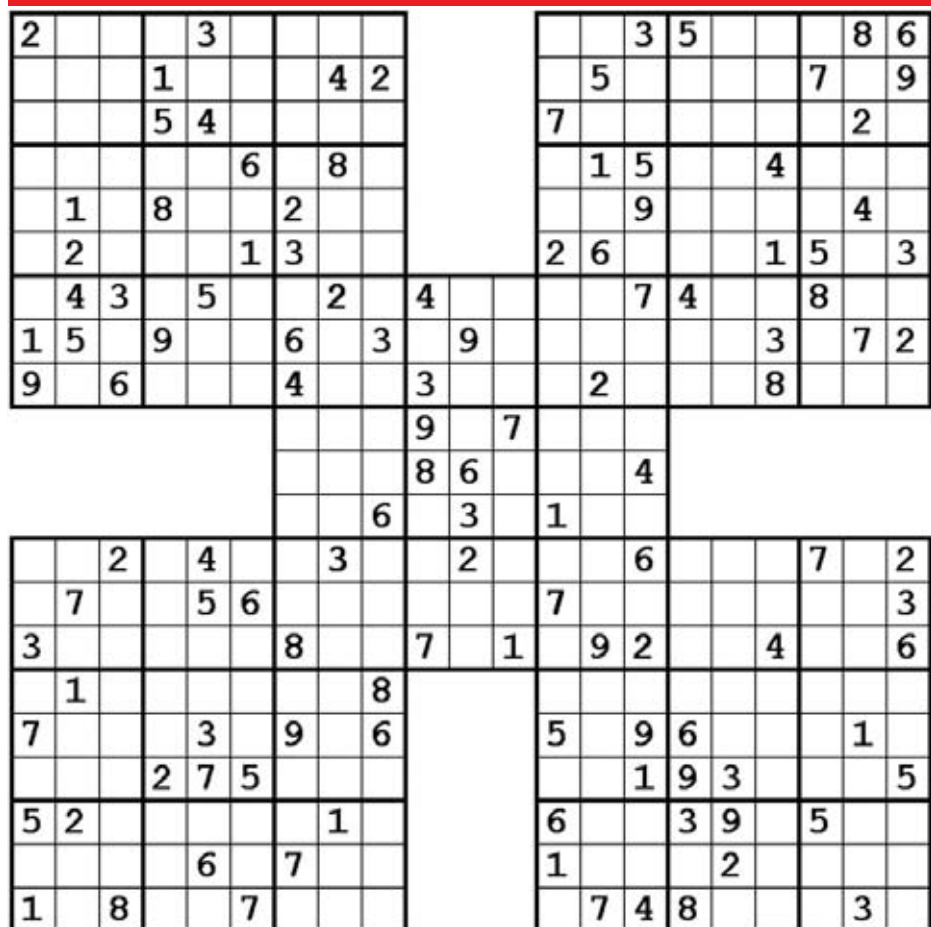
МИХАИЛ МИЦЕВ

Отговори на кръстословицата от бр. 10 (206):

ВОДОРРАВНО: Колдрекс. Ана Борисова. Нонис (Любовик). Ланатозиг. Рен. "Работещо момиче". Апела. Дем (Джонатан). "Не". ОЛИВЕТИ. "Етел". "Милан". "То". Лазаров (Здравко). Иловер. ОМО. АЛ. Кино. Ан. Огони. Дедал. Крос. Вик. Фонетика. Ин. ТАРО. Нам (Мари-Жозе). "Мар". Магичи (Джовани). "Ам". Човек. "Жива вода". Иново. Па. "Ожени се за мен". Пат. Пирамем. Ледерин. РАДО. Сакар. Канара. "Авенур".

ОТВЕЧНО: Гонади. Иконопис. Лобелин. НАВАРА. "Едно мало дете". АК. Рит (Мартин). Но. Ет. Кома. Песен. "Вагум". Жер. "Ще те накажем". Осло. Ор. Ларин (Борис). Амо. Вила. Манол. Дасен (Жо). НАМИ. "Вега". Датиъ. Мозер (Анастасия). Бочели (Андреа). Адара. Розета. ОРИГАМИ. Ри. Изотони. "Ена". Мига. Амос. Нин (Хоаким). Перон. Тин. Ре. "Морето". Ива. Опан. Велева (Валерия). Иравади. Канал. Локатор.

СУДОКУ САМУРАЙ



кликни за здраве!
www.kashliza.bg

Кашлица

Начало Статии Форум За нас Реклама Контакти

Как да избегнем срещата с грипа?

Ще се ваксинирате ли срещу грип тази година?
Есенната ваксинация за ваксиниране срещу грип вече стартира. Поголеми читатели на health.bg вече са си поставили противогрипна ваксина.

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

Енциклопедия „Здраве“ - Ситуация
Ако не сте виждали, малко заболяване и скоро ще ви се появят подпути, а възможно да страдате от синусит. Той причинява дискомфорт, а понякога и болки.

Започва сезонът на респираторните инфекции
В първите дни - домашно лечение, при влошаване - търсете лекар

Да се подготвим за сезона на грип

Живот и Здраве



Графична концепция

РЕМЕ-син

Редактор Галина Спасова

Наблюдатели:

акад. Румен Леонидов,
акад. проф. г-р Григор Велев

Репортер Мирослава Кирилова

Предпечат: Веселка Александрова,
Росица Иванова

Коректор Татяна Джунова

Главен редактор
Петър Галев

Отговорен редактор
Светлана Любенова

Издава Хелт ООД

Адрес на редакцията:
София 1574,
бул. „Шипченски проход“ 65

Реклама:
ХЕЛТ МЕДИЯ
София, тел.: 0887/93 98 89,
m.vazharova@health.bg

Печат:
Алианс Медиапринт АД,
Адрес: София,
ж.к. „Дружба 1“,
ул. „Илия Бешков“ №3

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



Салонът в Женева постави три жалона

На изложението ясно се разбира каква е пазарната стратегия на всяка една компания за близките 10-12 месеца. Трите жалона, които очертава

тосалонът за бъдещето на бранша, са: икономични малки градски коли на достъпни цени, супер-спортни и тунинговани бolidи и още по-практично развитие на електрическите модели. За първи път тази година в рамките на изложението се проведе и международният конкурс

"Автомобил на годината 2012 за Европа". До последната права на престижната награвара достигнаха седем претендента. Компетентно жури от 59 журналисти от 23 държави посочи на първо място с актив от 330 точки Opel Ampera/Chevrolet Volt. Електрическото предложение

на двете марки на GM впечатли най-много журналистите, работещи в най-авторитетните специализирани издания на Стария континент. На второ място останаха Volkswagen Up/Skoda Citigo/Seat Mii - 281 т., следвани от Ford Focus - 256 т. (кола на България за 2012 година), Range Rover Evoque - 186 т., Fiat Panda - 156 т., Citroën DS 5 - 144 т., и Toyota Yaris - 122 т. През април в Ню Йорк ще бъде избран и "Световен автомобил на годината".



Lamborghini Aventador J е единствен и специален

Aventador J е с основни габарити дължина 4780 мм, широчина 2030 мм, височина 1135 мм, тежина 1575 кг. Междусието е 2700 мм. Италианските производители са намислили той да бъде произведен само в една бройка, която ще е уникална. Така Lamborghini Aventador J става притезана



телна оферта най-вече за колекционери-те на скъпи возила. По неофициални данни цената му ще е близо 2,2 млн. евро. Най-екстремната открита спортна кола в цялата история на легендарната марка разполага с 6,5-литров 12-цилиндров двигател с мощност 700 к.с., която развива при 8250 об./мин. Максималният въртящ момент е 690 Нм при 5500 об./мин. Системата за постоянно задвижване на четирите кола е заимствана от модела купе и развива максималната скорост малко повече от 350 км/ч. От 0 до 100 км/ч ускорява за 2,9 сек. Средният разход на гориво е 17,2 л на 100 км, резервоарът побира 90 л. Скоростната кутия е 7-степенна роботизирана. Гумите отпред са с размер 235/35 R19, а отзад 235/30 R20.

Skoda Citigo вкарва гол

Няма спор, че големите компании в момента воюват за клиенти в класа на нискобюджетните, но същевременно здрави компактни автомобили. Битката за града винаги се е водела с променлив успех и неслучайно Volkswagen Group отговори на Renault-Dacia с VW Up и Skoda Citigo, които по същество са едно и също предложение. Задвижването на Citigo става чрез 3-цилиндров еднolitров бензинов мотор, който се предлага с две мощност от 60 и 75 к.с. Наскоро мъникът беше избран за "Градски автомобил на годината" в Чехия. Специалната модификация Green от гледна точка на екологията и икономията дава 4,1 л разход на гориво на 100 км. Освен с три врати бестселърът вече се предлага и в модификация с 5 врати. За дължината от 3565 мм Citigo разполага с максимум пространство,



интелигентни функции, висока безопасност и икономични двигатели. Колата се произвежда в завода в Братислава и атакува сегмента, който държи 10% от световния пазар. Прогнозите са, че в близките години процентът ще скочи на 25. Обемът на багажника е 251 л, а вътрешната широчина - 1,36 м. При създаване на облегалките на задните кресла пространството за товар се увеличава на 959 л. Създателите са работили доста отговорно върху безопасност-

та и неслучайно Citigo, заедно с Volkswagen Up и Seat Mii, получи максимална оценка от 5 звезди в краш теста на Euro NCAP. Колата има иновативната система City Safe Drive, с допълнителна спирачна функция, която се активира при скорост под 30 км/ч и е отлична екстра за разсеяните водачи. Сензор следи движението на колата отпред и при приближаване сам задейства спирачките. До края на годината ще излезе Citigo с фабрична уредба метан.

Знаковата привилегия Citroën DS5

В Женева френските производители от Citroën показаха флагмана си с култовото обозначение DS5. Технологията Hybrid4 съчетава динамични характеристики (200 к.с., 4 задвижващи кола, движение в града с нулеви емисии на CO₂, функция boost при ускоряване в режим sport) със значително намалени емисии на CO₂ (99 г/км). Citroën DS5 Hybrid4 е много голямо техническо постижение с намаления си до 35% разход на гориво, и то в градски условия. Освен познатия агрегат с вътрешно горене 2.0 HDi 160 FAP се предлага и системата Stop&Start с ревер-

сивен алтернатор от второ поколение. Допълнителна тяга осигурява синхронният електрически двигател с постоянни магнити, разположен на задния мост, който развива мощност от 37 к.с. Абсолютна новост е модулът за следиране на задвижващата верига hybrid (Power Train Management Unit), който управлява автоматично различните режими на функциониране на двата двигателя, за да осигури нисък разход на гориво. Водачът разполага с 4 режими на работа на мотора: при Auto управлението автоматично преминаване от двигател с вътрешно горене към електрически и обратното. Режимът "Нулеви емисии на CO₂" (ZEV) е движение само с електрическия двигател, когато скоростта е под 60 км/ч. При режим "4 задвижващи кола" се осигурява двигателна сила за офроуд изпитания - предните кола се задвижват от двигателя с вътрешно горене, задните кола - от електрическия двигател. Режимът Sport осигурява реактивност чрез използването на максимума на електродвигателя в помощ на двигателя с вътрешно горене.



Страницата подготви
Стамен ЗАХАРИЕВ

NeOx[®] Крем

Успокоява мускулната и ставната болка и връща радостта от движението



ЕКОФАРМ 1421, София
бул. "Черни връх" 14, бл. 3
тел.: 02/963 15 96; 963 15 97

